

Psychologie voor de gezondheidszorg

Jan Verhulst



Zesde druk

**Psychologie
voor de gezondheidszorg**



Psychologie voor de gezondheidszorg

Dr. J.C.R.M. Verhulst

Zesde druk

Noordhoff Uitgevers Groningen/Houten

Ontwerp omslag: G2K Designers, Groningen
Omslagillustratie: Photodisc
Bronvermelding illustraties: Foto Natura bv, Wormerveer
(figuur 1.4, 1.6, 1.10, 2.1, 2.2, 2.6, 2.7, 2.8, 2.10, 3.3, 3.4)

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13,
9700 VB Groningen, e-mail: info@noordhoff.nl

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich aanbevolen.

1 / 12

Deze uitgave is gedrukt op FSC-papier.

© 2006 Noordhoff Uitgevers bv Groningen/Houten, The Netherlands.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave 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. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN (ebook) 978-90-01-84711-1
ISBN 978-90-01-60627-5
NUR 770

Woord vooraf

Alweer een vernieuwde uitgave van *Psychologie voor de gezondheidszorg*, vier jaar na de vorige (vijfde) druk. En naar mijn mening met een goede reden. Want ook auteurs maken beoordelingsfouten en verkeerde keuzes; deze auteur in elk geval wel. In de vorige uitgave had ik het hoofdstuk 'Psychologie van het ziek-zijn' gedeeltelijk laten vervallen en gedeeltelijk laten opgaan in het hoofdstuk 'Klinische psychologie'. Geen wijs besluit, zoals ik snel kon opmaken uit verschillende reacties van gebruikers (docenten en studenten). Want zij verwachtten in *Psychologie voor de gezondheidszorg* ruime aandacht voor de somatisch zieke medemens. En die kwam er in de vijfde druk bekaaid van af.

In deze hernieuwde versie is het hoofdstuk over de psychologie van het ziek-zijn dan ook in ere hersteld – en aangevuld – en heeft het hoofdstuk 'Klinische psychologie' gedeeltelijk het veld moeten ruimen. Het tweede hoofdstuk – over de psychologie van het ziek-zijn – is dan ook een ruim opgezet hoofdstuk geworden. Het verschijnsel ziekte wordt daarin vanuit verschillende optieken belicht: de mogelijke gevolgen van zowel lichamelijke als geestelijke aandoeningen en ziekten passen de revue. Veel aandacht is besteed aan de wijze van omgaan met zieke mensen. Het boek is tenslotte niet voor niets een algemene psychologie voor de gezondheidszorg.

In het hoofdstuk over de sociale psychologie is nu aandacht besteed aan verschijnselen als interpersoonlijke attractie, agressie en discriminatie. In het hoofdstuk over de ontwikkelingspsychologie is uitgebreid plaats ingeruimd over wat er allemaal kan gebeuren als een kind ziek is, en moet worden opgenomen in een ziekenhuis.

Voor het overige heb ik de gehele tekst grondig doorgenomen en waar nuttig en nodig eveneens aangevuld met nieuwe gegevens, zienswijzen en voorbeelden. Het boek is daardoor weer up-to-date.

Ruime aandacht dus voor zaken als euthanasie, genetica, het gebruik van middelen als xtc, pado's en wiet. Maar ook de invloed van het internet komt aan de orde, en andere moderne middelen van communicatie. De vraag zal daarbij steeds zijn: wat doen deze verschijnselen met mensen, waar, wanneer en waarom kunnen daardoor problemen ontstaan en hoe kunnen we die problemen voorkomen, dan wel verhelpen?

Maar ook in theoretisch opzicht zijn er veranderingen in de inhoud van dit boek aangebracht. Zo zijn de trektheorieën uitgebreid met de theorie van de 'Big Five'. Zoals gezegd, is het hoofdstuk over de klinische psychologie 'terugveranderd' naar een hoofdstuk over de psychologie van het ziek-zijn, waarbij de somatisch zieke patiënt weer de aandacht heeft gekregen die hij verdient. Overigens is de bespreking van de meest voorkomende *psychische* aandoeningen gehandhaafd, zoals van verslavingen, eetstoornissen, fobieën, dementieën en schizofrenie. De nadruk ligt daar steeds op de manier van omgaan met mensen die aan een bepaalde stoornis lijden.

Ook de kennis en verwerkingsvragen heb ik onder de loep genomen. Sommige vragen zijn komen te vervallen, andere – meer actuele – zijn toegevoegd.

Speciale dank aan prof. Anita Jansen, prof. Fons van de Vijver, prof. Willem Hofstee, en prof. Joop Hettema en drs. Wim Verhulst, die allen bereid waren vanuit hun specialisatie hun visie op bepaalde zaken te geven. Dank ook aan opa Verhulst (inmiddels 86), die het manuscript eens helemaal uittipte en zich nog steeds laat informeren over de voortgang van elke (bij)druk.

Eindhoven, juli 2006

Jan Verhulst

Inhoud

Inleiding 9

- 1** **Persoonlijheidsleer 13**
 - 1.1 Het begrip 'persoonlijkheid' 14
 - 1.2 Persoonlijkheidstheorieën 15
 - 1.3 Verschillen tussen mensen 46
 - 1.4 Beoordelingseffecten 56
 - Samenvatting 60

- 2** **Psychologie van het ziek-zijn 61**
 - 2.1 Ziekte en ziek-zijn 62
 - 2.2 Lichamelijke ziekten 63
 - 2.3 Stress 72
 - 2.4 Geestelijke ziekten en/of aandoeningen 79
 - 2.5 Veelvoorkomende psychiatrische ziektebeelden 82
 - Samenvatting 150

- 3** **Sociale psychologie 151**
 - 3.1 Het individu in de groep 153
 - 3.2 Leiderschap, macht en status 164
 - 3.3 Agressie 168
 - 3.4 Groepen 174
 - 3.5 Communicatie 178
 - 3.6 Gespreksmodellen 194
 - Samenvatting 197

- 4** **Ontwikkelingspsychologie 199**
 - 4.1 Algemene ontwikkelingsprincipes 201
 - 4.2 Volgorde en richting van de ontwikkeling 204
 - 4.3 Prenatale periode en de geboorte 205
 - 4.4 Het eerste levensjaar 207
 - 4.5 Het tweede levensjaar 217
 - 4.6 De peutertijd (2-4 jaar) 220
 - 4.7 De kleutertijd (4-5 jaar) 222
 - 4.8 Het schoolkind (6-11 jaar) 225
 - 4.9 Kind en ziek-zijn 229
 - 4.10 Pubertijd en de adolescentie 233
 - 4.11 Volwassenheid 236
 - Samenvatting 242

5	De psychologische functieleer	245
5.1	Hersenen	247
5.2	Aandacht	250
5.3	Motivatie	252
5.4	Denken en denkstoornissen	254
5.5	Zintuigen	256
5.6	Intelligentie	270
5.7	Taal	272
5.8	Geheugen	275
5.9	Leren	279
5.10	Slapen en dromen	285
	Samenvatting	288

Antwoorden tussenvragen 291

Register 299

Inleiding

In het dagelijks leven hebben we, vaak zonder dat we ons daarvan bewust zijn, heel veel en heel vaak te maken met de psychologie. In het ziekenhuis, in de supermarkt en in de auto, overal komen we de psychologie en psychologische principes en toepassingen tegen. In het ziekenhuis bijvoorbeeld in de ok, waar alle instrumenten zo zijn opgesteld, dat de chirurg ze in één oogopslag kan overzien. *Ergonomie* (de wetenschap die zoekt naar de optimale relatie tussen mens en arbeid) en psychologie gaan tegenwoordig steeds vaker hand in hand: met psychologisch onderzoek is eerst nagegaan hoeveel instrumenten een mens tegelijkertijd kan overzien. Ook de artikelen in een supermarkt zijn bijvoorbeeld niet willekeurig neergezet, maar op zo'n manier dat ze maximaal onze aandacht trekken. De reclamebureaus maken al jaren dankbaar gebruik (en soms ook *misbruik!*) van de praktische psychologie. Zo is het niet voor niets dat 'slechte' wasmiddelen op de tv gepresenteerd worden door wat slonzige, tobberige types, en 'goede' wasmiddelen door flitsende, aantrekkelijke bijdehandjes.

We kunnen de psychologie definiëren als *de wetenschap van het menselijke gedrag*. Vroeger sprak men van de wetenschap van de menselijke ziel (psychologie = zielkunde), of van de menselijke geest. Begrippen als 'ziel' en 'geest' kunnen we echter niet goed wetenschappelijk – dat wil zeggen: objectief – onderzoeken. En tegenwoordig is het volgens nogal wat wetenschappers zelfs maar de vraag of we wel een 'ziel' hebben. Vandaar dat psychologen zich tegenwoordig liever 'gedragskundigen' dan 'zielkundigen' noemen.

Veel van wat er in een mensenhoofd omgaat, komt tot uiting in het gedrag. Ook om die reden zijn psychologen vooral geïnteresseerd in menselijke gedragingen. Hierbij moeten we de term 'gedrag' opvatten in de ruimste betekenis van het woord. Niet alleen activiteiten als lopen, werken, slapen en eten zijn gedragingen, maar ook acties als denken, voelen, weten en herinneren behoren tot het gedragsrepertoire van de mens. Psychologen zijn net zo geïnteresseerd in de vraag hoe je het beste informatie over aids of een drug als xtc kunt overbrengen, als in de vraag wat de psychologische gevolgen van een bepaalde hersenbeschadiging kunnen zijn voor een specifieke patiënt.

Aan elke wetenschap ligt een bepaalde visie op de mens ten grondslag. Dat is ook het geval bij de psychologie. Zoals we in dit boek zullen zien, zijn er ook binnen de psychologie verschillende mensvisies mogelijk. Tegenwoordig is vooral de zogenoemde holistische mensvisie erg in zwang, volgens welke het gedrag van de mens het resultaat is van allerlei sociale, psychische en biologische factoren die allemaal op elkaar inwerken. Zo'n zelfde holistische visie zullen we ook tegenkomen bij de bespreking van de oorzaken van bepaalde ziektebeelden. Alleen heet het daar dan *multicausaliteit*, dat wil zeggen: veel oorzaken (erfelijke, aangeboren, opvoedings-) tegelijkertijd.

Onderzoek

We zagen hiervoor al dat de psychologie veel toepassingen kent in het dagelijks leven. We denken daarbij bijvoorbeeld aan de toepassingen van psychologische kennis in de industrie, de psychotherapie en bij de opvoeding. We spreken dan van *toegepaste* psychologie. Dat betekent dat psychologische kennis wordt gebruikt om problemen uit de praktijk op te lossen. Op de tv zie je bijvoorbeeld steeds vaker psychologen die als deskundigen hun mening over een bepaald onderwerp of probleem geven (bijvoorbeeld over voetbalvandalisme of *zinloos geweld*.) En over voetbal gesproken: steeds meer clubs maken gebruik van psychologen om hun spelers te begeleiden. Voorheen gold dat als ‘geitenwollensokkerig’, tegenwoordig ben je als club niet bij de tijd zonder psycholoog.

Behalve psychologen die in de dagelijkse praktijk hun werk uitoefenen en dus toegepaste psychologie bedrijven, zijn er ook psychologen die zich bezighouden met het vergaren van nieuwe psychologische kennis. Ze voeren allerlei vormen van wetenschappelijk onderzoek uit, vaak volgens bepaalde methoden en richtlijnen. In elke wetenschap wil men namelijk op een zo objectief mogelijke wijze kennis verwerven, want dit stelt andere onderzoekers in staat de gevonden resultaten te reproduceren en te controleren. Deze tweede vorm van beoefening van de psychologie noemen we de *experimentele psychologie*. Psychologen die werken volgens de experimentele methode, kunnen zowel binnen als buiten het laboratorium hun onderzoeken uitvoeren. Daarbij stuiten ze overigens vaak op een groot probleem: zowel *ethisch* als praktisch is het vaak niet mogelijk bepaalde onderzoeken op mensen te verrichten. Je kunt niet zomaar allerlei nieuwe geneesmiddelen testen op mensen, net zomin als je mensen zonder dat ze het weten aan allerlei omstandigheden kunt blootstellen. Tegenwoordig bestaat daarvoor strenge regelgeving en wetgeving.

Deze ethische, praktische en dus ook juridische beperkingen vormen de hoofdredenen dat men in de psychologie vaak gebruik heeft gemaakt (en soms nog maakt) van de inmiddels controversiële *dierproeven*. Uit de resultaten die met dergelijke proeven (experimenten) gevonden worden, probeert men conclusies te trekken die geldig zijn voor mensen.

Soorten psychologie

Psychologie is dus de wetenschap die het menselijk gedrag bestudeert. Binnen die wetenschap kunnen we weer verschillende richtingen onderscheiden. We behandelen ze hier in het kort (waarbij over de gekozen indeling en *volgorde* van de verschillende richtingen valt te twisten!).

De persoonlijkheidsleer en de psychodiagnostiek

Tot het terrein van de persoonlijkheidsleer horen uiteraard de persoonlijkheidstheorieën. Zoals het woord al zegt: een persoonlijkheidstheorie is een theorie over het ontstaan (of de vorming) van de menselijke persoonlijkheid. Zoals we zullen zien, zijn daarop zeer verschillende visies mogelijk, vaak afhankelijk van het mensbeeld dat de bedenker van zo'n theorie heeft.

Met de term 'psychodiagnostiek' bedoelen we hier met name de praktijk van het *meten van de persoonlijkheid*. Daarbij kun je aan twee dingen denken: het vaststellen van iemands eigenschappen en/of capaciteiten, of het vaststellen van bepaalde ziektebeelden en/of problemen.

De klinische psychologie

De klinisch psycholoog is de psycholoog aan wie de meeste mensen denken bij het woord 'psycholoog': de zielvorser, de man die dwars door je heen kijkt. Dat heeft er waarschijnlijk alles mee te maken dat de klinische psychologie het terrein is van de problemen, ziektebeelden en 'afwijkingen'. In de klinische psychologie gaat het namelijk om de bestudering en behandeling van allerlei meer of minder ernstige probleemgedragingen en problemen. Denk daarbij aan relationele problemen, problemen in de werksfeer, angsten en fobieën, verslavingen en andere vormen van narigheid.

Overigens: de term 'klinisch' is nog een overblijfsel uit de tijd dat dit soort psychologen alleen in ziekenhuizen te vinden waren (klinè betekent 'bed' in het Grieks). Wat betreft hun werkterrein ontlopen de klinisch psycholoog en de psychiater elkaar niet meer zo veel. Het verschil zit in het gegeven dat de psychiater een vooropleiding als arts heeft (en dus pillen mag voorschrijven) en de psycholoog (nog?) niet. In 2006 is er een officieel register 'Klinisch Psychologen' opengesteld, volgens de wet BIG – Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg –, waardoor de titel 'klinisch psycholoog' nu beschermd is geworden. De gezondheidszorgpsycholoog (GZ-psycholoog, vaak een zogenoemde eerstelijnspsycholoog) is er voor de mildere psychische aandoeningen, de klinisch psycholoog draagt zorg voor de complexere problemen.

De ontwikkelingspsychologie

Ook hier spreekt de term voor zich: de ontwikkelingspsychologie houdt zich bezig met de bestudering van en theorievorming over de ontwikkeling van de mens, vanaf de conceptie tot aan zijn dood. Speciale aandacht krijgen daarbij de ontwikkeling van de taal en het denken (bijvoorbeeld het geheugen) en de sociaal-emotionele ontwikkeling (bijvoorbeeld het geweten). Omdat er tegenwoordig relatief steeds meer oudere mensen komen, ligt het accent vaker op de bestudering en begeleiding van de ouder wordende mens. We spreken in dat verband van *gerontopsychologie*.

De sociale psychologie

Eigenlijk zou het beter zijn te spreken van de 'psychologie van groepen en groepsprocessen'. Met daarbij de aantekening dat een groep uit allerlei soorten mensen (individuen) kan bestaan die 'iets' met elkaar gemeen hebben. Een groep kan dus een gezin zijn, of slaan op de medewerkers van een bepaald bedrijf, of verwijzen naar mensen van hetzelfde ras, enzovoort.

Communicatie is natuurlijk *het* groepsproces bij uitstek en vormt dan ook een belangrijk onderdeel van het sociaal-psychologisch onderzoek. Maar ook de invloed van de technologie (internet) op de mens kun je vanuit het perspectief van de sociale psychologie benaderen.

De psychologische functieleer

Het gaat in de psychologische functieleer om de bestudering van de menselijke functies als waarnemen, leren en bewegen. In feite is dit in de praktijk de meest 'harde' tak van psychologie, omdat men hier, meer dan in de andere richtingen, experimenteel en objectief onderzoek kan doen (denk bijvoorbeeld aan het meten van reactiesnelheden of aan geheugentests).

Het zal duidelijk zijn dat voorgaande indeling vrij willekeurig is. Dat kan ook moeilijk anders omdat alle verschillende richtingen binnen de psychologie op de een of andere manier met elkaar te maken hebben. Tevens is het mogelijk deze hoofdrichtingen verder op te splitsen in talloze subrichtingen en dat heeft men dan ook gedaan. Daarom kennen we nu richtingen als *godsdienstpsychologie*, *sportpsychologie*, *bewegingspsychologie*, *psychologie van mens en arbeid*, *organisatiepsychologie*, *muziekpsychologie*, *massapsychologie*, *reclamepsychologie*, *cultuurpsychologie*, *minderhedenpsychologie* en ga zo maar door.

We hebben hiervoor geprobeerd duidelijk te maken dat de psychologie een wetenschap is die het menselijk gedrag bestudeert met behulp van verschillende wetenschappelijk verantwoorde methoden. Grofweg kunnen we twee soorten psychologen onderscheiden. De ene groep doet onderzoek in het laboratorium of 'in het veld'. Zij geven de resultaten van het onderzoek door aan de andere groep, de psychologen die in de praktijk werken (als behandelaar, als manager of als adviseur op scholen en bedrijven).

Persoonlijkheidsleer

1



- 1.1 Het begrip 'persoonlijkheid'
 - 1.2 Persoonlijkheidstheorieën
 - 1.3 Verschillen tussen mensen
 - 1.4 Beoordelingseffecten
- Samenvatting

OPENINGSCASUS

Uiterlijk en karakter

Wim en Jan zijn beiden afkomstig uit hetzelfde gezin. Ze zijn beiden werkzaam in de hulpverlening. Wim, de oudste, als verpleegkundige, Jan als maatschappelijk werkende. Wim is in zijn benadering van mensen – patiënten – over het algemeen heel rustig en ondersteunend, Jan lokt zijn cliënten graag uit de tent. Beiden dus hulpverleners, maar ieder op zijn eigen manier. Ook in uiterlijk en karakter zijn er grote tegenstellingen. Wim lang, slank en donker, Jan wat gezetter en blond. Wim, de oudste, is de man van het compromis, Jan zoekt zoals gezegd de strijd. Wim trouwt keurig en degelijk, Jan zoekt het vooral in 'gevaarlijke' relaties met 'spannende' vrouwen. Opvallend is verder dat Wim nogal naar zijn moeder trekt en Jan juist naar zijn vader. Het aardige van alles is dat ze het uitstekend met elkaar kunnen vinden: van jaloezie en afgunst is op geen enkele manier sprake. Integendeel, ze helpen elkaar waar ze maar kunnen. Hun omgeving verbaast zich erover dat twee kinderen uit één gezin zo kunnen verschillen.

Het misschien wel oudste en zeker het meest tot de verbeelding sprekende onderdeel van de psychologie is de persoonlijkheidsleer, ook wel differentiële psychologie genoemd. Dat deze het meest tot de verbeelding spreekt, is niet zo verwonderlijk wanneer we bedenken dat het in de persoonlijkheidsleer vooral gaat om het antwoord op de vraag: wat maakt iemand tot wie hij is? In de persoonlijkheidsleer gaat

het om het 'karakter' van de mens, of beter gezegd: het eigene, karakteristieke van een persoon.

Hoewel de persoonlijkheidsleer zich vroeger veel bezighield met de vraag *wat* en *hoe* iemand nu precies is, ligt het accent in de persoonlijkheidsleer tegenwoordig meer op het beschrijven, meten en verklaren van de verschillen tussen mensen. Vandaar ook de andere benaming 'differentiële' psychologie.

Een persoonlijkheidstheorie tracht dus inzicht te geven in het ontstaan en de structuur van de persoonlijkheid en op die manier de verschillen tussen mensen te verklaren. Behalve aan genoemde aspecten besteedt men in de persoonlijkheidsleer ook aandacht aan de beoordelingsprocessen van mensen onderling. Hoe beoordelen mensen elkaar en welke processen spelen daarbij een rol?

In dit hoofdstuk schenken we eerst aandacht aan een aantal centrale begrippen uit de persoonlijkheidsleer. Daarna worden enkele van de belangrijkste persoonlijkheidstheorieën behandeld en de daarvan afgeleide vormen van therapie. We behandelen de verschillende therapievormen op deze plaats om het verband tussen theorie en praktijk zo duidelijk mogelijk te illustreren. Vervolgens gaan we in op de determinanten (bepalende factoren) van de persoonlijkheid, en tot slot komen de beoordelingsprocessen aan de orde.

■ ■ ■ 1.1 Het begrip 'persoonlijkheid'

Hoewel we het begrip 'persoonlijkheid' in de dagelijkse spreektaal vaak en zonder problemen gebruiken, is het toch moeilijk de betekenis ervan precies aan te geven. In onze spreektaal komen uitdrukkingen voor als 'een persoonlijkheid zijn' of 'een persoonlijkheid hebben' en iedereen weet wat ermee wordt bedoeld. Vaak ook heeft het begrip 'persoonlijkheid' de betekenis van het eigene van iemand. Het is dan een synoniem van *karakter*.

Karakter

In de psychologie en meer in het bijzonder in de persoonlijkheidsleer heeft men geprobeerd tot een wat nauwkeuriger omschrijving van het begrip te komen. Er zijn talloze definities van 'persoonlijkheid' in omloop, maar de meeste hebben toch wel gemeen dat ze persoonlijkheid opvatten als: *het geheel van duurzame eigenschappen, waarmee een persoon zich onderscheidt van anderen.*

Tussenvraag 1.1

Zie jij persoonlijkheid als iets onveranderlijks ('je bent nu eenmaal wie je bent'), of denk je dat je jezelf kunt veranderen?

Tussenvraag 1.2

Geloof je dat je iemand écht helemaal kunt kennen, of blijft de ander toch enigszins onvoorspelbaar?

■ ■ ■ 1.2 Persoonlijkheidstheorieën

Zoals gezegd, heeft een persoonlijkheidstheorie tot doel inzicht te geven in het ontstaan en de structuur van de persoonlijkheid. Zoals we zullen zien, ligt er aan elke persoonlijkheidstheorie een andere ‘filosofie’ over de mens ten grondslag.

Zo beschouwen de aanhangers van de trektheorieën de persoon(lijk)heid als het resultaat van een verzameling basistrekken of karaktereigenschappen (subparagraaf 1.2.9). Anderzijds is het mogelijk te veronderstellen dat gedrag (als uiting van de persoonlijkheid) voornamelijk gestuurd wordt door onbewuste motieven. Vanuit dat idee zijn de psychoanalytische theorie van Freud (subparagraaf 1.2.1) en de analytische theorie van Jung ontstaan (subparagraaf 1.2.3).

Ook kan men uitgaan van het uiterlijke gedrag zelf en van de situatie waarin dit gedrag voorkomt. Een voorbeeld hiervan is de leertheorie van Skinner (subparagraaf 1.2.6). Centraal hierin staat niet *hoe* iemand is, maar *wat* iemand *doet* en in *welke* situaties. Verder noemen we nog de fenomenologische theorieën van Rogers (subparagraaf 1.2.4) en Maslow (subparagraaf 1.2.5). Bij hen staan de zelfbeleving en de vervulling van behoeften centraal. Een benadering waarbij de nadruk ligt op *denkprocessen* en de manier waarop die onze gevoelens beïnvloeden, is de theorie van Ellis (subparagraaf 1.2.7).

Denkprocessen

Figuur 1.1
Grondleggers van de
persoonlijkheidsleer



Sigmund Freud



Carl G. Jung



Abraham Maslow



Burrhus F. Skinner



Carl Rogers



Albert Ellis

We mogen bij dit alles niet vergeten dat persoonlijkheidstheorieën sterk gebonden zijn aan tijd en cultuur. Het is dan ook niet verwonderlijk dat men in de tegenwoordige theorievorming over de menselijke persoonlijkheid gebruikmaakt van computermodellen en zelfs spreekt van iemands ‘harde schijf’.

In de volgende subparagrafen zullen we enkele van de vele persoonlijkheidstheorieën bespreken. We hebben ons bij de keuze van de te behandelen theorieën laten leiden door de mate waarin ze het psychologisch denken en doen hebben beïnvloed en nog steeds beïnvloeden.

■ ■ ■ 1.2.1 De psychoanalytische theorie van Freud

Binnen de theorie van Freud kun je een aantal belangrijke elementen onderscheiden:

- de structurele theorie;
- afweermechanismen;
- psychoseksuele ontwikkeling en persoonlijkheidsvorming en ten slotte
- persoonlijkheidstypen.

Op deze elementen gaan we hierna nader in.

De structurele theorie

Sigmund Freud (1856-1939) wordt vaak de grondlegger van de hedendaagse psychologie genoemd. Een beetje typisch eigenlijk, want hij was van huis uit psychiater, dus arts. Hij had echter een diepgaande interesse voor de werking van de menselijke geest, waarover in die tijd vrij weinig bekend was. Door de teleurstellende ervaringen die hij opdeed bij de behandeling van zijn patiënten met hypnose, en op grond van de ervaringen met de door hemzelf ontworpen methode van de vrije associatie, kreeg hij de indruk dat er een onbekende macht moest zijn, die grote invloed uitoefende op de gedachten van zijn patiënten. Hij noemde dit het *onbewuste*.

Vrije associatie wil zeggen dat de patiënt alles wat in zijn gedachten opkomt aan de therapeut vertelt. Soms brengt de therapeut deze associatieketen op gang door zélf eerst een woord te geven: ‘Waar denkt u aan als ik “huis” zeg?’ Op deze wijze kan de therapeut inzicht krijgen in het psychisch leven van de patiënt. Door het interpreteren van dromen en versprekingen en door bestudering van rituelen, kunstwerken, neurosen en psychosen trachtte Freud inzicht te krijgen in de werking van dit onbewuste. Volgens Freud kan het psychisch systeem (de menselijke ‘geest’) worden onderverdeeld in verschillende bewustzijnsniveaus: het *bewuste*, het *voorbewuste* en het *onbewuste*. (Het voorbewuste bestaat bijvoorbeeld uit herinneringen die weer tot bewustzijn kunnen komen.) In zijn latere werk ontwikkelde Freud een meer structurele theorie over het psychisch systeem. De basis van deze latere theorie wordt gevormd door de begrippen: *Es*, *Ich* en *Überich*, ook wel in het Engels genoemd ‘id’, ‘ego’ en ‘superego’.

Het *Es* verwijst naar de biologische drijfveren van de mens, naar de seksuele en agressieve instincten waarmee de mens wordt geboren. Het *Es* functioneert helemaal volgens het *lustprincipe*, dat wil zeggen: het *Es* vermijdt pijn en jaagt plezier na op een egoïstische, niets ontziende

Hypnose

Onbewuste
Vrije associatie

Het Es

Lustprincipe

manier. Een pasgeboren baby leeft totaal onder invloed van deze Esdriften en is alleen maar uit op de bevrediging van zijn biologische behoeften: eten, drinken, slapen. Dat mama gek wordt van zijn gehuil zal hem een zorg zijn: alleen de bevrediging van zijn behoeften telt.

Als het kind ouder wordt, merkt het dat het voor de bevrediging van zijn behoeften afhankelijk is van regels en normen in de buitenwereld: er zijn vaste tijden om te eten en om te slapen. Als gevolg hiervan ontwikkelt zich uit het Es het Ich: vanuit het onbewuste ontstaat het bewuste. Het Ich komt overeen met het bewuste *ik* uit onze spreektaal ('*ik wil eten*') en functioneert volgens het *realiteitsprincipe*: het Ich is logisch, verstandig en reëel. Het Ich heeft als voornaamste functie: evenwicht te bewaren tussen de eisen van het Es en de eisen van de buitenwereld. Vaak betekent dat een kwestie van schipperen dus.

Weer later ontstaat 'het Überich', dat misschien het beste te omschrijven is als het geweten. In het Überich zijn alle normen, regels en idealen opgeslagen die iemand zich eigen heeft gemaakt (onder andere door de opvoeding) en waaraan hij zich heeft te houden. Het Überich kan belonen, maar ook straffen. Zoals het Es de bevrediging van de lusten nastreeft, zo streeft het Überich het hogere en de perfectie na. Ook hier speelt het Ich weer een intermedierende ('schipperende') rol.

Afweermechanismen

Uit het voorgaande zal duidelijk zijn dat er door tegenstrijdige belangen nogal wat problemen kunnen ontstaan binnen dit psychisch systeem. Het Ich zal in eerste instantie altijd trachten een reële, dus haalbare oplossing te vinden voor de conflicten die ontstaan tussen het Es en de buitenwereld enerzijds, of tussen het Es en het Überich anderzijds. Zo'n probleem tussen het Es en de buitenwereld doet zich bijvoorbeeld voor als iemand erg agressief is en op straat een ruit wil inslaan: enerzijds de driften, anderzijds de maatschappelijke norm. Een probleem tussen het Es en het Überich is bijvoorbeeld de situatie waarin iemand allerlei seksuele verlangens koestert, maar weet dat de uitvoering ervan niet geoorloofd is.

Slaagt het Ich er niet in een uitweg te vinden, dan zal de betreffende persoon last krijgen van angstaanvallen omdat zijn psychisch evenwicht uit balans dreigt te raken: zo iemand raakt de controle kwijt, en dat is een beangstigend gevoel. Om zich teweer te stellen tegen deze angst ontwikkelt de persoon *afweermechanismen*. Een afweermechanisme is een onbewust verlopende poging van het Ich om bedreigende zaken buiten het bewustzijn te houden, teneinde de angst terug te dringen of te doen verdwijnen.

Ieder mens bouwt een voor hem karakteristiek systeem van afweermechanismen op, wat de verschillen tussen mensen verklaart. Freud ziet de persoonlijkheid als het karakteristieke patroon van afweermechanismen. Enkele van de belangrijkste afweermechanismen zijn:

- *Verdringing* (repressie). Dit is een poging van het Ich negatieve ervaringen en niet gewenste zaken buiten het bewustzijn te houden. Zo kun je een onplezierige gebeurtenis of een afspraak met de tandarts 'vergeten'. Of je kunt een ongelukkige liefde 'vergeten' doordat de herinnering eraan te veel pijn doet. Men 'vergeet' de naam van de vroegere geliefde.

Het Ich

Realiteitsprincipe

Het Überich

Bevrediging

Conflicten

Driften

Afweermechanisme

Vergeeten

- *Ontkenning*. Hierbij worden onplezierige gebeurtenissen in de externe realiteit niet waargenomen. Als je iets ergs te horen krijgt, kan het gebeuren dat je spontaan het gevoel krijgt 'dat het niet waar kan zijn'. Een ander voorbeeld van ontkenning is als de man van een bejaard echtpaar overlijdt en de vrouw zich blijft gedragen alsof de man nog leeft; zij blijft voor twee personen koken, inkopen doen enzovoort.
- *Projectie*. Bij projectie ziet iemand zijn eigen, vaak minder sympathieke neigingen niet bij zichzelf, maar juist in verhevigde vorm bij een ander. 'Ik ben niet agressief, maar hij!' Een verpleegkundige kan ook een ontzettende hekel aan het afdelingshoofd hebben en ervan overtuigd zijn dat het hoofd ook een hekel heeft aan haar. Zoals de waard is, vertrouwt hij zijn gasten.
- *Reactieformatie of overdekking door het tegendeel*. Hierbij wordt de niet-gewenste impuls (neiging) omgezet in het tegendeel. Als je verliefd bent op iemand, en je wilt dat niet laten merken, ga je je onuitstaanbaar gedragen tegenover die persoon. In het omgekeerde geval kan een man een gruwelijke hekel hebben aan zijn vrouw, maar haar desondanks dood(!)knuffelen.
- *Rationalisatie*. In dit geval wordt het (meestal negatieve) gedrag goedgepraat met geloofwaardige, maar onjuiste redenen. Pa straft bijvoorbeeld zijn zoon, naar later blijkt ten onrechte. Daarmee geconfronteerd, zegt pa: 'Dat kan wel zo zijn, maar dan weet hij in ieder geval wie er de baas is.' Een ander extreem voorbeeld is dat oorlogen en volkerenmoord worden gerechtvaardigd in naam van God of een ideologie.

Figuur 1.2

Een extreem voorbeeld van regressie. Dit zeventienjarig meisje (a) heeft het uiterlijk en de gedragingen overgenomen (c) uit de tijd dat zij vijf jaar oud was (b). De oorzaak van dit sterk regressieve gedrag lag in de voortdurende ruzies tussen de ouders.



a



b



c

Tussenvraag 1.3

In Amerika en Nederland is er bij tijden veel te doen over het verschijnsel van de verdringing: veel vrouwen die op latere leeftijd psychisch in de problemen komen, zouden het slachtoffer zijn van incest, en in sommige gevallen zelfs getuige zijn geweest van 'rituele moorden'. De herinneringen aan dergelijke traumatische gebeurtenissen zouden ze vervolgens verdrongen hebben. In therapie komt alles stukje bij beetje weer terug. Wat is het grote probleem bij een dergelijke gang van zaken?

Psychoseksuele ontwikkeling en persoonlijkheidsvorming

De persoonlijkheidsvorming is volgens Freud afhankelijk van twee factoren: de in fasen verlopende biologisch-seksuele ontwikkeling en iemands ervaringen in zijn vroege jeugd. Dat de persoonlijkheidsontwikkeling een sterk biologisch-seksueel karakter heeft, leidde Freud af uit het feit dat er bij iedere fase een lichaamsdeel hoort dat de voornaamste bron is van lustbeleving. Zo'n lichaamsdeel wordt *erogene zone* genoemd.

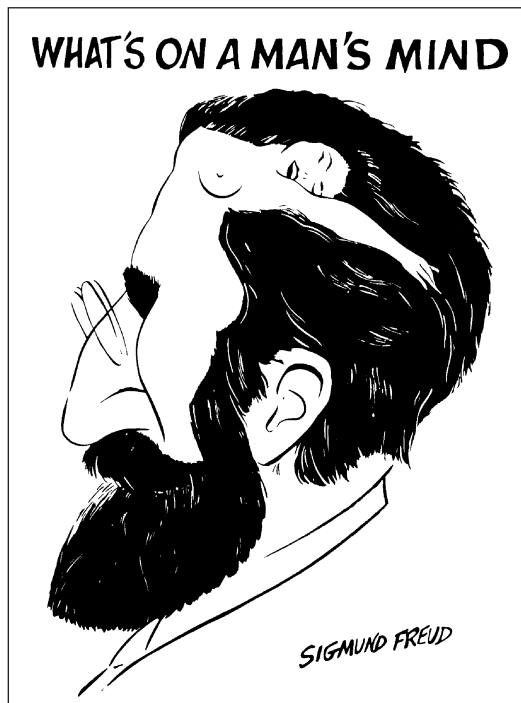
Erogene zone

Bij een normale ontwikkeling doorloopt iemand alle (hierna te noemen) fasen zonder al te grote problemen. Bij ernstige problemen – die volgens Freud primair seksueel van aard zijn – kan er *fixatie* optreden, hetgeen wil zeggen dat de ontwikkeling in een bepaalde fase blijft steken. Ook kan het voorkomen dat de persoon door problemen in een bepaalde fase terugkeert naar een vorige, reeds doorlopen fase. Dit verschijnsel wordt *regressie* genoemd. Bij een normale ontwikkeling doorloopt men vóór het zesde levensjaar alle fasen. Dit impliceert dat de basis voor de latere persoonlijkheid vóór het zesde levensjaar vrij definitief is gelegd.

Fixatie

Regressie

Figuur 1.3
Een treffende
weergave van Freuds
gedachtegoed



Persoonlijkheidstype	Grofweg zou je kunnen stellen dat bij fixatie in iedere fase een apart persoonlijkheidstype hoort. Zo zal een fixatie in de orale fase (zie Persoonlijkheidstypen hierna) de vorming van een oraal karakter tot gevolg hebben, een fixatie in de anale fase zal een anaal karakter veroorzaken enzovoort.
Orale fase	De eerste fase die Freud onderscheidde, noemde hij de <i>orale fase</i> . In deze fase staat de mond als centrum van lustbeleving centraal. De bevrediging van de seksuele behoeften vindt via de mond plaats door middel van voeding, duimzuigen en andere mondbewegingen. De orale fase bestrijkt ongeveer het eerste levensjaar. De term 'seksueel' wordt door Freud gebruikt als aanduiding van aangename lichamelijke sensaties in brede zin. Dus niet specifiek betrekking hebbend op geslachtelijk verkeer.
Anale fase	In de tweede fase, de <i>anale fase</i> , staat de anus centraal als centrum van lustbeleving. Plezier en bevrediging ontleent het kind aan het ophouden of laten gaan van de ontlasting. Gedurende deze fase splitst het Ich zich af van het Es: het kind gaat een eigen wil vertonen en wordt opstandig. Het is de fase waarin de eerste grote conflicten tussen kind en oudere en tussen kind en maatschappij voorkomen, onder andere tijdens de zindelijkheidstraining.
Fallische fase	De derde fase, gedurende het vierde en vijfde levensjaar, is de <i>fallische fase</i> . De voornaamste erogene zone is die van de genitaliën. In deze fase vinden er belangrijke gebeurtenissen plaats. De jongen voelt steeds meer genegenheid voor de moeder, terwijl hij er zich tegelijkertijd vaag van bewust is dat er een seksuele relatie bestaat tussen de vader en de moeder. De vader wordt op deze manier een rivaal voor de jongen, die zijn vijandigheid jegens zijn vader op hem projecteert. Analooq aan de Griekse tragedie noemde Freud deze situatie het <i>Oedipuscomplex</i> : iedere jongen wil in zijn fantasie met zijn moeder trouwen en zijn vader vermoorden. De angst van de jongen door de vader gestraft te worden voor deze slechte verlangens kan aanleiding geven tot de zogenoemde <i>castratieangst</i> . Dit is de angst door de vader – als straf – gecastreerd te worden. De oplossing van het oedipale conflict bereikt de jongen door middel van identificatie met de vader. De jongen maakt zich normen en waarden van de vader eigen (vorming van het <i>Überich</i>), terwijl hij zijn moeder, als object van liefde, vervangt door andere liefdesobjecten. Hoewel Freud in zijn werk minder aandacht heeft besteed aan de psychoseksuele ontwikkeling van de vrouw, nam hij aan dat het meisje een soortgelijk oedipaal conflict doormaakt. Het meisje is jaloers op de jongen wegens zijn bezit van een penis (<i>penisnijd</i>) en tracht door middel van identificatie met de moeder, de vader voor zich te winnen.
Penisnijd	
Latentietijd	Na de fallische fase bereikt het kind de <i>latentietijd</i> . Deze fase is zo genoemd omdat de seksuele driften slechts sluimerend aanwezig zijn, en loopt vanaf het zesde levensjaar tot aan de puberteit. De basis van de persoonlijkheid is nu gelegd.
Genitale fase	Bij de aanvang van de puberteit nemen de seksuele gevoelens en behoeften in alle hevigheid toe. Dit markeert het begin van de <i>genitale fase</i> : hierin wordt de <i>auto-erotiek</i> – erotiek die gericht is op het eigen lichaam – vervangen door seksuele verlangens die gericht zijn op een ander persoon. Het vaak moeilijke gedrag in deze fase zou verklaard kunnen worden uit een niet volledig opgeloste oedipale problematiek.

Persoonlijkheidstypen

Zoals reeds vermeld, kan een fixatie in een bepaalde fase het ontstaan van een bepaald persoonlijkheidstype tot gevolg hebben. De kenmerken van deze persoonlijkheidstypen hebben betrekking op de processen die tijdens de betreffende fase een rol speelden. Freud onderscheidde vier persoonlijkheidstypen of karakters:

- 1 het orale karakter;
- 2 het anale karakter;
- 3 het fallische karakter;
- 4 het genitale karakter.

Ad 1 Oraal karakter

Oraal karakter
Egoïsme
Narcisme
Duimzuigen

Het orale karakter wordt gekenmerkt door egoïsme en narcisme. Een persoon met een oraal karakter vindt andere mensen alleen belangrijk voor zover zij hem iets te bieden hebben. De orale persoonlijkheid heeft altijd iets uitzuigends (duimzuigen) en is extreem afhankelijk van anderen. Fixatie in de orale fase kan ontstaan, wanneer de ouders hun kind in deze fase of te veel verwennen – het kind heeft dan geen enkele reden om naar de volgende fase door te groeien – of het kind frustreren in zijn behoefte aan aandacht en geregelde voeding.

Ad 2 Anaal karakter

Anaal karakter
Netheid, koppigheid
en zuinigheid

Het anale karakter heeft drie kenmerken: netheid, koppigheid en zuinigheid. De netheid vat Freud op als een reactieformatie op de 'viesheid' van de anale fase. In de koppigheid komt het oude conflict tijdens de zindelijkheidstraining naar voren, wanneer het kind zijn behoefte moet doen, wanneer de ouders dat willen. De zuinigheid ten slotte is een overblijfsel van de neiging in de anale fase de faeces op te houden. Personen met een anaal karakter zijn mensen die van alles verzamelen, zeer koppig kunnen zijn, ervan houden activiteiten uit te stellen of op het laatste nippertje uit te voeren en uiterst zuinig zijn.

Ad 3 Fallisch karakter

Fallisch karakter

Een man met een fallisch karakter is voortdurend bezig te bewijzen dat hij een man is; met andere woorden: dat hij niet gecastreerd is. De fallische persoonlijkheid streeft steeds naar succes, maar kan zich ook schuldig voelen over eenmaal bereikt succes; succes betekent immers: de vader overwinnen. In het fallische karakter komen duidelijk de twee componenten van de oedipale problematiek naar voren, namelijk het streven naar macht en de schuldgevoelens. De Don Juans en de Casanova's zijn typische voorbeelden van fallische karakters. Het fallische karakter bij de vrouw uit zich in een voortdurende poging de man te overheersen. Reden hiervan is de niet-verwerkte penisnijd. Men noemt vrouwen met een fallisch karakter ook wel castrerende vrouwen.

Ad 4 Genitaal karakter

Genitaal karakter

Het genitale karakter is het normale, seksueel aangepaste karakter. Alle fasen zijn zonder fixatie doorlopen en de seksuele energie (de *libido*) is op de juiste liefdesobjecten gericht. Personen met een genitaal karakter zijn tevreden met hun leven en hun werk en zijn sociaal aangepast.

Bij de bestudering van Freuds theorie mag je de achtergrond waartegen deze theorie totstandkwam, niet uit het oog verliezen. Freud leefde in

het Victoriaanse tijdperk, een tijd van vele, veelal seksuele taboes en een tijd waarin de vrouw duidelijk op de tweede plaats kwam. Ook Freud heeft zich niet helemaal los kunnen maken van beïnvloeding door de Zeitgeist. Zo gingen zowel Freud als Helmholtz, die de wet van behoud van energie ontdekte, uit van energiesystemen: Freud van een psychisch energiesysteem, Helmholtz van een fysisch. De wetten van beide systemen zijn echter dezelfde.

Hoewel bij de totstandkoming van Freuds theorie dus de nodige kanttekeningen geplaatst kunnen worden, is de praktische toepasbaarheid van zijn inzichten in vele duizenden therapieën voldoende bewezen. Ook als verklaringsschema voor het menselijk gedrag steekt de psychoanalyse nog steeds ver uit boven de andere persoonlijkheidstheorieën. De weerstand die Freuds theorie – vroeger, maar ook nu nog – bij sommige mensen oproept, wordt misschien veroorzaakt door het feit dat ons zieleleven zich grotendeels in het onbewuste afspeelt; we weten vaak nauwelijks wat daar gebeurt en hebben er geen grip op. Wetenschappelijk onderzoek naar de psychoanalyse is dan ook erg moeilijk uit te voeren. Maar nog steeds vindt dergelijk onderzoek plaats.

Mens kan met opzet vergeten

Na meer dan honderd jaar krijgt Sigmund Freud misschien toch nog gelijk met zijn theorie dat ongewenste herinneringen ‘onderdrukt’ kunnen worden. Onderzoekers van de universiteit van Oregon hebben aangetoond dat mensen bewust bepaalde herinneringen kunnen vergeten.

In hun artikel in *Nature* van 15 maart beschrijven de Amerikaanse psychologen Michael Anderson en Collin Green een experiment met 32

studenten, die ze vroegen om paren van twee ongerelateerde woorden te onthouden, zoals ‘beproeving’ en ‘kakerlak’. Vervolgens werd een aantal deelnemers gevraagd om, bij het horen van het ene woord, het andere bewust te vergeten. Later bleek dat deze studenten het tweede woord vaker vergeten waren dan studenten die de vraag niet was gesteld.

Het is de eerste keer dat de ‘repressie’ van herinneringen in een laboratoriumsituatie is aangetoond. De theorie van Freud is altijd controversieel geweest omdat hij zijn onderzoek niet op wetenschappelijke wijze zou hebben uitgevoerd. ■

Bron: *de Volkskrant*, 17 maart 2001

Dat de theorie soms erg ongeloofwaardig overkomt, is voor een deel ook te wijten aan de soms tot in het belachelijke doorgevoerde interpretaties van latere volgelingen. Zo zou vlieg angst bij vrouwen in feite te maken hebben met angst voor verkrachting: een vliegtuig heeft namelijk de vorm van een penis, en de gezagvoerder (een *man!*) heeft alle controle. Maar hoe zit het dan met mannen? Tja, die zijn dan natuurlijk latent homoseksueel en vreselijk bang dat hun geaardheid openbaar wordt...

Wie echter in de praktijk werkt met mensen die problemen hebben, kan in Freuds inzichten, *met de nodige nuchterheid toegepast*, vaak goede aanknopingspunten vinden voor inzicht en behandeling.

Tussenvraag 1.4

Geloof je in het bestaan van ‘onbewuste’ motieven, of vind je dat allemaal maar grote flauwekul (‘je weet toch wat je weet’)? Beargumenteer je antwoord!

■ ■ ■ 1.2.2 De psychoanalyse

Het psychoanalytische model is, zoals gezegd, gebaseerd op de idee dat psychische problemen veroorzaakt worden door verdrongen agressieve en seksuele impulsen en door verdrongen neurotische conflicten uit de kindertijd. Verdringing gaat volgens Freud gepaard met angst, die na verloop van tijd kan resulteren in de vorming van een neurose. Onder een neurose verstaan we een relatief milde psychische aandoening. In ernstige gevallen zal een psychose ontstaan, waarbij er een verstoring optreedt in de oriëntatie op de realiteit (dingen gaan zien, horen, voelen die er objectief gesproken niet zijn). Bij de behandeling van neurosen en psychosen gaat het erom de verdrongen neurotische conflicten op te lossen en de afweermechanismen op te heffen, zodat de patiënt zich verder kan ontwikkelen. De behandelingsmethode hiervoor is de psychoanalyse.

*Figuur 1.4
De werkkamer van
Sigmund Freud met
zijn wereldberoemde
sofa.*



Klassieke psychoanalyse

Analyticus

Weerstand

Overdracht

Een *klassieke psychoanalyse* – dat wil zeggen: een psychoanalyse zoals die oorspronkelijk door Freud en zijn volgelingen werd uitgevoerd – is een erg langdurige en intensieve aangelegenheid. De patiënt ligt uitgestrekt op een rustbank en de therapeut (de analyticus) zit achter hem. Het is de bedoeling dat de patiënt in deze rusttoestand zijn gedachten de vrije loop laat en alles vertelt wat er in hem opkomt, hoe pijnlijk of beschamend deze gedachten voor de patiënt ook zijn. Dit is de methode van de *vrije associatie*. Bij de patiënt zal meestal echter een *weerstand* optreden tegen de soms pijnlijke, beschamende en/of beangstigende inhoud van zijn gedachten. Het is de taak van de analyticus deze weerstand te analyseren – nagaan wat de oorzaak en de functie ervan zijn – om deze zodoende te overwinnen.

Behalve de vrije associatie en de weerstand is er nog een derde kernbegrip in de psychoanalyse, namelijk de *overdracht*. Hiervan spreekt men, wanneer de patiënt de gevoelens die hij heeft ten opzichte van een persoon uit het verleden, onbewust verplaatst naar iemand in het heden

(meestal de analyticus). Wanneer een patiënt bijvoorbeeld kwaad wordt op de analyticus, kan dit een onbewuste herhaling zijn van vroegere kwaadheid op zijn vader. Het is juist de bedoeling van de psychoanalyse dat een dergelijke overdrachtssituatie ontstaat! Hierdoor wordt de patiënt namelijk in staat gesteld zijn onjuiste, onrijpe en geblokte gevoelens, houdingen en gedragingen opnieuw te beleven en te doorleven. Met andere woorden: in de overdrachtssituatie herbeleeft de patiënt een neurotisch conflict – bijvoorbeeld te weinig liefde van zijn ouders. In het verleden slaagde hij er niet in dit conflict op te lossen en nam hij onbewust zijn toevlucht tot afweermechanismen, zoals verdringing. Met behulp van de analyticus, die de gevoelens en het gedrag van de patiënt *interpreteert* of *duidt*, worden onbewuste conflicten bewust gemaakt. Door het inzicht dat hij zodoende heeft gekregen in de oorsprong van de conflicten, kan de patiënt nu een aangepaste, reële oplossing gaan zoeken; hij leert zijn conflicten op te lossen zonder gebruik te maken van afweermechanismen.

Een klassieke psychoanalyse is een langdurige, intensieve en daardoor ook zeer kostbare therapie. De patiënt en de analyticus ontmoeten elkaar dagelijks (gedurende meestal drie kwartier), vijf dagen per week, vijf of zes jaar lang. Voor de meeste mensen is een dergelijke therapie niet op te brengen wat betreft tijd, motivatie en financiële middelen. Vandaar dat er tegenwoordig afgeslankte versies van de klassieke psychoanalyse worden uitgevoerd, zoals de *focale* psychoanalyse of een behandeling *on analytic lines*. Hierbij streeft men niet zozeer naar een structurele verandering van de totale persoonlijkheid, zoals bij de klassieke psychoanalyse, als wel naar de behandeling van bepaalde symptomen van een conflict. Ook is het contact tussen de behandelaar (de analyticus) en de patiënt of cliënt (de analysant) een stuk persoonlijker: men kijkt elkaar aan.

Focale psychoanalyse

Tussenvraag 1.5

Geloof je dat het mogelijk is dat jouw gedrag gestuurd wordt door een kracht die je helemaal niet kent?

Tussenvraag 1.6

Denk jij dat het mogelijk is dat een ander (de analytische therapeut) jou beter kent dan jij jezelf kent?

■ ■ ■ 1.2.3 De analytische psychologie van Jung

Een van Freuds leerlingen van het eerste uur was de Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung. Jung heeft zijn gehele leven grote interesse gehad in de meer spirituele aspecten van het menselijk leven. Dit heeft er wellicht toe geleid dat hij zich diepgaand heeft beziggehouden met het verschijnsel schizofrenie (zie hoofdstuk 2). Uit zijn observaties maakte Jung op dat de inhoud van schizofrene wanen vaak grote overeenkomsten vertoonde met de inhoud van oeroude rituelen en mythen. Hij trok de conclusie dat er een *collectief onbewuste* moest bestaan, een onderbewustzijn dat alle mensen gemeenschappelijk hebben.

Schizofrenie

Collectief onbewuste

Naar aanleiding hiervan kwam Jung met Freud in contact, wiens leerling hij gedurende een aantal jaren is geweest, totdat zij definitief met elkaar braken. De oorzaak van deze breuk was de weigering van Jung het seksuele instinct als de voornaamste drijfveer te zien van menselijk gedrag, zoals Freud aannam. En Freud dulde geen enkele tegenspraak. Jung was van mening dat er voor de mens een hoger doel was weggelegd dan alleen maar bevrediging van zijn seksuele behoeften, namelijk de zelfverwerkelijking. Jung kan daarom gezien worden als de voorloper van de humanistische beweging in de psychologie.

Zelfverwerkelijking

Jungs psychologie is vaak moeilijk te begrijpen, omdat hij veelvuldig gebruikmaakt van *esoterische begrippen* (dat wil zeggen: een soort geheimtaal voor ingewijden) en behalve de psychologie allerlei andere disciplines in zijn theorie verwerkt. We behandelen de theorie van Jung in dit boek toch omdat Jungs theorie en visie een grote invloed hebben gehad – en nog hebben – op veel mensen. Tevens besteden we aandacht aan Jung om de lezer kennis te laten maken met een mensvisie en levensbeschouwing waarin het mystieke (bovenzintuiglijke) een grote plaats inneemt, zoals dat ook het geval is in het huidige 'new age' denken, waarvoor veel mensen belangstelling hebben. Dat neemt echter niet weg dat een goed en volledig begrip van Jungs psychologie zelfs voor de Jung-kenners een moeilijke opgave is.

Esoterische begrippen

'New age' denken

Hierna gaan we eerst nader in op de kijk van Jung op de persoonlijkheid. Vervolgens komt het bewustzijn en het ik aan de orde. Daarna besteden we kort aandacht aan de psychologische typen van Jung en de populariteit van Jungs theorie.

Jung en de psyche

Jung noemt de totale persoonlijkheid de *psyche*. Tot de psyche behoren alle gedachten, gevoelens en gedragingen van de mens, die volgens Jung als een totaliteit wordt geboren, met een volledig intacte persoonlijkheid. Het doel van de mens is de volledige ontplooiing van deze persoonlijkheid: de zelfverwerkelijking. In deze psyche stroomt voortdurend psychische energie (door Jung *libido* genoemd) heen en weer tussen het bewuste en het onbewuste, en tussen de uiterlijke werkelijkheid en de subjectieve, innerlijke werkelijkheid. Deze psychische energie ontstaat als gevolg van conflicten tussen krachten binnen de persoonlijkheid. Indien er geen conflicten zijn, ontstaat er geen energie en is leven dus onmogelijk, zo meent Jung. De gehele psyche functioneert op basis van tegengestelden zoals bewust-onbewust. De richting waarin de psychische energie zich beweegt, wordt bepaald door twee principes: het principe van de *equivalentie* en dat van de *entropie*. Het eerste principe houdt in dat een toename van energie op een bepaalde plaats gepaard gaat met een daling van energie op een andere plaats. Het tweede principe zorgt ervoor dat de energie er altijd toe neigt zich evenredig te verdelen over de verschillende psychische onderdelen. Een illustratie van het eerste principe is het verschijnsel dat men, naarmate men zich drukker maakt om materiële zaken, minder energie overhoudt voor geestelijke zaken. Het entropieprincipe zorgt ervoor dat psychische energie altijd in beweging is; een echt evenwicht zou immers het einde van de psyche betekenen.

Psychische energie

Equivalentie Entropie

Het bewustzijn en het ik

Bewustzijn

Volgens Jung bestaat het *bewustzijn* reeds bij – of zelfs vóór – de geboorte en kan men het waarnemen in de manier waarop het kind bijvoorbeeld met zijn ouders of zijn speelgoed omgaat. De mens kent alleen de inhoud van zijn bewustzijn. Hij heeft geen weet van de inhoud van zijn persoonlijk onbewuste en de inhoud van het collectief onbewuste. Het bewustzijn van een persoon ontwikkelt zich in een proces dat Jung ‘individuatie’ noemt. Jung gebruikt deze term om het proces aan te duiden waardoor een persoon een psychisch *individu* wordt; dat wil letterlijk zeggen: een ondeelbaar (psychisch) geheel.

Individuatie

Individuatieproces

Het doel van het individuatieproces is volledige zelfkennis door de ontplooiing van alle, in aanleg gegeven tendenties van de mens: dan pas kan de mens volledig zichzelf zijn. Het bewustzijn en het individuatieproces daarvan bepalen samen de ontwikkeling en de vorming van de persoonlijkheid: het *ik* is een aspect van de persoonlijkheid dat ontstaat als gevolg van dit individuatieproces. Het ik controleert en selecteert wat wel en wat niet tot het bewustzijn mag doordringen. Het bepaalt op deze manier de identiteit en continuïteit van de persoonlijkheid. Het ik is het bindend element van de psyche dat ervoor zorgt dat alle gedeelten van de psyche met elkaar geïntegreerd raken. Is deze toestand eenmaal bereikt, dan wordt het ik vervangen door het *zelf* ten teken dat de zelfverwerkelijking tot stand is gekomen.

Identiteit

Zelfverwerkelijking

Persoonlijk en collectief onbewuste

We bespreken achtereenvolgens de twee verschillende psychische niveaus van het bewustzijn: het persoonlijk onbewuste en het collectief onbewuste. Bovendien zal aandacht worden besteed aan de veelvoorkomende verschijnselen en processen die bij deze niveaus een rol spelen. Het begrip archetype komt aan de orde en de belangrijkste archetypen worden nader besproken.

Het persoonlijk onbewuste en het complex

Persoonlijk onbewuste

In het persoonlijk onbewuste, dat in de psyche direct naast het ik is gelokaliseerd, bevinden zich alle vergeten ervaringen en indrukken die te zwak zijn om bewust te worden waargenomen. Alle indrukken en ervaringen die het ik niet toelaat tot het bewustzijn, worden in het persoonlijk onbewuste opgeslagen. De inhoud van het persoonlijk onbewuste kan onder invloed van bepaalde situaties vrij gemakkelijk bewust worden gemaakt. Soms kunnen inhoud van het persoonlijk onbewuste zich samenvoegen tot een complex (de term is oorspronkelijk van Jung), bijvoorbeeld het moedercomplex. Een complex is de oorzaak dat de gedachten van een persoon sterk geconcentreerd zijn op één bepaald thema. Zo is iemand met een *moedercomplex* zeer gevoelig voor onderwerpen die in verband gebracht kunnen worden met zijn moeder; de persoon in kwestie zal niets liever doen dan over zijn moeder spreken.

Moedercomplex

Traumatische jeugdervaring

Aanvankelijk meende Jung dat complexen ontstonden als gevolg van traumatische jeugdervaringen, maar later was hij van mening dat complexen in een nog diepere laag van het bewustzijn ontstonden, namelijk in het collectief onbewuste.

Het collectief onbewuste en de archetypen

Het was Jungs overtuiging dat niet alleen het menselijk lichaam, maar ook de menselijke geest gevormd en beïnvloed wordt door de wetten

van evolutie en erfelijkheid. De mens erft niet alleen de lichamelijke kenmerken van zijn voorouders, maar ook de geestelijke; dat wil zeggen: de manieren waarop hij of zij op bepaalde situaties zal reageren en het soort ervaringen dat hij in zijn leven zal hebben. Dit collectief onbewuste is volgens Jung een voor iedereen identiek, onpersoonlijk systeem dat bij alle mensen voorkomt en dat erfelijk is.

Predisposities

De inhoud van het collectief onbewuste wordt gevormd door neigingen en predisposities (voorbestedingen) om op een bepaalde wijze op levenservaringen te reageren. Anders gezegd: het kind erft van zijn voorouders de manier waarop het later op bepaalde situaties zal reageren. Zo kan angst voor slangen of voor duisternis erfelijk zijn bepaald volgens Jung.

De inhoud van het collectief onbewuste wordt ook gevormd door beelden waarvan de afzonderlijke mens zich *niet* bewust is en die hij zich niet kan herinneren. Deze beelden (blauwdrukken) bepalen echter wél het gedragspatroon van een persoon. Zo kan in het collectief onbewuste het basisbeeld van de moeder bestaan. Dit basisbeeld bepaalt de verwachting die de zuigeling heeft van zijn eigen moeder, en daarmee diens waarnemingen en reacties. Hoe meer ervaringen de mens opdoet en in hoe meer situaties hij komt te verkeren, des te meer beelden aan de oppervlakte zullen komen, wat weer van invloed is op het individualisatieproces. Hoe meer beelden er aan de oppervlakte komen, des te vollediger de persoon zich kan ontplooien.

Archetype

Een andere benaming voor de inhoud van het collectief onbewuste is het *archetype*. Een archetype is als het ware een vorm zonder inhoud, die de mogelijkheid biedt op een bepaalde wijze waar te nemen en te reageren. Daaruit volgt vanzelf dat er evenveel archetypen zijn als levenssituaties. Een archetype is volgens Jung universeel: ieder mens erft dezelfde basisarchetypen, bijvoorbeeld het archetype van de moeder. Hoe in dit laatste geval het archetype zich uiteindelijk in een kind zal manifesteren, is afhankelijk van de ervaringen die dat kind heeft met zijn eigen moeder. Een archetype kan evenals elementen in het persoonlijk onbewuste, aanleiding geven tot de vorming van een complex. Het vormt er dan in feite de kern van.

Belangrijke archetypen

De archetypen die vooral belangrijk zijn voor de vorming van de persoonlijkheid zijn: de persona, de schaduw, de anima en de animus en het zelf.

Persona

De *persona* kan men opvatten als het archetype dat iemands uiterlijke verschijning en gedrag bepaalt. De persona zorgt ervoor dat iemand zich sociaal acceptabel kan gedragen; het is het uiterlijke ‘masker’ van een persoon, dat helemaal niet overeen hoeft te komen met zijn innerlijk karakter. Ieder mens kan verscheidene maskers hebben, afhankelijk van de situaties waarin hij verkeert. Al deze maskers vormen zijn persona. De persona kan men het best opvatten als het conformerende archetype; dat wil zeggen: de persona zorgt ervoor dat de persoon zijn houding en gedragswijze kan aanpassen aan verschillende situaties. Iemand kan echter ook verstrikt raken in zijn persona. Hij speelt zijn rol dan zo goed dat hij er niet meer buiten kan. Dit gaat ten koste van de overige aspecten van het karakter. Een persoon kan bijvoorbeeld door de aard van zijn werkzaamheden zo vastgeroest zijn in een bepaalde rol – bijvoorbeeld de keiharde zakenman – dat hij niet meer in staat is de

Masker

andere kanten van zijn karakter te tonen. Hij heeft als het ware verleerd hoe hij zich bijvoorbeeld moet gedragen als liefhebbende echtgenoot of vader.

Schaduw

De *schaduw* representeert enerzijds het slechte, onaangepaste en dierlijke van de psyche, anderzijds alle spontane, creatieve en sensitieve opwekkingen van de psyche. De schaduw geeft diepte, reliëf aan de persoonlijkheid en is vanwege zijn zeer diepe ligging in de psyche mischien wel het machtigste en gevaarlijkste archetype.

Animus/anima

Zoals de persona kan worden beschouwd als het uiterlijk aanzien van de psyche, zo wordt het innerlijk gedrag bepaald door de *animus* (bij de vrouw) of de *anima* (bij de man). De animus is het mannelijk aspect in de vrouwelijke psyche, de anima is het vrouwelijk aspect in de mannelijke psyche. De animus en de anima zijn ontstaan als gevolg van eeuwenlange omgang en wisselwerking tussen man en vrouw. Zoals alle archetypen kunnen de animus en de anima zowel constructief als destructief zijn. Kenmerken van de animus zijn de 'typisch' mannelijke eigenschappen, onder andere logica, redelijkheid, gezond egoïsme en kracht, terwijl de kenmerken van de anima, zoals ijdelheid, gevoeligheid en emotionaliteit meer de 'typisch' vrouwelijke eigenschappen zijn.

Het zelf

Het zelf is het centrale archetype in het collectief onbewuste. Het is als het ware een aangeboren blauwdruk die tot ontwikkeling gebracht moet worden door middel van het individuatieproces. Individuatie betekent letterlijk 'jezelf worden'. Daar dit pas kan gebeuren nadat vele conflicten in de psyche zijn opgelost, meent Jung dat het zelf zich pas tijdens of na de middelbare leeftijd kan ontwikkelen. Is het zelf eenmaal ontwikkeld, dan zal de psyche in volmaakte harmonie functioneren, wat het doel is van het menselijk bestaan.

De psychologische typen van Jung

Extraverte houding

Er zijn twee archetypische houdingen die volgens Jung de richting van het bewustzijn bepalen. De *extraverte* houding kenmerkt zich door gerichtheid op de buitenwereld, openheid en vertrouwen in de medemens. De *introverte* houding daarentegen wordt gekenmerkt door terughoudendheid, nadenkendheid en een geringe spontaniteit. Behalve door deze twee basishoudingen, wordt het bewustzijn bepaald door vier mentale functies die Jung *denken*, *voelen*, *gewaarwording* en *intuïtie* noemt. De dominantie van een van deze functies, gecombineerd met een van de basishoudingen, bepaalt het karakter. Op deze manier kunnen dus acht verschillende psychologische typen ontstaan:

Introverte houding

Psychologische typen

- 1 *Het extraverte, denkende type*. Het handelen wordt bepaald door objectieve, verstandelijke ideeën. Er is een neiging om op de voorgrond te treden (de hervormer).
- 2 *Het introverte, denkende type*. Het handelen wordt bepaald door subjectieve ideeën, die niet worden geuit (de zwijgzame denker).
- 3 *Het extraverte, voelende type*. Het gedrag wordt bepaald door sociale normen, waardoor het zeer veranderlijk is (volgens Jung: de vrouw).
- 4 *Het introverte, voelende type*. Stille, moeilijk toegankelijke personen met diepe gevoelens (meestal vrouwen).
- 5 *Het extraverte gewaarwordingstype*. Realistisch en praktisch, maar met weinig diepgang. Profiteurs van situaties en mensen (meestal mannen).

- 6 *Het introverte gewaarwordingstype*. Verdiept zich in zichzelf, vindt de wereld banaal en veel minder belangrijk dan zichzelf (zowel mannen als vrouwen).
- 7 *Het extraverte, intuïtieve type*. Instabiel en wispelturig, altijd belust op iets nieuws (meestal vrouwen).
- 8 *Het introverte, intuïtieve type*. Vervreemd van de realiteit en erg moeilijk in de omgang (de mysticus).

Populariteit van Jungs theorie

Het is niet onwaarschijnlijk dat een persoonlijkheidstheorie zodanig wordt geconstrueerd, dat het eigen gedrag van de ontwerper erdoor wordt verklaard. Bij Jung lijkt dit zeker het geval te zijn. Hij ging immers psychiatrie studeren om een verklaring en een oplossing te zoeken voor zijn eigen problemen. Veel ideeën in Jungs theorie zijn ontstaan op grond van persoonlijke ervaringen. Zo is bekend dat Jung vaak 'bezocht' werd door dromen die gepaard gingen met visioenen en zelfs door hallucinaties. Jungs voorliefde voor mystieke aangelegenheden is hierdoor in ieder geval begrijpelijk.

Door het subjectieve karakter van zijn theorie is deze moeilijk inzichtelijk te maken voor niet-ingewijden. Mede daardoor is het vrijwel onmogelijk de theorie op haar juistheid te testen, hoewel de typologie van Jung in bepaalde opzichten bruikbaar is. Onder wetenschappers zal men in de regel weinig aanhangers van Jung aantreffen. In andere kringen echter des te meer, vooral onder mensen die zich niet of niet meer kunnen vinden in de meer conventionele levens- en geloofsopvattingen, omdat Jung ook de idee belichaamt van een mens op weg naar volledige harmonie met zichzelf en de wereld.

Het blijft jammer dat Jung zijn theorie zo weinig toegankelijk en inzichtelijk gemaakt heeft, en weinig concrete aanwijzingen heeft gegeven over hoe men zijn theorie kan begrijpen en langs welke wegen de mens zijn totale zelfontplooiing kan bereiken. Desalniettemin worden zijn theorie en de afgeleiden daarvan tegenwoordig weer steeds populairder, misschien wel als een soort tegenreactie op het huidige 'technotijdperk': kennelijk hebben nogal wat mensen er grote moeite mee zich te laten reduceren tot de nulletjes en eentjes van een computer en willen ze blijven geloven dat er meer is dan alleen maar materie.

Hallucinaties

Zelfontplooiing

Tussenvraag 1.7

Jung was waarschijnlijk bij tijd en wijlen zelf psychotisch. Denk je dat je zélf een bepaalde aandoening gehad moet hebben om te weten waar het eigenlijk om gaat?

Tussenvraag 1.8

Aanhangers van Jung hebben er in de regel geen enkele moeite mee in het bestaan van geesten en andere bovenaardse krachten te geloven. Het geloof in dergelijke krachten is echter ook bij niet-Jungianen groot (Jomanda). Wat maakt mensen zo gevoelig of vatbaar voor dergelijke zaken?

Figuur 1.5
Jomanda



■ ■ ■ 1.2.4 De fenomenologische theorie van Rogers

Onbewuste kracht

In het voorgaande zijn de psychoanalyse en een daarvan afgeleide theorie in het kort behandeld. Kenmerkend voor deze theorieën is het feit dat de mens wordt beschouwd als een wezen dat gestuurd en geregend wordt door overwegend duistere en onbewuste krachten, die deze mens kost wat kost onder bedwang dient te houden. Bovendien zijn deze theorieën gebaseerd op de idee dat de persoonlijkheid bij de geboorte al bepaald is en dat de mens er daarna nauwelijks nog iets aan kan veranderen (het *deterministisch* standpunt). Van geheel andere aard is de door de fenomenologie geïnspireerde theorie van de Amerikaan Carl Rogers (1902-1987). ‘Fenomenologisch’ wil in dit verband zeggen: uitgaande van de innerlijke belevingswereld. Rogers’ theorie ontstond naar aanleiding van zijn persoonlijke ervaringen als psychotherapeut en vooral door de teleurstellende resultaten die hij bereikte met de klassieke psychoanalytische methoden. In tegenstelling tot de Freudiaanse nadruk op instincten, angstreductie en een vroeg afgesloten persoonlijkheidsontwikkeling, ligt bij Rogers de nadruk op gevoelens, (zelf) waarnemingen, zelfverwerkelijking en verandering.

Zelfverwerkelijking

Teleurgesteld over de resultaten van de psychoanalytische behandelingsmethoden, trachtte Rogers een effectievere vorm van therapie te vinden. Als enige criterium hanteerde hij daarbij de factor ‘effectiviteit’: indien blijkt dat een bepaalde methode werkt, wordt deze in het vervolg toegepast. Op deze wijze ontwikkelde Rogers geleidelijk aan een nieuwe therapievorm. De persoonlijkheidstheorie van Rogers komt in feite voort uit zijn opvattingen over therapie.

Het zelf

Het centrale begrip in Rogers’ theorie is *het zelf*: een georganiseerd patroon van waarnemingen waardoor iemand zich beschouwt als *ik*, *zelf* of *mij*. In gewoon Nederlands: je bent zoals je jezelf waarneemt. Het zelf is dus een volledig bewust patroon. Behalve een beeld van zijn feitelijke zelf, heeft iemand ook een beeld hoe hij graag zou willen zijn: *het ideale zelf*. Elk mens heeft volgens Rogers de neiging zichzelf zo vol-

Het ideale zelf

ledig mogelijk te ontplooiën (te actualiseren) om zodoende het ideale zelf te benaderen.

Incongruentie

Indien de ervaringen van een persoon niet overeenkomen met zijn zelfconcept, bevindt hij zich in een toestand van incongruentie. Als een persoon zichzelf bijvoorbeeld beschouwt als iemand die niet tot haten in staat is, en hij ervaart dan dat hij toch haat, dan bevindt hij zich in een toestand van incongruentie. Deze incongruentie leidt tot spanningen en angst in de persoon, reden waarom hij altijd zal proberen zijn zelfconcept te handhaven. Ontstaan er situaties die niet overeenstemmen met het zelfconcept, dan kan iemand deze incongruentie ofwel ontkennen, ofwel vervormen. Zo kan een student die geen hoge dunk van zichzelf heeft, maar desondanks toch een negen heeft gehaald, dit feit afdoen met de opmerking: 'Puur geluk'.

Een persoon zal altijd proberen zich te gedragen overeenkomstig zijn zelfconcept, zelfs als dit gedrag schadelijk voor hem is. Het zelf heeft een aangeboren neiging zich te ontplooiën, maar kan dit alleen in een warme en accepterende omgeving, waarin iemand met onvoorwaardelijke positieve achting wordt behandeld.

Cliënt/patiënt

De verdiensten van Rogers liggen zeker niet op het vlak van de theorievorming. Zijn persoonlijkheidstheorie heeft grotendeels betrekking op therapie; dat wil zeggen: het werken aan de verandering van de mens. Rogers' populariteit is veeleer te danken aan zijn *benadering* van de mens in moeilijkheden, die door hem 'cliënt' genoemd wordt (in plaats van het ziek-klinkende 'patiënt'). Door zijn grote aandacht voor de subjectieve belevingen van de cliënt en door zijn oprechte, accepterende en vooral empathische houding tijdens de therapie, heeft Rogers als het ware de geestelijk lijdende mens in ere hersteld.

Trainingsgroepen

Rogers' manier van werken heeft veel navolging gevonden op uiteenlopende gebieden, zoals bij trainingsgroepen ter bevordering van intermenselijke relaties en onderwijsprogramma's. Het hoogtepunt in populariteit lag ongetwijfeld in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw, maar we zien tegenwoordig toch een 'revival' van zijn bijzonder menselijke methode. Vaardigheden als empathisch luisteren en reflecteren zijn nu niet meer weg te denken in de gezondheidszorg.

Tussenvraag 1.9

De psychoanalytische theorie is deterministisch van aard: mensen zijn nu eenmaal wie (zoals) ze zijn, in principe valt daar weinig aan te veranderen. Volgens Rogers bestaat er wel degelijk zoiets als een vrije wil, en is de mens in staat zichzelf te veranderen. Wat is jouw mening hierover? Beargumenteer je antwoord.

Non-directieve therapie

De client-centered of non-directieve therapie is door Rogers en zijn volgelingen ontwikkeld. Met de uitdrukking 'client-centered' wil Rogers aangeven dat het de bedoeling van de therapie is dat de *cliënt zelf* inzicht krijgt in zijn problemen en zijn eigen gedrag leert interpreteren. (Bij de psychoanalyse bepalen vooral de interpretaties van de *analyticus* de inhoud en het verloop van de therapie.) De term 'non-directief' betekent dat de cliënt zelf bepaalt waar hij het over wil hebben, de therapeut geeft geen enkele richting (directie) aan.

De client-centered therapie richt zich vooral op de huidige gedragingen en houdingen (attituden) van de cliënt, waarbij wordt aangenomen dat de cliënt *zelf* het beste weet wat wel en wat niet goed voor hem is. (Bij de psychoanalyse en de gedragstherapie maakt de therapeut uit wat het beste is voor de cliënt/patiënt.) De belangrijkste taak van de therapeut in de client-centered therapie is het creëren van een sfeer waarin de cliënt zich zo goed mogelijk kan ontwikkelen: waarin de cliënt zichzelf kan zijn en zijn gevoel van eigenwaarde kan behouden. Voor het scheppen van een dergelijke sfeer moet de therapeut aan verschillende voorwaarden voldoen:

Empathisch

- Hij moet *empathisch* zijn; hij moet zich invoelen in en meevoelen met de cliënt, zonder overigens zelf al te emotioneel betrokken te geraken.
- Hij moet *echt* zijn; de therapeut moet altijd zichzelf blijven en op grond van zijn werkelijke gevoelens op de cliënt reageren. Als de therapeut zich bijvoorbeeld verveelt tijdens het gesprek, kan hij dit beter laten merken dan proberen geïnteresseerd te doen.
- Hij moet de cliënt *onvoorwaardelijk positief aanvaarden*; de therapeut mag niet afwijzend staan tegenover bepaalde minder prettige gedragingen of houdingen van de cliënt. Als de cliënt bijvoorbeeld totaal andere opvattingen heeft op politiek of seksueel gebied, mag de therapeut zijn houding en mening over de cliënt hierdoor niet laten beïnvloeden. Hij moet de cliënt duidelijk laten merken, dat hij deze accepteert zoals hij is.

Tussenvraag 1.10

Denk je dat een onvoorwaardelijke acceptatie altijd mogelijk is in de hulpverlening?

Indien aan al deze voorwaarden is voldaan, zal er een therapeutische sfeer ontstaan waarbinnen de cliënt zich vrij voelt te veranderen en waarbinnen hij zichzelf kan ontplooien zoals hij werkelijk is. Dit is het proces van de zelfactualisatie of zelfverwerkelijking.

Zelfverwerkelijking

■ ■ ■ 1.2.5 De zelfactualisatietheorie van Maslow

Humanistische psychologie

De zojuist besproken theorie van Rogers is een voorbeeld van *humanistische psychologie*. De humanistische psychologie houdt zich bezig met de mens als geheel, dus met al diens gevoelens, verlangens, belevingen enzovoort. Zoals Rogers teleurgesteld raakte over de klassieke psychoanalyse van Freud, zo raakte de Amerikaanse psycholoog Abraham Maslow (1908-1972) er, ondanks zijn leertheoretische opleiding van overtuigd dat mensen méér zijn dan alleen maar organismen die op prikkels reageren.

Volgens de theorie van Maslow is ieder mens in wezen goed, mits hij zich maar in volle vrijheid kan ontwikkelen in een goede maatschappij. Dat is een maatschappij die de mens vrijlaat zélf zijn keuzes te maken en beslissingen te nemen. Wanneer iemand onvoldoende vrijheid krijgt, wordt hij, volgens Maslow, neurotisch. Het is Maslows vaste overtuiging dat de mens van nature weet wat goed en slecht is. Er bestaat volgens hem zoiets als een *natuurlijke moraal*.

Natuurlijke moraal

Basis-/groei-behoefden

Maslow gaat er verder van uit dat de mens twee soorten fundamentele behoeften heeft: de *basis*behoeften en de *groei*behoeften. Tot de basisbehoeften behoren achtereenvolgens de fysiologische behoeften aan eten en drinken, de behoefte aan veiligheid, de behoefte om ergens bij te horen, de behoefte aan liefde en, tot slot, de behoefte aan achting. Deze behoeften zijn gerangschikt in een *behoeftehiërarchie* (zie figuur 1.6). Eerst moeten de belangrijkste behoeften zijn bevredigd, die onderin de hiërarchie liggen, voordat iemand aan de bevrediging van de andere, hogergelegen, behoeften toekomt. Elk mens streeft er volgens Maslow naar al zijn behoeften – van eten tot en met achting – te bevredigen. Pas als alle basisbehoeften zijn bevredigd, kan de mens toekomen aan de bevrediging van zijn groei-behoefden. Tot de groei-behoefden rekt Maslow de behoefte aan zelfactualisatie (zelfverwerkelijking) en de behoefte aan kennis van de wereld in en om ons heen. Deze kennis heeft zowel positieve als negatieve aspecten. Kennis van de wereld in ons en om ons heen kan neerkomen op het leveren van kritiek en op een constant beoordelen, maar ook op een volledig opgaan in die wereld.

Zelfactualisatie

Figuur 1.6 De behoeftehiërarchie van Maslow



Ter verduidelijking geven we hier een voorbeeld van Maslow zelf. Als we oog in oog met een tijger komen te staan, kunnen we volledig in de schoonheid van dit prachtige dier opgaan. We hebben dan een *piekervaring*. We *kennen* (ervaren) het dier dan in zijn unieke schoonheid. Als we echter te lang in deze piekervaring opgaan, zou het wel eens kunnen gebeuren dat de tijger ons aanvalt en opeet, waarmee er een abrupt einde komt aan onze verdere mogelijkheden tot het beleven van piekervaringen. Ook *zo kennen* we de tijger. Deze twee vormen van kennis kunnen dus een conflict veroorzaken. We willen enerzijds opgaan in de schoonheid van het dier, anderzijds moeten we ons verdedigen, misschien wel door de tijger dood te schieten. Deze en soortgelijke conflic-

Piekervaring

ten maken het actualisatieproces voor de mens zo moeilijk. Zelfactualisatie houdt immers in dat alle behoeften in voldoende mate bevredigd zijn. Wanneer de behoeften zélf tegenstrijdig zijn, wordt dat natuurlijk een zware opgave.

Het is de grote verdienste van Maslow geweest dat hij ervoor gezorgd heeft dat de mens ook eens van een positieve en optimistische kant werd bekeken. De meeste persoonlijkheidstheorieën schenken immers meer aandacht aan de pathologische ontwikkeling van de persoonlijkheid. Maslows geloof in de goedheid van de mens heeft bij veel mensen weerklank gevonden, hoezeer de feiten van de realiteit (denk aan het vele zinloze geweld van tegenwoordig) zijn theorie ook lijken te lozenstraffen.

De theorie is echter moeilijk in praktijk om te zetten. Maslow zegt in feite alleen dat alle behoeften bevredigd moeten zijn voordat volledige zelfactualisatie kan plaatsvinden, maar geeft nergens concreet aan hoe men dit ideaal kan bereiken.

Hij geeft ook geen verklaring voor het feit dat de behoeftehiërarchie niet voor alle mensen gelijk is. Voor sommige mensen is bijvoorbeeld de behoefte aan eten en drinken veel minder belangrijk dan de behoefte aan liefde of geborgenheid. Ook heeft lang niet iedereen een afkeer van alleen-zijn. Toch geeft de theorie van Maslow in de praktijk nuttige aanknopingspunten, bijvoorbeeld wanneer we voor onszelf (of voor anderen) na willen gaan wat iemands fundamentele behoeften zijn.

Pathologische ontwikkeling

Goedheid van de mens

Tussenvraag 1.11

Zouden fundamentele behoeften ook afhankelijk zijn van een bepaald tijdsbeeld (hebben mensen in de ene tijdsperiode andere fundamentele behoeften dan in een andere periode?) Verklaar je antwoord.

■ ■ ■ 1.2.6 De leertheorie van Skinner

De theorie die na die van Freud misschien wel de meeste invloed heeft gehad op de huidige psychologie, is de leertheorie van de Amerikaanse psycholoog Burrhus Fred Skinner (1904-1992). Het centrale uitgangspunt van de leertheorie is dat bijna alle gedrag is aangeleerd door middel van de zogenoemde conditioneringsprincipes (zie hoofdstuk 5). Om gedrag te kunnen begrijpen en voorspellen, is het volgens Skinner niet nodig een beroep te doen op begrippen als 'instinct' (een aangeboren neiging op een bepaalde manier te reageren), 'drift' (drijfveer die tot actie aanzet) en 'zelfconcept' (de manier waarop men zichzelf ziet, het beeld dat men van zichzelf heeft). Het volstaat volgens Skinner om kennis te hebben van de *externe* (buiten de mens gelegen) factoren (ook wel prikkels of *stimuli* genoemd) die het gedrag (de *respons*) bepalen en/of bepaald hebben.

Conditionerings-principe

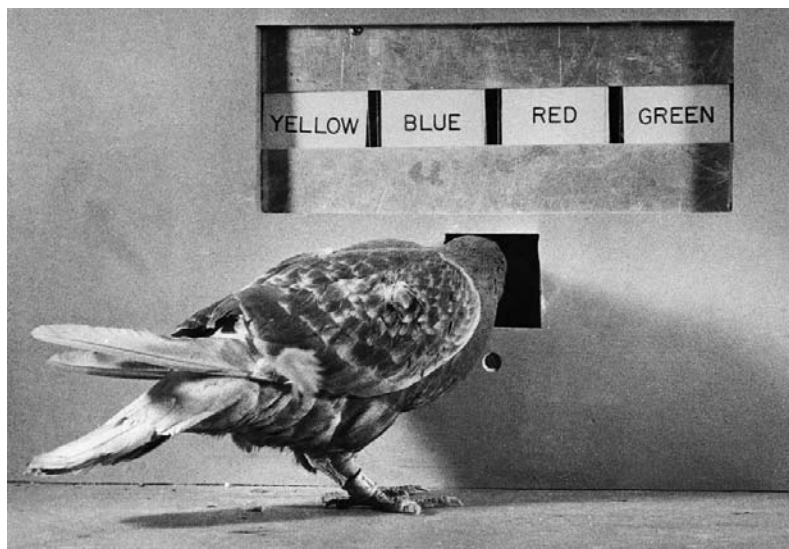
Prikkels (stimuli) Stimulus en respons

Skinner wil dat het menselijk gedrag zo wetenschappelijk (lees: objectief) mogelijk wordt bestudeerd. Zodoende wil hij achterhalen welke factoren dit gedrag uitlokken en beïnvloeden, om vervolgens het gedrag te kunnen voorspellen en controleren. Woorden als 'ziel', 'geest' en 'verlangen' komen in de leertheorie dan ook niet voor, maar wel be-

grippen als '(observeerbare) stimulus' en '(observeerbare) respons'. Dit betekent echter niet dat Skinner de mens beschouwt als een robot die door bepaalde leerervaringen geprogrammeerd is om op een bepaalde stimulus met een bepaalde respons te reageren. Er zijn volgens Skinner wel degelijk interne (cognitieve) factoren werkzaam bij het totstandkomen van het gedrag, maar deze lenen zich (nog) niet voor wetenschappelijk onderzoek.

Bij de bestudering van de persoonlijkheid gaat de leertheorie dientengevolge niet uit van *hoe* iemand is, maar van *wat* iemand *doet* in welke situatie. Skinner vat de persoonlijkheid dan ook op als de unieke leer-geschiedenis van een persoon. Hij hecht weinig belang aan de mogelijkheden van de mens om zélf actief zijn eigen gedrag te beïnvloeden, omdat dit gedrag volgens hem voornamelijk bepaald wordt door omgevingsfactoren. De controle van de mens over zijn eigen gedrag beperkt zich in feite tot het veranderen van de omgevingsfactoren die zijn gedrag bepalen. De mens kan bijvoorbeeld zijn levensomstandigheden wijzigen door te verhuizen of door van baan te veranderen en verandert hiermee tegelijkertijd de externe omgevingsfactoren die zijn gedrag bepalen; hij komt in nieuwe, andere leersituaties terecht.

Figuur 1.7
Skinnerbox



Laboratorium

Skinner acht het laboratorium de meest geschikte plaats om gedrag te bestuderen. Uitgaande van de idee dat vooral externe factoren het gedrag bepalen, is het laboratorium de aangewezen plaats om deze factoren te bestuderen. Daar is het namelijk mogelijk het effect van één factor te bepalen door alle andere factoren constant te houden. (Constant houden betekent hier: ervoor zorgen dat ze geen invloed hebben op het gedrag dat men onderzoekt.) Wil men bijvoorbeeld de relatie onderzoeken tussen vermoeidheid en reactiesnelheid, dan kan men in een laboratoriumsituatie alle andere factoren die de reactiesnelheid kunnen beïnvloeden – leeftijd, motivatie enzovoort – constant houden, terwijl alleen de factor vermoeidheid gemanipuleerd wordt.

We gaan hierna nader in op de leertheoretische persoonlijkheidsleer van Skinner. Ook schenken we aandacht aan de gedragstherapie.

De leertheoretische persoonlijkheidsleer van Skinner

Reflex

Skinner gaat ervan uit dat bijna alle gedrag is aangeleerd. Hij ontkent overigens niet dat sommige gedragingen, zoals de reflexen, erfelijk of aangeboren zijn. Hij heeft zich echter vooral met de vraag beziggehouden hoe het gedrag onder de controle van uitwendige prikkels (de externe factoren) wordt gebracht.

Bekrachtigers (reinforcers)

Van het aangeleerde gedrag is slechts een klein gedeelte geleerd op basis van het principe van de klassieke conditionering (een vorm van leren waarbij associaties gevormd worden). Veel gedrag is geleerd op basis van het principe van de operante of instrumentele conditionering, dat wil zeggen: op basis van de gevolgen van het gedrag. Zoals we in hoofdstuk 5 zullen zien, komt bepaald gedrag vaker voor wanneer het gevolgd wordt door positieve bekrachtigers (reinforcers), zoals geld, voedsel of liefde, maar ook wanneer het gevolgd wordt door negatieve bekrachtigers, zoals het opheffen van pijn en het ophouden van verdriet. Zowel de positieve als de negatieve bekrachtigers zorgen er dus voor dat het gedrag vaker zal voorkomen; anders gezegd: dat het gedrag sterker wordt. Omgekeerd geldt dat gedrag zwakker wordt of zelfs verdwijnt (extinctie), wanneer het gevolgd wordt door negatieve bekrachtigers, zoals pijn, straf of verdriet, en wanneer de positieve bekrachtigers wegvallen.

Extinctie

Skinner tekent hier overigens bij aan dat straf als controlemiddel van gedrag nauwelijks effectief is. Het ongewenste gedrag wordt na een straf slechts tijdelijk onderdrukt. Het herhaalt zich zodra de straf wordt opgeheven. Gedrag laat zich volgens Skinner veel beter controleren door gebruikmaking (manipulatie) van positieve bekrachtigers. Indien gedrag helemaal zonder gevolgen blijft, dan zal het steeds minder vaak voorkomen, om ten slotte helemaal te verdwijnen. Dit is het proces van extinctie (uitdoving).

Discrimineren/generaliseren

De persoonlijkheid – dus het karakteristieke van wat iemand doet – ontwikkelt zich volgens Skinner op grond van de individuele leerervaringen die iedereen opdoet volgens de hiervoor genoemde regels. Zo leert iemand tijdens zijn leven onderscheid te maken tussen situaties waarin bepaald gedrag wél gevolgd zal worden door positieve of negatieve bekrachtigers, en situaties waarin dit niet het geval zal zijn. Een persoon leert met andere woorden steeds beter te discrimineren (onderscheid maken) en te generaliseren (overeenkomsten zien) met betrekking tot de prikkels uit de omgeving. Op deze manier ontwikkelt hij een voor hem uniek gedragsrepertoire. Uniek, omdat de omstandigheden waarin iemand zijn leerervaringen opdoet, voor iedereen verschillend zijn. Gedrag kan bij de een positief worden bekrachtigd, terwijl het bij de ander wordt bestraft. Ook de tijdstippen waarop en de mate waarin het gedrag wordt bekrachtigd, spelen een grote rol bij de vorming van de persoonlijkheid. Zo is gedrag dat nu eens wel en dan weer niet bekrachtigd wordt veel beter bestand tegen extinctie dan gedrag dat altijd bekrachtigd wordt. Een sprekend voorbeeld hiervan is het gedrag van een gokker.

Gokker

Het zal uit het voorgaande duidelijk zijn dat de persoonlijkheid volgens Skinner en zijn volgelingen geen constant gegeven is met een bepaalde vaststaande structuur, maar veeleer een situatiespecifiek gedragspatroon.

Volgens veel wetenschappers is de theorie van Skinner een uitzondering in gunstige zin: ze is veelomvattend, want je kunt er veel gedragingen mee verklaren, en ze is geformuleerd in termen van waarneembaar gedrag en daardoor goed toetsbaar door middel van experimenten. Het toepassingsgebied is bijzonder groot, vooral binnen de psychotherapie. Indien gedrag namelijk is aangeleerd, kan het ook worden afgeleerd. Onder deze noemer vallen onder meer de aversietherapieën: therapieën waarbij de patiënt een afkeer (aversie) aanleert ten opzichte van bepaalde stoffen, zoals alcohol of drugs, en de zogenaemde *token-economy*-procedures ontwikkelt (een systeem van tussentijdse beloningen). Skinners theorie heeft echter ook veel kritiek ondervonden, vooral van mensen die in zijn theorie een voorbode zagen van de situatie die George Orwell in zijn boek *1984* beschrijft: een wereld waarin alle menselijk gedrag uiteindelijk beheerst en gemanipuleerd wordt door enkele machthebbers die de beschikking hebben over de positieve en negatieve bekrachtigers.

Aversie therapie

Token-economy

George Orwell

Hoewel Skinners theorie een grote verscheidenheid aan gedragingen weet te verklaren, blijft veel gedrag nog onverklaard. Zo verklaart de theorie niet hoe en waarom *nieuw* gedrag ontstaat en hoe gedrag kan ontstaan bij afwezigheid van bekrachtigers.

Nieuw gedrag

Tot slot besteedt Skinner, zoals vermeld, weinig aandacht aan de innerlijke, cognitieve processen (denkprocessen) die zich voordoen bij de totstandkoming van gedrag. Deze processen zouden zich volgens hem niet lenen voor goed wetenschappelijk (experimenteel) onderzoek. Hoewel dit laatste ongetwijfeld waar is, blijft het de vraag of een persoonlijkheidstheorie volledig kan zijn wanneer ze zich beperkt tot het uiterlijk observeerbare gedrag van de mens. In de volgende subparagraaf zullen we overigens zien dat er leertheoretische mensvisies zijn ontwikkeld, waarbij wél aandacht geschonken wordt aan cognitieve processen.

Cognitieve processen (denkprocessen)

Tussenvraag 1.12

Geloof jij in de absolute vormbaarheid van de mens? Verklaar je antwoord.

Tussenvraag 1.13

Lees het volgende krantenbericht. Denk je dat straf (vervolging) er in de toekomst toe zal leiden dat de verzorgenden hun werk beter doen?

Gehandicapte overlijdt na heet bad

MIDDELBURG - Een 44-jarige meervoudig gehandicapte vrouw is overleden aan de verwondingen die zij opliep na een bad in gloeiend heet water. De politie stelt een onderzoek in naar het dramatische ongeval dat plaatsvond in een woning van de stichting Arduin in Middelburg. Op het moment van het ongeval waren er twee personeels-

leden aanwezig. De medewerker die de vrouw moest wassen, had het door een andere gehandicapte bevuilde bad eerst goed schoongemaakt met heet water. Doordat hij verzuimde daarna de thermostaat bij te stellen, kwam de gehandicapte vrouw in een te heet bad te zitten. Ze liep over eenderde deel van haar lichaam ernstige brandwonden

op. Het ongeval gebeurde daags voor Pinksteren. De vrouw overleed afgelopen vrijdag in het Zuiderzeeziekenhuis in Rotterdam. De Inspectie Gezondheidszorg is op de hoogte gebracht. Afhankelijk van de uitkomst van het politieonderzoek zal de officier van justitie bepalen of er aanleiding bestaat tot strafrechtelijke vervolging. ■

Bron: *de Volkskrant*, 9 juni 2001

Gedragstherapie

Neurotische conflicten

Bij de psychoanalyse staan de oplossing van neurotische conflicten en het opheffen van afweermechanismen centraal. De gedragstherapie richt zich daarentegen vooral op het uiterlijk waarneembare gedrag van de patiënt. Gedragstherapeuten menen dat het mogelijk is psychische problemen te veranderen door gebruik te maken van de klassieke en operante conditioneringsprincipes (zie ook hoofdstuk 5). De gedragstherapie is gebaseerd op de leertheorie en de grondregel van de gedragstherapie luidt dan ook: *vrijwel alle gedrag is aangeleerd en kan ook weer afgeleerd worden*. Het is hierbij niet noodzakelijk dat de patiënt inzicht heeft in de motieven van zijn psychische problemen, omdat inzicht op zichzelf nog geen verandering teweegbrengt: als een persoon weet dat hij hoogtevrees heeft, omdat hij vroeger van de trap is gevallen, dan is daarmee zijn hoogtevrees nog niet verdwenen.

Klassieke en operante conditioneringsprincipes

Enkele van de belangrijkste gedragstherapeutische technieken, die alle afgeleid zijn van de klassieke en operante conditioneringsprincipes, komen hierna aan bod.

Aversie therapie

- *Aversie therapie*. Deze vorm van therapie berust op het principe van de klassieke conditionering en wordt toegepast om een bepaald gedrag, bijvoorbeeld overmatig alcoholgebruik, te reduceren of af te leren. Indien een alcoholicus iedere keer wanneer hij een glas alcohol wil drinken, een elektrische schok krijgt toegediend, wordt de associatie 'alcohol-prettig' vervangen door de associatie 'alcohol-pijn', waardoor het drinkgedrag af zal nemen. (Het blijft overigens de vraag of de behoefte aan alcohol ook zal afnemen.) Ook het toedienen van misselijkheidsopwekkende middelen, zoals refusal en antabus, zijn voorbeelden van een aversieve conditioneringstechniek.

Assertiviteitstraining

- *Assertiviteitstraining*. Deze is gebaseerd op het principe van de operante conditionering. Indien een persoon erg bang is in het openbaar voor zijn mening uit te komen, kan de therapeut het spreken in het openbaar bekrachtigen (belonen) door aanmoedigingen te geven, waardoor de angst zal verminderen. Het gewenste gedrag (het spreken in het openbaar) wordt geprezen, waardoor het vaker zal voorkomen.

Token-economy

- *Token-economy*. De token-economy berust ook op het principe van de operante conditionering. Deze procedure gebruikt men vaak in inrichtingen en instituten. Bepaald gewenst gedrag (stil zijn, bedden opmaken, zichzelf verzorgen) wordt bekrachtigd door middel van een beloning, een *token*. Tokens of fiches kunnen ingewisseld worden tegen consumpties of bepaalde voorrechten zoals tv-kijken. In 2005 werd dit beloningsprincipe opeens weer door Duitse opvoedkundigen van stal gehaald, als hulpmiddel bij de opvoeding van moeilijke kinderen. Niets nieuws onder de zon dus...

Biofeedback

- *Biofeedback*. Hierbij vindt een terugkoppeling plaats van de eigen lichaamsprocessen naar een persoon, waardoor hij deze processen, bijvoorbeeld hoge bloeddruk of hartslag, onder controle kan krijgen. Ter illustratie: uitgaande van de veronderstelling dat er een relatie bestaat tussen een hoge spierspanning en het voelen van angst, is het mogelijk om met behulp van een biofeedbackapparaat (een apparaat waarop men af kan lezen hoe hoog de spierspanning is) de spierspanning onder controle te krijgen, waardoor de angst vermindert. Ontspanning en angst sluiten elkaar immers uit. De patiënt oefent zich erin de spierspanning zo laag mogelijk te houden.

Tussenvraag 1.14

Geloof jij dat menselijke emoties op te vatten zijn als ‘bijverschijnselen’ van bepaalde gedragingen?

■ ■ ■ 1.2.7 De cognitieve leertheorie van Ellis

We zagen zojuist dat Skinner in zijn theorie weinig of geen plaats inruimt voor denkprocessen bij mensen, omdat menselijk en dierlijk gedrag volgens hem voornamelijk bepaald wordt door omgevingsfactoren, én omdat het volgens hem niet goed mogelijk is dergelijke ‘inwendige’ denkprocessen objectief te bestuderen. Een andere Amerikaanse psycholoog, Albert Ellis, heeft zich nooit zoveel aangetrokken van deze eis tot ‘objectieve wetenschappelijkheid’. Oorspronkelijk was hij een aanhanger van de psychoanalyse, en later heeft hij zich bekeerd tot de leertheorieën, met dien verstande dat hij daarbij een zeer grote plaats inruimt voor cognities (denkprocessen) en emoties, zaken die voor Skinner absoluut ‘onwetenschappelijk’ zijn.

Cognities

We gaan hierna eerst nader in op de mensvisie van Ellis en daarna op zijn A-B-C-systeem. Ook komt de populariteit van Ellis’ theorie kort aan de orde.

Mensvisie van Ellis

De meeste besprekingen van Ellis’ theorie beginnen met de uitspraak van de stoïcijen Epictetus (1e eeuw na Chr.): ‘Niet de dingen zelf zijn beangstigend, maar slechts de wijze waarop wij ze bezien.’ In deze ene zin ligt eigenlijk de hele mensvisie van Ellis opgesloten. Volgens Ellis zijn we namelijk voortdurend bezig met nadenken over onszelf en met *self-talk*. Deze selftalk kan positief zijn (‘ik denk dat de mensen mij over het algemeen aardig vinden’), maar ook negatief (‘ik weet zeker dat ze in de grond van hun hart een hekel aan mij hebben’). De inhoud van de selftalk – en van de manier waarop we over onszelf en de wereld denken – wordt bepaald door de ideeën die we over onszelf hebben. Sommige ideeën zijn logisch en rationeel (‘we gaan allemaal dood’), andere zijn volstrekt onlogisch en irrationeel (‘je moet altijd iedereen zijn zin geven’), waardoor we onszelf allerlei narigheid kunnen aanpraten.

Selftalk

Rationeel/irrationeel

Irrationele ideeën zijn dikwijls bepaald door cultuur en opvoeding. Vaak wordt van ons verwacht dat we ons op een manier gedragen die eigenlijk indruist tegen onze eigen aard. We passen ons dan aan, omdat we denken dat dit nu eenmaal zo hoort. In feite is dit een irrationele gedachtegang, omdat we onze eigen aard verloochenen. Andere veelvoorkomende irrationele ideeën zijn volgens Ellis: ‘iedereen moet mij aardig vinden’, ‘je bent alleen een waardevol mens als je succes hebt’, ‘alles moet altijd precies zo gaan als ik heb gepland’, ‘ik heb de steun van anderen nodig, alleen ben ik tot niets in staat’, ‘mijn gedrag wordt voornamelijk bepaald door mijn verleden’, ‘ik kan mezelf niet veranderen’ en tot slot: ‘ik moet me altijd druk maken om het wel en wee van anderen.’ Uit deze laatste irrationele gedachte blijkt al hoe Ellis aankijkt tegen zaken als egoïsme en egocentrisme. Hij is daar heel duidelijk in: volgens hem is het volstrekt geoorloofd en zelfs gewenst dat we altijd van onze eigen behoeften en interesses uitgaan; met andere woorden: dat we ons gedrag niet laten dicteren door normen en waarden die we van

Egoïsme/ egocentrisme

bovenaf opgelegd krijgen. Het gaat er op de eerste plaats om dat je goed kunt opschieten met jezelf. Ellis is niet bang dat zo'n houding gemakkelijk zal ontaarden in een niets en niemand ontziend egoïsme dat ten koste van anderen gaat. Een dergelijke houding zal vrijwel meteen door anderen worden afgestraft of gecorrigeerd, waardoor hij vanzelf verdwijnt. En daar zien we Skinners leertheorie weer terug. Om te weten of, en in welke mate je rationeel of irrationeel denkt, kun je de volgende test doen.

Zelftest 1 Hoe rationeel denk je?

Hierna staan negen uitspraken genoteerd. Onder elke uitspraak staan de cijfers 1 tot en met 5. Je kunt, door een bepaald cijfer te omcirkelen, aangeven in welke mate je het met de betreffende uitspraak eens bent. Een 1 wil zeggen: 'helemaal niet mee eens'. Een 2 wil zeggen: 'tamelijk mee oneens'. Een drie wil zeggen: 'geen mening'. Een 4 wil zeggen: 'tamelijk mee eens'. Een vijf wil zeggen: 'helemaal mee eens'.

Vul voor de aardigheid dit testje eens in en vergelijk je score met de gemiddelde scores voor Nederland en België.

1 Ik vind het niet prettig om ruzie met iemand te hebben, maar ik kan daar wel tegen.

oneens		?		eens
1	2	3	4	5

2 Ik vind het wel belangrijk dat mensen me over het algemeen eerlijk behandelen, maar ik realiseer me tegelijkertijd dat ze dat niet hoeven te doen omdat *ik* dat nou zo graag wil.

oneens		?		eens
1	2	3	4	5

3 Ik wil graag gewaardeerd en gerespecteerd worden door mensen die ik belangrijk vind, maar ik realiseer me dat ik niet een allemansvriend kan zijn.

oneens		?		eens
1	2	3	4	5

4 Ik vind het niet prettig als mensen me niet met respect behandelen, maar ik kan daar wel tegen.

oneens		?		eens
1	2	3	4	5

5 Ik vind het wel een teleurstelling als mensen die ik graag mag, mij niet mogen, maar ik realiseer me dat dit op zich kan gebeuren.

oneens		?		eens
1	2	3	4	5

6 Ik wil graag zo goed mogelijk presteren. Maar meer dan mijn best doen kan nu eenmaal niet.

oneens		?		eens
1	2	3	4	5

7 Ik blijf mezelf waarderen, ook al laat ik belangrijke taken wel eens de mist in gaan.

oneens		?		eens
1	2	3	4	5

8 Wanneer ik gespannen ben, dan beseft ik dat dit eigenlijk geen onoverkomelijke ramp is, maar slechts een tijdelijk ongemak.

oneens		?		eens
1	2	3	4	5

9 Ik baal van tegenslagen, maar laat me er niet door uit het veld slaan: volgende keer beter!

oneens		?		eens
1	2	3	4	5

Bron en copyright: Dr. J. Verhulst

Je kunt je score berekenen door de omcirkelde cijfers bij elkaar op te tellen. Dit totaal geeft aan in welke mate je geneigd bent rationeel, dan wel irrationeel te denken.

Nederlandse en Belgische vrouwen scoren gemiddeld 35,7 en mannen scoren gemiddeld 37,6.

Scor je hoger dan het gemiddelde, dan betekent dit dat je rationeler denkt dan de gemiddelde vrouw of man. Indien je lager scoort dan het gemiddelde, dan is je manier van denken irrationeler dan de gemiddelde vrouw of man. Een score boven de 40 betekent dat je zeer rationeel (verstandig) denkt. Een score onder de 30 wil zeggen dat je zeer irrationele denkgewoonten hebt, en naar alle waarschijnlijkheid moeilijker leeft dan nodig is.

Het A-B-C-systeem

Het A-B-C-systeem van Ellis is erg bekend geworden. Aan de hand van dit model maakt hij inzichtelijk hoe mensen in de regel reageren op de dingen die ze meemaken. De 'A' staat voor 'Activating event', een gebeurtenis die iemand meemaakt. De 'B' staat voor 'Belief', de mening of overtuiging die iemand heeft over het hoe en waarom van zo'n gebeurtenis. De 'C', ten slotte, staat voor de 'emotional Consequences' die een bepaalde gebeurtenis heeft. Een voorbeeld ter verduidelijking (voorbeeld 1.1).

■ Voorbeeld 1.1

Stel dat je zakt voor een heel belangrijke toets of tentamen. Dit is de gebeurtenis (A). Vervolgens ga je nadenken over de oorzaken van je falen. Je hebt daarover een bepaalde mening, een belief (B). Volgens Ellis zijn er dan twee moge-

Activating event
Belief
Emotional
Consequences

lijkheden. Je kunt tot de conclusie komen dat je niet hard genoeg gewerkt hebt en daarom bent gezakt. Indien dit werkelijk het geval is, is er volgens Ellis sprake van een 'rational Belief', een rationele, logische overtuiging (rB). Het is echter ook mogelijk dat je ervan overtuigd bent dat de docent erop uit is je te laten zakken en dat hij met opzet dingen heeft gevraagd die je niet kon weten. Indien deze gedachtegang, dit 'belief', door geen enkel feit gestaafd wordt, is er sprake van een 'irrational Belief', een onjuist idee (iB). Beide gedachtegangen (rB en iB) hebben een bepaalde emotie tot gevolg (C). Ook hier zijn weer twee mogelijkheden. De emoties kunnen op grond van de rB's aangepast zijn (oprecht balen), maar ook onaangepast (woede over de vermeende onrechtvaardigheid). Het zou bijvoorbeeld een onaangepaste, irrationele reactie zijn, wanneer je op grond van allerlei iB's tot wanhoop wordt gedreven ('ik kan er nu net zo goed een einde aan maken, want mij lukt nooit iets').

Negatieve selftalk

Uit voorbeeld 1.1 wordt duidelijk hoe iemand zichzelf helemaal ziek kan praten door negatieve selftalk.

Populariteit van Ellis' theorie

De theorie of mensvisie van Ellis is de laatste jaren in Amerika en Europa steeds populairder geworden en dat is niet zo verwonderlijk: er bestaat een toenemende behoefte aan een theorie die voor iedereen begrijpelijk is en die concrete handvatten geeft om mee aan de slag te gaan. En de boodschap van Ellis' theorie is duidelijk: 'Als je in de problemen zit, dien je je manier van denken eens goed onder de loep te nemen.' Deze 'no-nonsense' aanpak spreekt jong en oud tegenwoordig erg aan.

Cognitieve therapie

De praktische toepassing van Ellis' ideeën komen we tegen in de Rationeel Emotieve Therapie (RET). Deze vorm van cognitieve therapie wordt tegenwoordig veel toegepast. Ook in het bedrijfsleven maakt men graag gebruik van zijn ideeën, met name wanneer het gaat om effectieve vormen van leidinggeven. Want ook daarover kan men op een heel irrationele manier nadenken.

■ ■ ■ 1.2.8 De Rationeel Emotieve Therapie

Veranderingen in cognities

De afkorting 'RET' staat voor Rationeel Emotieve Therapie. In deze naamgeving wilde Ellis zijn visie laten doorklinken dat veranderingen in cognities kunnen leiden tot allerlei emotionele veranderingen: denken bepaalt voelen! Bij de hiervoor beschreven gedragstherapeutische procedures richtte de therapeut zijn interventies primair op veranderingen in het uiterlijke gedrag van de cliënt. De cognities (denkbeelden) van de cliënt bleven goeddeels buiten beschouwing. Het zijn juist deze cognities waarop de door Ellis ontwikkelde therapie zich richt.

Volgens Ellis (zie subparagraaf 1.2.7) raken mensen in de problemen doordat ze bepaalde gebeurtenissen (*A, Activating event*) volgens een bepaalde denkwijze (*B, Belief*) interpreteren. Het gevolg hiervan is een bepaalde emotie (*C, emotional Consequence*), bijvoorbeeld angst. Dit A-B-C-systeem kunnen we volgens Ellis uitbreiden met de symbolen D en E; de D staat voor *Dispute* (betwisten), de E voor *Effect*. We zullen een en ander aan de hand van een voorbeeld verduidelijken.

Een jongen heeft van zijn vriendin te horen gekregen dat zij de relatie wenst te verbreken. Deze mededeling ('het is uit tussen ons') vormt de 'Activating event' (A). De jongen gaat hierdoor twijfelen aan zichzelf en bestookt zichzelf met allerlei negatieve selftalk in de trant van 'dit kom ik nooit te boven', 'mijn leven is zinloos geworden', 'ik zal dit gevoel nooit meer voor iemand anders kunnen hebben'. Het gevolg van deze irrational Beliefs (iB's) die hij erop na blijkt te houden, is dat hij zich depressief gaat voelen (de emotional Consequence) en tot niets meer komt. Een therapeut die werkt volgens de RET, kan als volgt te werk gaan. Allereerst zal hij het concrete probleem omschrijven. In dit geval is dat de situatie die is ontstaan door het verbreken van de relatie (A). Vervolgens gaat hij na op welke manier de cliënt zichzelf bestookt met negatieve selftalk en welke iB's daaraan ten grondslag liggen. Ook heeft hij oog voor de emotionele gevolgen (C) van de gebeurtenis. Vervolgens gaat de therapeut de iB's van de cliënt betwisten (D). Hij zal zijn cliënt wijzen op zijn onlogische manier van denken en op de irreële verwachtingen die hij koestert. Tegelijkertijd zal hij tegenargumenten aanbieden, in de zin van rationele, alternatieve ideeën, de rB's (rational Beliefs), bijvoorbeeld: 'het is vrij normaal dat een relatie stukloopt', 'vroeger kon je zonder haar leven, dus nu ook'. Stap voor stap zal de rationele therapeut het irrationele denksysteem van zijn cliënt proberen te ondermijnen. Door alle tegenargumenten van de therapeut ontstaat bij de cliënt het inzicht dat hij gebeurtenis A ook op andere manieren kan interpreteren. Ellis spreekt in zo'n geval van een cognitief effect (cE). Daarmee is de cliënt er echter nog niet. Hij moet namelijk niet alleen intellectueel, maar ook emotioneel inzicht krijgen. Er is volgens Ellis pas sprake van emotioneel inzicht, wanneer de cliënt ook echt voelt dat hij kan veranderen en wanneer hij zich daarvoor volledig wil inzetten. Het emotionele inzicht zorgt ervoor dat er een gedragseffect (bE, behavioral Effect) optreedt. De volledige volgorde wordt dan:

Gedragseffect

intellectueel inzicht → emotioneel inzicht → cognitief effect → gedragseffect

Voorstellings-technieken

Bij de uitvoering van de RET kan de therapeut gebruikmaken van *voorstellingstechnieken*. De cliënt probeert zich zo goed mogelijk de voor hem bedreigende situatie voor de geest te halen en zich te verbeelden hoe ellendig deze voor hem is. Vervolgens gaat hij op zichzelf inpraten, om zijn gevoelens omtrent die gebeurtenis te veranderen. Hij kan dat doen door zich voor te stellen dat hij iemand is die zich totaal niet uit het veld laat slaan door die gebeurtenis. In feite dient de cliënt zichzelf dus voortdurend peptalk toe. Op deze wijze kan hij negatieve en frustrerende gevoelens relativeren, waardoor hij problemen in de toekomst beter het hoofd kan bieden.

Tussenvraag 1.15

Wat is de grote beperking van de RET?

Tussenvraag 1.16

Ellis gaat er duidelijk van uit dat denken bepalend is voor voelen: je denkt negatief en daarom voel je je down. Ben je het daarmee eens, of zou het ook zo kunnen zijn dat voelen het denken bepaalt: juist omdat je je down voelt krijg je allerlei negatieve gedachten?

■ ■ ■ 1.2.9 Trektheorieën

Persoonlijkheids-trekken

In de dagelijkse omgang gaan we, wanneer we onszelf of anderen beschrijven en *karacteriseren*, bijna altijd uit van persoonlijkheidstrekken of korter gezegd: trekken. De meeste persoons- en karakterbeschrijvingen blijken bij nader inzien te zijn opgebouwd uit een verzameling van aparte trekken die verwijzen naar eigenschappen die de beschreven persoon al dan niet bezit.

Een persoonlijkheidstrek of karaktertrek kunnen we definiëren als een relatief constante eigenschap waarmee een persoon zich onderscheidt van andere personen. Zo kunnen we de lichaamsbouw opvatten als een trek, maar ook eigenschappen als de kleur van de ogen, iemands gedrag en zijn intelligentie.

Basistrekken

De trektheorieën gaan ervan uit dat de persoonlijkheid als het ware verankerd ligt in *basistrekken* die de aanzet geven tot het gedrag van iemand. Bij de bestudering van de persoonlijkheid tracht men in de trektheorieën uit het gedrag die trekken af te leiden die:

- relatief constant zijn;
- een zinvolle beschrijving van iemand geven;
- objectief meetbaar zijn.

Het grote probleem bij de trektheorieën is de onduidelijkheid over de vraag in hoeverre trekken werkelijk bestaan; anders gezegd, in hoeverre trekken onafhankelijk zijn van de situatie waarin ze voorkomen. Wanneer gedrag namelijk door de situatie wordt bepaald, is het onlogisch asituationele, relatief constante trekken te veronderstellen. Een ander belangrijk probleem komt voort uit het feit dat trektheorieën *beschrijvend* zijn; zij geven geen *verklaring* voor het gedrag.

Ondanks deze tekortkomingen zijn de trektheorieën van oudsher de middelen die we het meest gebruiken om onszelf en anderen te beschrijven, en vooral om mensen van elkaar te onderscheiden. Door namelijk een trek op te vatten als een persoonlijkheidsdimensie waarin mensen van elkaar kunnen verschillen, zijn we in staat de verschillen tussen mensen kwantitatief – in een getal – tot uitdrukking te brengen. Het duidelijkst is deze gedachtegang uitgewerkt in de bekende intelligentietests.

We behandelen hierna in het kort twee voorbeelden van trektheorieën.

16-P.F.-test

De Engelsman Raymond Cattell heeft jarenlang onderzoek verricht naar wat hij noemt 'de basistrekken van de persoonlijkheid'. Deze basistrekken zijn volgens hem de bron waaruit het gedrag voortkomt. In totaal hebben Cattell en zijn medewerkers ongeveer twintig basistrekken gevonden, zoals verlegenheid, intelligentie, praktische instelling, conservatisme en nederigheid. Met behulp van de door hem geconstrueerde 16-P.F.-test (the Sixteen Personality Factor Test, waarin zestien van de twintig basistrekken zijn opgenomen) meent Cattell in staat te zijn de determinanten (de bepalende factoren) van iemands persoonlijkheid vast te stellen. Ook meent hij op grond van de score op de 16-P.F.-test het toekomstige gedrag te kunnen voorspellen.

Big Five-theorie

Tegenwoordig spreekt men veel over de zogenoemde *Big Five*-theorie over de persoonlijkheid. In feite is deze theorie het resultaat van de sa-

menvoeging van twee andere trektheorieën, namelijk die van de zojuist besproken Cattell en die van een andere Engelsman, Hans Eysenck.

Volgens het Big Five-model van de persoonlijkheid, kunnen we mensen vrij goed karakteriseren aan de hand van vijf persoonlijkheidsfactoren (persoonlijkheidsdimensies). We geven ze in vertaling hieronder:

- 1 *Neuroticisme versus stabiliteit*. Neurotische mensen zijn over het algemeen zorgelijk, kwetsbaar, ontevreden met zichzelf en ongeduldig.
- 2 *Extraversie versus introversie*. Extraverte mensen zijn over het algemeen sociaal, houden van een grapje, ze zijn spraakzaam en spontaan.
- 3 *Openstaan voor nieuwe ervaringen versus niet openstaan*. Mensen die openstaan voor nieuwe ervaringen hebben over het algemeen een rijke fantasie, ze zijn relatief onafhankelijk en nieuwsgierig aangelegd.
- 4 *Meegaandheid versus eigengereidheid*. Meegaande mensen zijn vaak mild, hoffelijk, altruïstisch, goed van vertrouwen, samenwerkingsgericht.
- 5 *Plichtsgetrouw versus 'gemakkelijk'*. Plichtsgetrouwe mensen zijn over het algemeen zorgzaam, betrouwbaar, volhardend en ambitieus.

Uit onderzoek blijkt dat bijna alle bijvoeglijke naamwoorden die we gebruiken om mensen te beschrijven ('aardig', 'warm', 'intelligent' enzovoort) iets te maken hebben met een of meer van deze vijf dimensies. Dus om iemands persoonlijkheid vrij nauwkeurig in beeld te brengen, zou je genoeg hebben aan deze vijf dimensies. De Nederlandse professor Willem Hofstee tekent hier overigens bij aan dat je waarschijnlijk al met drie dimensies mensen vrij goed in beeld kunt brengen, en misschien zelfs wel met één persoonlijkheidsfactor, de zogenoemde *P-factor*. Deze algemene persoonlijkheidsfactor zou dan een samenstelling zijn van allerlei sociaal-wenselijke eigenschappen die allemaal iets te maken hebben met competentie.

P-factor

Het grote nadeel van de trektheorieën is dat ze bij mensen de neiging oproepen beschrijvende trekken op te vatten als *verklarende* trekken. Een ander nadeel is dat de trektheorieën niet duidelijk maken hoe de verschillende trekken in een totale persoonlijkheid worden geïntegreerd.

Het grote voordeel van de trektheorieën is echter dat ze trekken meetbaar hebben gemaakt. Door uit te gaan van trekken is het immers mogelijk geworden dat mensen zichzelf en anderen kwantitatief beoordelen, en dat mensen met elkaar vergeleken worden. Dankzij deze mogelijkheid tot kwantificering heeft het onderzoek naar persoonlijkheidstrekken een groot aantal meetinstrumenten opgeleverd. Vooral de klinisch psychologen maken veel gebruik van de op deze manier ontwikkelde psychodiagnostische tests en beoordelingschalen. Daarnaast worden deze tests veel gebruikt in sollicitatieprocedures, wanneer men in korte tijd een globaal beeld van een sollicitant wil krijgen.

■ ■ ■ 1.2.10 Interactionistische theorieën

Alle hiervoor beschreven theorieën over de menselijke persoonlijkheid beschouwen of de omgeving (Skinner), of de persoon zelf (Freud, de trektheorieën) als de belangrijkste bron van gedrag. Volgens de eerste

visie zijn het vooral de prikkels uit de omgeving die bepaald gedrag veroorzaken, volgens de andere wordt gedrag voornamelijk bepaald door factoren *in* de persoon zelf, dus bijvoorbeeld door ‘persoonlijkheidstrekkens’.

Interactionistische visie

De laatste jaren krijgt een derde visie steeds meer aandacht, de zogeheten *interactionistische* visie. Volgens deze visie is het gedrag van iemand afhankelijk van de interactie (wisselwerking) die er voortdurend plaatsvindt tussen een persoon en zijn omgeving: een persoon oefent een bepaalde invloed uit op zijn omgeving, en de omgeving op de persoon. We kunnen ook zeggen dat persoon en omgeving elkaar in een voortdurend proces beïnvloeden. Een interactionistische persoonlijkheidstheorie is daardoor een dynamische persoonlijkheidstheorie. De persoonlijkheid is altijd in beweging, omdat hij zich voortdurend moet aanpassen aan de steeds veranderende omgeving. Telkens opnieuw wordt het geestelijke evenwicht van een persoon verstoord en wordt hij gedwongen nieuwe aanpassingen te maken. Hij kan daarvoor gebruikmaken van zogenoemde *copingmechanismen*. Dat zijn gedragingen of psychische mechanismen (bijvoorbeeld afweermechanismen) die iemand in staat stellen bepaalde situaties het hoofd te bieden.

Copingmechanismen

E-coping

In de psychologie maken we een onderscheid tussen twee soorten van coping, namelijk de E-coping en de P-coping. E-coping staat voor *emotion focused coping*, en heeft te maken met alle manieren die we gebruiken om onze emoties onder controle te houden. P-coping staat voor *problem-focused coping*. Hierbij gaat het om copinggedrag waarbij we trachten de omgeving onder controle te krijgen of te houden.

P-coping

De persoonlijkheidstheorie van de Nederlandse professor Joop Hette-
ma is een voorbeeld van een persoonlijkheidstheorie die als kernge-
dachte dit principe van voortdurende aanpassing (psychologische
adaptatie) heeft.

Tussenvraag 1.17

In de voorafgaande paragrafen hebben we de RET behandeld, een vorm van therapie waarbij je je manier van denken verandert. Is dit een vorm van P-coping of van E-coping? Leg uit waarom.

■ ■ ■ 1.3 Verschillen tussen mensen

Determinanten van de persoonlijkheid

Aan het begin van dit hoofdstuk hebben we gezegd dat de huidige persoonlijkheidsleer zich vooral bezighoudt met het beschrijven, meten en verklaren van de verschillen tussen mensen. Dat er verschillen bestaan tussen mensen staat wel vast, maar het is onduidelijk waardoor ze worden veroorzaakt. Om hierin meer inzicht te krijgen, moeten we stilstaan bij de factoren die de persoonlijkheid bepalen, de zogenoemde determinanten van de persoonlijkheid. Zo dient de vraag gesteld te worden of en in hoeverre persoonlijkheidstrekkens zijn aangeleerd of aangeboren. Ook is het van belang te weten welke rol de situatie speelt bij de vorming van de persoonlijkheid. Hierop gaan we in de volgende subparagrafen nader in.

■ ■ ■ 1.3.1 Determinanten van de persoonlijkheid

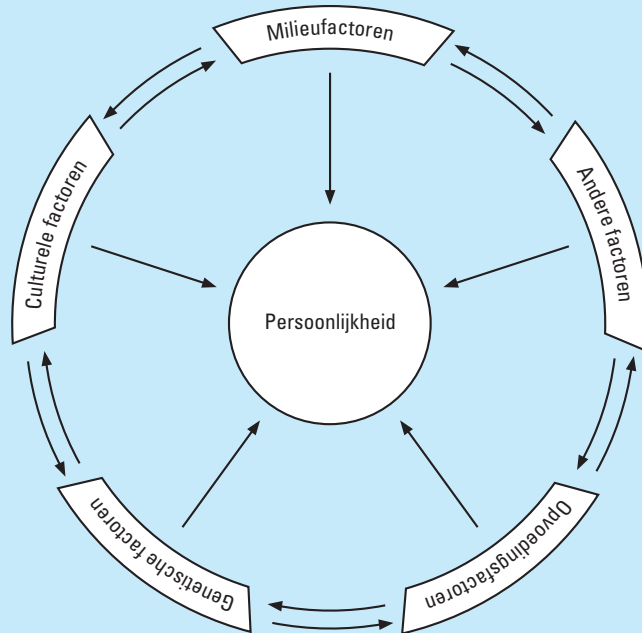
Over het algemeen neemt men aan dat vier soorten factoren een rol spelen bij de totstandkoming van de persoonlijkheid:

- genetische factoren;
- culturele factoren;
- milieufactoren;
- opvoedingsfactoren.

Deze factoren beïnvloeden elkaar wederzijds (zie figuur 1.8), wat de bestudering van de invloed van elk van deze factoren afzonderlijk er natuurlijk niet gemakkelijker op maakt.

Deze factoren en de invloed ervan komen nu aan de orde. Ook schenken we aandacht aan de visie op de functie van de verschillen tussen mensen.

Figuur 1.8 De verschillende factoren die invloed kunnen hebben op persoonlijkheidsvorming



Genetische factoren

De invloed van genetische factoren varieert per persoonlijkheidstrek. Over het algemeen lijken genetische factoren een belangrijke rol te spelen bij trekken als lichaamsbouw, temperament en aanleg voor allerlei vaardigheden. Wat de zaak echter zo ingewikkeld maakt, is dat genetische factoren gedurende de gehele persoonlijkheidsontwikkeling in interactie zijn met elkaar en ook nog eens met allerlei omgevingsfactoren. De genetische factoren bepalen als het ware de grens van de ontwikkeling, zoals zij ook de mate en de richting van de ontwikkeling be-

Lichaamsbouw,
temperament en
intelligentie

Kinderen op maat?

Gaan we over een paar jaar via genetische manipulatie onze kinderen op maat maken? Het beeldd komt regelmatig terug: we kunnen via *in vitro fertilisatie* (ivf) al enigszins kiezen welke van een kleine serie bevruchte eicellen worden teruggezet in de baarmoeder, en die keuze kan mede gebaseerd worden op de genetische eigenschappen van de verschillende embryo's. Ivf kan zo gebruikt worden om te zorgen dat, wanneer de ouders dragers zijn van een erfelijke ziekte, hun nageslacht niet de verwachte 25 procent kans heeft om werkelijk aangedaan te zijn door die ziekte. Het is nog maar een kleine stap, zo lijkt het, om niet alleen te *screenen* op ernstige ziektes, maar om babies op maat te maken. Want waarom zou de techniek stoppen bij het kiezen tussen pakweg tien natuurlijke eitjes/zaadjes, en waarom niet via genetische manipulatie het IQ wat opvoeren, of het gezellige karakter?

Er zijn mensen, ook onder mijn collega-onderzoekers, die voorspellen dat dit over vijftientig jaar inderdaad de praktijk zou zijn. Ik geloof er niets van. Een dergelijke voorspelling is een miskenning van alles wat we weten over genetica, over de tol van genen in complexe eigenschappen, en over de beschikbare technologieën.

Het lijkt geen twijfel dat er een belangrijke erfelijke component is voor allerlei complexe menselijke eigenschappen, zoals temperament, aanleg voor allerlei vaardigheden, lichamelijke eigenschappen, en ook (wat het ook precies is) IQ. De meeste van al deze eigenschappen zijn het gevolg van zeer complexe interacties tussen verscheidene genen.

Uit mijn eigen onderzoek aan de interacties tussen genen in een simpel dier (een nematode), ik zal er niet in detail op ingaan, blijkt heel duidelijk dat die interacties heel snel complex worden, zozeer dat er soms geen peil op te trekken is. En dat is dan nog in een wormpje van 959 lichaamscellen, de mens is natuurlijk veel complexer.

Het is dan ook niet verbazingwekkend dat we precies nul genen kennen die bijvoorbeeld intelligentie beïnvloeden. De enige genen die zich gemakkelijk laten opsporen zijn genen waarin een mutatie leidt tot een dramatisch effect, en we kennen daardoor wat genen die gemuteerd zijn in geestelijk gehandicapten, maar dat zegt niets over de genen die de verschillen binnen de grote groep van gezonde mensen bepalen.

We kennen dus niet een intelligentiegen, en wat meer is: we hebben ook geen idee hoe we die genen zouden moeten opsporen. Juist omdat het om combinaties van vele genen gaat, waarbij de afzonderlijke genen geen duidelijk herkenbare bijdrage leveren, is het vrijwel onmogelijk hier een vinger achter te krijgen. Je moet natuurlijk nooit nooit zeggen, maar alles wijst erop dat we de genen die de intelligentieverschillen tussen mensen verklaren niet in de nabije toekomst in kaart zullen brengen. Ik ken overigens ook geen enkel onderzoeksprogramma in binnen- of buitenland dat dat doel heeft.

Vervolgens is er op dit moment geen techniek om gericht en precies genen te veranderen op de manier die nodig zou zijn voor dit soort geknutsel. Ook niet in proefdieren! Het gaat hier namelijk niet om het toevoegen van een gen; de verschillen in aanleg tussen op zich gezonde mensen zijn niet het gevolg van een

defect gen, maar van zeer subtiele verschillen in de vorm van een gen (we spreken van puntmutaties).

Ik sluit niet uit dat de technologie er komt, maar ondanks twintig jaar onderzoek in deze richting kunnen we nu niet in een levende cel op precies een plaats een puntmutatie aanbrengen. Wie weet komt die technologie er binnenkort, maar je mag niet doen alsof dit een opgelost probleem is.

Verder is het dan nog heel belangrijk om op te merken dat een techniek alleen gebruikt zou kunnen worden voor genetische manipulatie van de mens wanneer die volledig veilig is. Hier ligt een essentieel verschil met bijvoorbeeld therapie bij kinderanker: als een kind een dodelijke vorm van kanker heeft, dan kan het toelaatbaar zijn om een therapie toe te passen waarvan het niet zeker is of die niet op latere leeftijd bijeffecten zal hebben, want anders gaat het kind sowieso dood.

Bij het knutselen aan genen ligt dat heel anders: het zou totaal onaanvaardbaar zijn om de voetbalgenen van je kind iets te willen opvoeren als je daarbij het risico neemt dat je het opzadelt met een neveneffect in de vorm van een ernstige ziekte.

Kortom: voordat we ons nu druk gaan maken om de ethische of juridische vragen die in het geding zijn bij wat heet 'kiembaangetherapie' moeten we eerst constateren dat er wetenschappelijk geen enkele reden is om te denken dat dit er aankomt.

Ik verwacht dat ook over vijftientig jaar meer dan 95 procent van de kinderen verwekt zal worden doordat pa en ma het bed induiken, en dan maar hopen dat er iets moois van komt. ■

Bron: Ronald Plasterk, *de Volkskrant*, 2 februari 2001

palen. Lang niet alle verschillen tussen mensen zijn echter aangeboren. Zo komen ook bij eenige tweelingen verschillen voor, die door andere dan genetische factoren verklaard moeten worden.

Desalniettemin is de aandacht voor de invloed van genetische factoren de laatste tijd enorm toegenomen. Het lijkt er een beetje op dat onderzoekers de mens in al zijn facetten willen reduceren tot een voorgeprogrammeerd en vooral: *voor te programmeren* systeem. Enige terughoudendheid lijkt daarbij trouwens op z'n plaats.

Culturele factoren

Het staat vast dat ook culturele factoren een rol spelen bij de vorming en de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Iedere cultuur brengt haar eigen normen en waarden over op de mensen die tot die cultuur behoren, meestal door middel van het geïnstitutionaliseerde onderwijs. Op deze wijze gaan die normen en waarden een vast bestanddeel van hun persoonlijkheid vormen. Daardoor kunnen culturele factoren bepaalde overeenkomsten tussen mensen verklaren. Het is echter een gegeven dat ook binnen een cultuur verschillen tussen mensen voorkomen die slechts door andere dan culturele factoren verklaard kunnen worden.

Onderwijs

Milieufactoren

Onder milieu verstaan we hier 'de sociale klasse in brede zin'. Iedere sociale klasse heeft haar eigen gedragscodes en normen, waaraan de leden van die klasse zich kunnen conformeren of waarmee ze zich kunnen identificeren (zie hoofdstuk 3). Trekken die in de ene klasse niet thuishoren, zullen in een andere juist gestimuleerd worden. Zo wordt agressief gedrag in de ene sociale klasse beslist niet op prijs gesteld, terwijl het in een andere wordt geaccepteerd en soms zelfs gestimuleerd. Elke klasse heeft haar eigen favoriete persoonlijkheidstypen. Dat de sociale klasse een ingrijpende rol speelt bij de vorming van de persoonlijkheid, moge blijken uit een onderzoek naar de relatie tussen sociale klasse en psychisch ziek-zijn. Het bleek onder andere dat psychosen (waarbij de realiteitszin is aangetast) meer voorkomen bij mensen uit een lagere sociale klasse, terwijl mensen uit een hogere sociale klasse eerder neurotisch probleemgedrag (een relatief milde psychische aandoening) vertonen. Toch kunnen ook sociale klasse en milieufactoren samen nog niet alle verschillen tussen mensen verklaren; reden waarom we op nog een ander niveau moeten zoeken naar een verklaring.

Sociale klasse

Opvoedingsfactoren

Onder opvoedingsfactoren verstaan we bijvoorbeeld de familieomstandigheden waarin men opgroeit. Door opvoeding worden culturele en milieufactoren op het kind overgebracht. Bovendien zijn ouders – bewust of onbewust – geneigd hun kinderen op dezelfde manier op te voeden als zij zelf zijn opgevoed. Ouders oefenen verder grote invloed uit op het gedrag van hun kinderen doordat zij de situatie bepalen waarin de kinderen opgroeien. Daarnaast vormen de ouders het gedrag van hun kinderen door goedkeuring en afkeuring en door als het ware model te staan voor hun kinderen.

Familie-omstandigheden

Invloed van de factoren

Zoals vermeld, oefenen alle hier genoemde groepen van factoren invloed uit op elkaar. De mate waarin zij elkaar beïnvloeden, is echter moeilijk vast te stellen en varieert per persoonlijkheidstrek. Het is daarom onmogelijk exact vast te stellen waardoor verschillen tussen mensen worden veroorzaakt; ook al omdat het vrijwel onmogelijk is objectief onderzoek daarnaar te verrichten, daar goede onderzoeksmethoden niet voorhanden zijn. Bovendien is dit soort onderzoek niet geheel vrij van ethische bezwaren. Er zou dan op een wijze met mensen geëxperimenteerd worden die ethisch gezien onaanvaardbaar is.

Voor de volledigheid willen we hier nog vermelden dat sommige onderzoekers nóg andere factoren dan de hiervoor genoemde van belang ach-

ten als determinanten van de persoonlijkheid. Zij wijzen bijvoorbeeld op de rol van rijpingsfactoren en van lichaamsbouw, alsmede op de invloed van de massamedia en de volgorde van geboorten in een gezin.

Visie op de functie van de verschillen tussen mensen

In dit overzicht mag tot slot de visie van Charles Darwin (1809-1882) op de *functie* van de verschillen tussen mensen niet ontbreken. Darwin en velen na hem achtten de verschillen tussen mensen essentieel voor de overleving van de soort. Sommige mensen kunnen zich op grond van hun eigenschappen beter aan een bepaalde situatie aanpassen dan andere, die deze eigenschappen niet bezitten. De mensen die zich beter kunnen aanpassen, hebben volgens Darwin een grotere overlevingskans. Daardoor is een natuurlijke selectie mogelijk.

Het concept van de aanpassing (adaptatie) ondervindt tegenwoordig een toenemende belangstelling van de kant van de persoonlijkheidspsychologen. Immers, de persoonlijkheid kan men ook benaderen als een adaptieve gedragsstructuur, die van situatie tot situatie en van moment tot moment kan variëren. Bij de bestudering van de persoonlijkheid stelt men dan niet meer de trekken centraal, maar de situatie of de toestand waarin een persoon zich bevindt, samen met de manier waarop deze zich aan de situatie aanpast en dit alles vanuit zijn genetische bepaaldheid. Men spreekt in dit opzicht wel van een biosociale benadering.

Aanpassing
(adaptatie)

Biosociale benadering

■ ■ ■ 1.3.2 Meten van verschillen

Alle persoonlijkheidstheorieën hebben als uitgangspunt dat er verschillen tussen mensen bestaan en dat men deze verschillen kan meten. Iedere theorie geeft echter aanleiding tot haar eigen meetprocedures en observatiemethoden. Deze zijn afhankelijk van het onderwerp dat zij wil meten. Zo heeft de psychoanalyse de aanzet gegeven tot de ontwikkeling van meetmethoden die zicht geven op onbewuste processen. Vanuit de trektheorieën is naar methoden gezocht waarmee men de persoonlijkheid of de karakterstructuur zo goed mogelijk zou kunnen vaststellen of beschrijven. Het doel van het meten is echter voor alle theorieën hetzelfde: men tracht hierdoor een zo objectief en nauwkeurig mogelijk beeld te verkrijgen van een persoon, teneinde aan de hand daarvan voorspellingen te kunnen doen over diens toekomstig gedrag. Ook in geval van ziekte en problemen is het van belang dat men op grond van meetresultaten een uitspraak kan doen over de te volgen behandelingsmethode. Dit laatste speelt vooral op het terrein van de psychodiagnostiek. De intelligentietest is een duidelijk voorbeeld van een instrument waarmee men toekomstig gedrag of toekomstige prestaties tracht te voorspellen. Mede door middel van een dergelijke test kan men bepalen welk onderwijsniveau voor iemand geschikt is.

Hierna verdiepen we ons eerst in de meetinstrumenten die in de psychologie worden gebruikt. Daarna bespreken we verschillende soorten tests.

Meetinstrumenten

In de psychologie is het meten geen eenvoudige zaak, omdat wat men wil meten niet tastbaar is. Psychologen zijn geïnteresseerd in houdingen, meningen, gevoelens, niveaus en eigenschappen, zaken die onmogelijk gemeten kunnen worden met een meetlat of een weegschaal.

Psychodiagnostiek

Meten kun je omschrijven als het toekennen van getallen aan personen of objecten om (de mate van) verschil aan te geven. Dit kan op verschillende manieren gebeuren met gebruikmaking van verschillende meetinstrumenten, 'schalen' genoemd. Men onderscheidt vier soorten schalen:

- 1 de nominale schaal;
- 2 de ordinale schaal;
- 3 de intervalschaal;
- 4 de ratioschaal.

Ad 1 Nominale schaal

Men spreekt van een nominale schaal wanneer men personen of objecten verdeelt in categorieën en aan deze categorieën een getal toekent. De getallen hebben in feite een naamgevende (nominale) functie, zoals bij een voetbalelftal: de keeper is nummer één, de linksbuiten is nummer elf enzovoort. De nominale schaalverdeling is de eenvoudigste schaalverdeling en heeft als belangrijkste kenmerk dat er geen berekeningen op kunnen worden uitgevoerd: de vermenigvuldiging linksachter (3) \times rechtsachter (2) = stopper (6) is nonsens. De nominale schaal wordt in de psychologie veelvuldig gebruikt. Indelingen in ziektebeelden, sociale klassen of persoonlijkheidstypen zijn nominaal van aard.

Ad 2 Ordinale schaal

Bij de ordinale of rangordeschaal kunnen personen of objecten gerangschikt worden in volgorde van grootte, gewicht, rang, prestatie enzovoort. Een formele hiërarchie, zoals het leger, maakt gebruik van de ordinale schaal om een volgorde aan te geven: generaal, kolonel, luitenant-kolonel, majoor enzovoort. Bij de ordinale schaal kunnen kwantitatieve vergelijkingen gemaakt worden als 'groter of kleiner dan', 'meer of minder dan' en 'hoger of lager dan'. *Hoeveel* meer of minder, hoger of lager wordt bij de ordinale schaal niet duidelijk. Deze schaal geeft wel een rangordeverschil, maar zegt niets over de grootte van de verschillen. Ook bij gebruik van de ordinale schaal kan men moeilijk berekeningen maken. In de psychologie past men de ordinale schaal vooral toe in situaties waarin het gaat om beoordelingen in termen van 'meer of minder', 'beter of slechter', 'prettiger of minder prettig' enzovoort.

Ad 3 Intervalschaal

De derde schaal is de intervalschaal. Met deze schaal kun je in feite pas écht meten. De onderlinge afstanden op de intervalschaal zijn gelijk, maar er is geen vast nulpunt. Daardoor kun je niet vermenigvuldigen en delen. De intervalschaal zegt niet alleen dat iets meer, hoger of lager is, maar ook *hoeveel* meer, hoger of lager. Een voorbeeld van een intervalschaal vormt de intelligentietest. Wanneer de ene persoon een score van 70 punten behaalt en de andere een score van 140, dan is het wél geoorloofd te zeggen dat er een verschil van 70 punten tussen beide scores bestaat, maar niet dat de ene persoon tweemaal zo intelligent is als de andere.

Ad 4 Ratioschaal

De ratio- of verhoudingsschaal ten slotte heeft wel een vast nulpunt; bij deze schaal zijn daarom alle berekeningen mogelijk. De ratioschaal benadert de bekende meetlat het meest. Bij deze schaal kun je niet alleen uitspraken doen als: 'A is groter dan B' (ordinaal) of 'A is zeventig punten

groter dan B' (interval), maar ook 'A is tweemaal zo groot als B' (ratio). De ratioschaal wordt veel gebruikt in experimentele situaties waarin men concrete hoeveelheden meet, zoals aantallen, gewichten en afstanden.

De test is het meetinstrument bij uitstek van de psycholoog. Een test is meestal ontworpen met het doel twee of meer mensen op een zo objectief mogelijke manier met elkaar te vergelijken. Een test kan de eigenschappen hebben van elk van de hiervoor beschreven schalen. Welke eigenschappen de test bezit, vloeit in de regel voort uit hetgeen men wil meten. Twee begrippen die van belang zijn voor tests, dienen hier nog besproken te worden: 'betrouwbaarheid' en 'validiteit'.

We noemen een test betrouwbaar, als gebleken is dat we bij een herhaalde meting van hetzelfde verschijnsel (bijvoorbeeld intelligentie) dezelfde uitslag krijgen. Over het algemeen neemt de betrouwbaarheid van een test toe naarmate de test langer is. De validiteit van een test is een maat die aangeeft in hoeverre een test meet wat hij bedoelt te meten. Een voorbeeld kan dit verduidelijken. Wanneer men iemands intelligentie bepaalt met behulp van een intelligentietest, welke zekerheid heeft men dan dat de test werkelijk de intelligentie meet en niet bijvoorbeeld de motivatie of het concentratievermogen van die persoon? Deze vraag kun je in feite alleen beantwoorden door na te gaan of op grond van de test zinvolle voorspellingen over toekomstig gedrag mogelijk zijn. Als een persoon op een intelligentietest een score van 125 behaalde en op grond van deze score toegelaten werd tot het vwo, dat hij vervolgens zonder problemen doorloopt, mag men redelijkerwijs aannemen dat de test, althans in dit geval, een voorspellende of *predictieve* validiteit heeft gehad. Of een test wel of geen validiteit bezit, bepaalt men aan de hand van vele waarnemingen. De validiteit is meestal het zwakke punt van een test.

Tot zover deze bespreking van enkele kernbegrippen die betrekking hebben op tests. We zullen nu in het kort de verschillende soorten tests bespreken en hun praktische toepassing.

Soorten tests

We kunnen psychologische tests onderverdelen in twee groepen: *prestatietests* en *gedragstests*. Met behulp van prestatietests probeert men vast te stellen wat iemands capaciteiten zijn in een testsituatie. Prestatietests zijn bijvoorbeeld de tests voor gezichts- of gehoorscherpthe. Ze worden ook gebruikt om vast te stellen wat een persoon nog zal kunnen leren in de toekomst. De reeds genoemde intelligentietests of de verschillende aanlegtests zijn prestatietests.

De gedragstests (de naam is verwarrend, daar men prestaties ook kan opvatten als gedragingen) richten zich op die gedragingen waaruit men psychodiagnostische conclusies kan trekken over de karaktertrekken of de persoonlijkheidsstructuur van een persoon.

We gaan hierna dieper op verschillende soorten tests in.

Observatieschalen en gestructureerde interviews

Een eenvoudige manier om iets over iemand te weten te komen is door een gesprek met die persoon of door observatie van diens gedrag. Indrukken uit gesprekken en observaties zijn echter meestal subjectief van aard. Om deze subjectiviteit enigszins te reduceren, heeft men zowel gestructureerde interviews als observatieschalen ontwikkeld. Hiermee is het mogelijk meer betrouwbare gegevens omtrent een per-

Betrouwbaarheid Validiteit

Prestatietests

Gedragstests

soon te verkrijgen, omdat in de instructie van het interview of de schaal is vastgelegd welke vragen er gesteld moeten worden – en op welke manier – en op welke gedragingen men moet letten.

Gestructureerde interviews en observatieschalen zijn echter nooit helemaal objectief; in een gesprek zijn altijd moeilijk controleerbare psychologische factoren werkzaam, zoals de persoonlijkheid van de interviewer zelf. Deze speelt eveneens een rol bij observatie; observatie houdt meestal een zekere interpretatie in van wat er te zien valt. Toch kunnen we dankzij methoden als het gestructureerde interview en de observatieschaal soms diepere inzichten over een persoon verkrijgen dan met de meest objectieve, meest betrouwbare en meest valide tests, omdat tests nu eenmaal weinig ruimte bieden aan spontane uitingen van een persoon.

Gestructureerde interviews en observatieschalen worden veel gebruikt in ziekenhuizen als middel voor een eerste, globale diagnosticering, bijvoorbeeld tijdens een intakeprocedure.

Persoonlijkheidstests

Een ander en meer bekend voorbeeld van een gedragstest is de persoonlijkheidsvragenlijst of kortweg: de persoonlijkheidstest. Een persoonlijkheidstest heeft tot doel iemands persoonlijkheid – het unieke, eigene van een persoon – in kaart te brengen. Sommige persoonlijkheidstests hebben een specifieke doelstelling, zoals het meten van angst, prestatiedrang, introversie of neuroticisme. De persoonlijkheidstest is een veelvuldig gebruikt instrument in de psychopathologie (de leer van de psychische stoornissen). Met behulp van de persoonlijkheidstest onderzoekt men psychische stoornissen en probleemgedragingen en tracht men de ernst hiervan te bepalen.

Persoonlijkheidstests gaan meestal uit van de impliciete veronderstelling dat de gedragsdeterminanten (dus de factoren die het gedrag bepalen) vrij constant werkzaam zijn (vergelijk de trektheorieën). Vooral voor de persoonlijkheidstest geldt het probleem van de validiteit.

Bekende voorbeelden van in Nederland gebruikte persoonlijkheidstests zijn de Amsterdamse Biografische Vragenlijst (ABV) (zie voorbeeld 1.2) en de Nederlandse Persoonlijkheden Vragenlijst (NPV). De ABV meet de neurotische labiliteit (onstandvastigheid) en de extraversie, beide opgevat als trekken. De NPV meet vooral trekken als sociale aangepastheid, rigiditeit, dominantie en zelfwaardering. De PMT (Prestatie-Motivatie Test) wordt vaak gebruikt om iemands motivatie te meten, De GIT (Groninger Intelligentie Test) is een relatief korte test die een maat geeft van intelligentie.

■ Voorbeeld 1.2 Vragen uit de Amsterdamse Biografische Vragenlijst (ABV)

Bent u vaak ontevreden en mopperig?	ja	?	neen
Zoekt u graag gezelschap en houdt u ervan om met andere mensen om te gaan?	ja	?	neen
Voelt u zich vaak eenzaam?	ja	?	neen
Heeft u vaak last van hoofdpijn?	ja	?	neen

Voorbeelden van een zinaanvultest

Mijn vader...

God...

Gisteren...

Persoonlijkheidstest

Psychopathologie

Gedragsdeterminant

ABV

NPV

PMT

GIT

Niveau-, aanleg- en vaardigheidstests (prestatietests)

Niveautest

Kenmerkend voor prestatietests is dat de proefpersoon tijdens de testsituatie een prestatie moet leveren. Bij de *niveautest*, zoals de intelligentietest, moet hij de opdrachten zo goed mogelijk uitvoeren. Aan de hand van het eindresultaat kunnen conclusies getrokken worden over het intelligentieniveau *op het moment dat hij werd onderzocht*. Intelligentie blijkt, in tegenstelling tot wat men vroeger veronderstelde, geen constant gegeven te zijn. Intelligentietests zoals de GIT en de WAIS (Wechsler Adult Intelligence Scale worden voornamelijk gebruikt om schoolprestaties te voorspellen. We merken hier overigens op dat de discussie over de meetbaarheid van intelligentie nog steeds in alle hevigheid woedt. Terecht. Want hoe kunnen psychologen zeggen dat ze intelligentie kunnen meten, als ze nog steeds ruziën over het antwoord op de vraag wat intelligentie is (het oplossend vermogen van iemand, sociale intelligentie, emotionele intelligentie)?

Aanlegtest

Een *aanlegtest* is een middel om te onderzoeken of een persoon geschikt is voor een bepaalde functie, of om na te gaan welke studierichting of welk beroep het beste bij hem past. Aanlegtests worden vaak gebruikt bij sollicitatieprocedures en beroepskeuzetests.

Vaardigheidstest

De *vaardigheidstest* lijkt veel op de aanlegtest. Het verschil is echter dat de opgaven in een vaardigheidstest *direct* betrekking hebben op een specifieke vaardigheid. Zo zou een vaardigheidstest voor een metselaar kunnen bestaan uit het metselen van een muurtje. Bij de aanlegtest daarentegen meet men vaak *indirect*: men neemt aan dat het testgedrag verband houdt met of verwijst naar een bepaalde vaardigheid. Vaardigheidstests zijn ook van belang voor het vaststellen van bijvoorbeeld lees- en schrijfstoornissen. Zo kunnen partiële defecten, zoals lees- of woordblindheid, door vaardigheidstests aan het licht komen.

Projectietests

Projectietest

Kenmerkend voor de projectietest is dat de onderzochte persoon een grote vrijheid heeft bij het uitvoeren van de opdracht, zodat bepaalde emotionele (affectieve) aspecten van zijn persoonlijkheid in het testgedrag tot uiting kunnen komen. Het testmateriaal bestaat meestal uit vage platen of figuren waarvan de persoon in kwestie een interpretatie moet geven. Een projectietest is dus een indirecte testmethode, omdat er geen direct verband bestaat tussen de inhoud en de doelstelling van de test. De projectietests zijn oorspronkelijk afkomstig uit de psychoanalyse, waarin men projectie als een van de afweermechanismen beschouwt. Bij de projectietests echter, heeft het begrip 'projectie' een ruimere betekenis. Het verwijst naar de tendens van de onderzochte om (ongewild) zijn persoonlijkheidskenmerken op het testmateriaal te projecteren. De meest gebruikte projectietests zijn de Rorschachtest (figuur 1.9), de Thematische Apperceptie Test of de TAT (figuur 1.10) en de zinaanvultest (ZAT).

Rorschachtest

TAT

ZAT

Uit het voorgaande blijkt dat de projectietests geen aanspraak kunnen maken op objectiviteit, omdat de onderzochte eerst het testmateriaal moet interpreteren en de onderzoeker vervolgens deze interpretaties weer interpreteert.

Interpreteren

*Figuur 1.9
Voorbeeld van een
inktvlek zoals die in
de Rorschachtest
gebruikt zou kunnen
worden*



*Figuur 1.10
Een plaat uit de The-
matische Apperceptie
Test. Deze plaat
wordt voornamelijk
gebruikt bij vrouwelij-
ke cliënten.*



Het doen van uitspraken en voorspellingen op grond van projectietests of andere tests is een hachelijke zaak. Nog steeds zijn vele psychologen bezig om betere, betrouwbaardere en meer valide tests te ontwikkelen. Tot het zover is, lijkt het raadzaam voorzichtig en bescheiden om te gaan met testresultaten. Tegenwoordig vatten de meeste psychologen

testresultaten dan ook op als *indicaties* en zeker niet als *bewijzen* voor het bestaan van persoonlijkheidskenmerken of voor de aanwezigheid van een bepaalde aanleg of een bepaald niveau. Testresultaten kunnen de mening van de psycholoog hoogstens versterken of afzwakken. Hij heeft zijn mening meestal al gevormd aan de hand van inlichtingen van familieleden of verplegend personeel en op basis van gedragsobservaties en zijn intuïtie.

Tussenvraag 1.18

Enige jaren geleden heeft een Nederlandse psycholoog een boek geschreven waarin hij precies heeft aangegeven hoe je een bepaalde test moet invullen om het beste resultaat te krijgen. Graag je mening hierover.

Tussenvraag 1.19

Ook op het internet vind je tegenwoordig steeds meer sites met allerlei, min of meer wetenschappelijk verantwoorde, psychologische tests. Hetzelfde zie je in veel bladen van tegenwoordig. Waar komt die test-interesse vandaan denk je?

■ ■ ■ 1.4 Beoordelingseffecten

In het dagelijks leven vormt iedereen zich voortdurend een mening over anderen. Je moet dit ook wel doen, wil je in staat zijn op een overzichtelijke en samenhangende wijze om te gaan met anderen: je moet voor jezelf weten wat je zo ongeveer aan een ander hebt, anders kun je je houding niet bepalen en wordt je sociale leefwereld een chaos. Mensen oordelen sneller over elkaar dan een computer waarschijnlijk ooit zal kunnen en ze zijn er, zo blijkt uit onderzoek, ook vrij goed in: door de bank genomen blijken mensen een vrij scherp beeld van iemands persoonlijkheid te kunnen vormen, afgaande op wat ze aan gedragingen van hem zien.

Behalve voor de *verschillen* tussen anderen, moet je ook nog eens oog hebben voor de *overeenkomsten*. Dit maakt de waarneming en beoordeling van anderen tot een zeer gecompliceerde opgave, omdat ze in hoge mate beïnvloed en bepaald worden door behoeften en processen die actief zijn *in de beoordelaar zelf*. Een voorbeeld kan dit verduidelijken. Indien een persoon een ander beoordeelt als vriendelijk, kan deze beoordeling zijn ontstaan uit de behoefte van de beoordelaar aan vriendelijkheid: je ziet wat je wilt zien. Als je iemand als vriendelijk beoordeelt, dan ligt het in de lijn dat je je ook vriendelijk ten opzichte van die persoon gaat gedragen. Gevolg daar weer van is dat die persoon naar alle waarschijnlijkheid ook vriendelijk tegen jou gaat doen (zelfs als hij dat niet van plan was), waarmee we het principe van de *selffulfilling prophecy* hebben geïllustreerd. Onze verwachtingen hebben, met andere woorden, een grote invloed op onze waarneming van de realiteit.

In het navolgende gaan we nader in op dergelijke effecten die een rol spelen bij de beoordeling van anderen. Uit onderzoek naar de manier waarop en de reden waarom oordelen over anderen tot stand komen, blijkt onder andere dat een persoon een ander altijd waarneemt als één geheel, als een totaliteit, en niet als een verzameling van los van elkaar

**Selffulfilling
prophecy**

staande kenmerken of trekken. De beoordelaar vormt zich uit alle afzonderlijke trekken van de beoordeelde één totaalbeeld. Bovendien neemt een persoon een ander altijd waar in een situatie (context) en deze situatie beïnvloedt het oordeel dat men zich over de ander vormt. Bij deze beoordeling kunnen zich typische effecten voordoen. Zo hebben mensen een sterke neiging om voor hun eigen gedrag altijd de situatie verantwoordelijk te stellen. Zien ze ditzelfde gedrag vertoond worden door een ander, dan schrijven ze dat toe aan diens persoonlijkheid. Dit is de beruchte *persoon-situatie*beoordelingsfout. Een voorbeeld: als je zelf te hard rijdt, dan komt dat doordat je vreselijke haast hebt (situatie). Rijdt een ander te hard, dan komt dat omdat hij gewoon een onverantwoordelijke vlegel is (persoonlijkheid). In de literatuur komen we voor dit verschijnsel ook wel eens de term *fundamentele* attributiefout tegen. Het woord 'fundamenteel' verwijst daarbij naar de hardnekkigheid van het verschijnsel. Andere vormen van deze 'fout' zijn het *babyface*-effect (mensen met een babyface vinden we 'onschuldig') en het *aantrekkelijkheid*effect: knappe, aantrekkelijke mensen vinden we automatisch ook intelligent en sympathiek. Dat zo'n effect niet altijd even onschuldige gevolgen heeft, blijkt uit het feit dat onaantrekkelijke verdachten een grote kans lopen voor eenzelfde vergrijp langere straffen te krijgen dan aantrekkelijke verdachten! In het derde hoofdstuk zullen we overigens zien dat de fundamentele attributiefout zich ook kan voordoen bij de beoordeling van hele *groepen* van mensen. We hebben het dan over zaken als racisme en discriminatie.

**Persoon-situatie-
beoordelingsfout**

**Fundamentele
attributiefout**

**Babyface-effect
Aantrekkelijkheids-
effect**

Tussenvraag 1.20

Bedenk een eigen verklaring voor de persoon-situatiebeoordelingsfout.

Tussenvraag 1.21

Als het voorgaande waar is, hoe verklaar je dan het *domme-blondje*-effect? (sexy, blond haar + blauwe ogen = dom).

Figuur 1.11
Al Capone



Persoonsconstantie

Eerste-indruk/ primacy-effect

Wanneer je je eenmaal een oordeel hebt gevormd over een ander, dan zul je dit niet gemakkelijk wijzigen. De beoordeelde bezit in de ogen van de beoordelaar een zekere continuïteit en stabiliteit, terwijl die er in objectieve zin helemaal niet hoeft te zijn. Je zou dit verschijnsel kunnen aanduiden met de term ‘persoonsconstantie’ naar analogie van de Gestaltpsychologische principes van de object- en grootteconstantie (subparagraaf 5.5.1). Een illustratie hiervan is het ‘eerste-indruk’ of ‘primacy-effect’. Wanneer je iemand voor het eerst ontmoet, zul je je al snel een oordeel over hem vormen. Je vindt de persoon bijvoorbeeld vriendelijk of intelligent. Blijkt de beoordeelde persoon zich later echter op een totaal andere wijze te gedragen dan je je op grond van de eerste indruk had voorgesteld, dan zul je op allerlei manieren proberen dit gedrag in te passen in je oorspronkelijke oordeel. Wanneer een als intelligent beoordeeld persoon een blunder maakt, zul je de neiging hebben zijn gedrag goed te praten met redeneringen als: ‘hij heeft zijn dag niet’ of ‘dat deed hij met opzet’. Om je zo goed mogelijk te kunnen aanpassen aan de omgeving en de daarin voorkomende personen, heb je behoefte aan een constant beeld (oordeel) van de ander. In de manier waarop een persoon de ander en zijn omgeving waarneemt en beoordeelt, legt hij veel van zichzelf. De beoordelaar schematiseert zijn omgeving en anderen op basis van zijn eigen persoonlijkheid.

Tussenvraag 1.22

Aan welk freudiaans afweermechanisme doen deze laatste zinnen je denken?

Toegeeflijkheids- of leniency-effect

Stereotypie-effect

Relatie-effect

Impliciete persoonlijkheids- theorie

De behoefte van de beoordelaar aan schematisering wordt duidelijk geïllustreerd door een viertal beoordelingseffecten:

- 1 Het *toegeeflijkheids- of leniency-effect*. Dit verwijst naar de neiging aan de te beoordelen persoon wel positieve, maar geen negatieve eigenschappen toe te kennen. Bij de zelfbeoordeling wordt dit effect het ‘socialewenselijkheidseffect’ genoemd. Ieder mens heeft de neiging zichzelf positiever te beoordelen.
- 2 Het *stereotypie-effect*. Dit is een bekender beoordelingseffect, waarbij aan de beoordeelde eigenschappen worden toegeschreven die voortkomen uit het beeld van de groep waartoe deze behoort. Deze voetbalfan is agressief, want alle voetbalfans zijn agressief.
- 3 Het *relatie-effect*. Hiervan is sprake wanneer het oordeel wordt beïnvloed en bepaald door de speciale relatie die er bestaat tussen de beoordelaar en de beoordeelde. Mannen oordelen vaak anders over mannen dan over vrouwen. Het sekseverschil beïnvloedt dan het oordeel.
- 4 De *impliciete persoonlijkheidstheorie*. Deze houdt in dat de beoordelaar een aantal (cor)relaties tussen diverse eigenschappen van de beoordeelde veronderstelt. Zo zal men van een persoon van wie alleen bekend is dat hij sympathiek is, als vanzelfsprekend aannemen dat hij ook extravert, sociaalvoelend en vriendelijk is. Een impliciete persoonlijkheidstheorie helpt de beoordelaar door ontbrekende informatie over een persoon aan te vullen. Deze aanvulling berust dan op veronderstelde relaties tussen bepaalde eigenschappen. Die relaties worden meestal ingegeven door het cultuurpatroon waarin de be-

Halo-effect

oordelaar leeft. Het *halo-effect* kun je opvatten als een uiting van een impliciete persoonlijkheidstheorie: van één kenmerk van een persoon worden andere kenmerken afgeleid. Bijvoorbeeld: iemand die vriendelijk is, is ook intelligent. De theorie waarin de wijze centraal staat waarop personen eigenschappen aan anderen toekennen op grond van observeerbare gedragskenmerken, is de *attributietheorie*.

Attributietheorie

Tussenvraag 1.23

Wat denk je dat de diepere achtergrond is van het toegeeflijkheidseffect?

Tussenvraag 1.24

Aan welk beoordelingseffect maken scheidsrechters zich volgens het volgende krantenbericht schuldig?

Voetballer zonder haar krijgt vaker geel

Engelse voetballers is te verstaan gegeven dat ze hun kuif beter niet kunnen kortwieken. Kaalgeschoren spelers krijgen vaker rode en gele kaarten, blijkt uit een onderzoek van de krant *The Mirror*. Van de tien spelers die dit seizoen het meest door scheidsrechters zijn bestraft, hebben zeven hun haar gemillimeterd. In de afgelopen jaren hebben veel topvoetballers hun hoofd laten kaalscheren. Bij Manchester United besloten onder meer de sterren Roy Keane en David Beckham hun haardos op modieuze wijs (Beckham betaalde meer dan duizend gulden voor de knipbeurt) te laten verwijderen. Hiermee volgden ze het voorbeeld van de Nederlandse verdediger Jaap Stam die daarvoor geen

kapper nodig had. In sommige teams in de hoogste divisie staat nu meer dan de helft van de spelers kaal op het veld. Middlesbrough, dat zeven *skinheads* in zijn team heeft, is inmiddels afgezakt naar de laatste plek op de *fair play*-ranglijst.

Ex-scheidsrechter Kevin Lynch, die in het begin van dit seizoen enige tijd in dienst was van Derby County, adviseerde de spelers van die club hun haar weer te laten groeien om problemen op het veld te voorkomen.

‘Uit eigen ervaring weet ik dat scheidsrechters nu eenmaal nauwlettender op het gedrag van kale spelers letten dan op spelers die zuiniger omspringen met hun lokken. Ik heb de spelers daarom

geadviseerd wat minder vaak naar de kapper te gaan.’

Volgens Lynch is het puur een vooroordeel. ‘Gemillimeterde koppen zien er agressiever uit. De menselijke natuur zorgt er dan voor dat de “scheids” denkt: dát is de boosdoener.’

Het advies van Lynch was aan dovemansoren gericht. Ook de Derby-spelers zwichtten voor de nieuwe voetbalmode. ‘Het hoeft echt niet meer kaarten op te leveren. Rory Delap, een van onze middenvelders, kreeg vorig seizoen met een volle haardos zes gele kaarten en een rode. Dit seizoen heeft hij slechts twee gele kaarten gekregen’, zegt een woordvoerder. Lynch is inmiddels weg bij Derby. ■

Bron: Peter de Waard, *de Volkskrant*, 13 april 2001

De beoordeling van personen is, zoals uit het voorgaande blijkt, een erg subjectieve aangelegenheid. De beoordelaar projecteert er vaak op los, om voor zichzelf een kloppend beeld van de ander te krijgen. Je zou je daarom kunnen afvragen of het beoordelen van anderen wel zin heeft. Deze zin wordt echter duidelijk wanneer je bedenkt wat de essentie van beoordelen is, namelijk het plaatsen van de ander ten opzichte van jezelf. Deze lokalisatie is onmisbaar voor de sociale interactie, anders zou het, zoals gezegd, binnen de kortste keren een grote chaos worden.

Tegenwoordig besteedt men in onderzoek ruim aandacht aan de wijze waarop iemand alle informatie die hij ontvangt over een ander, integreert in één totaalbeeld. Het is mogelijk dat bij dit integratieproces dezelfde Gestaltprincipes (subparagraaf 5.5.1) een rol spelen, die ook bij waarnemingsprocessen in het algemeen van invloed zijn. Zo zal iemand zijn oordelen over een persoon niet alleen met elkaar in verband

brenge, maar ze ook proberen in overeenstemming te brengen met zijn eventuele sympathie of antipathie.

Over het algemeen blijkt de beoordeling van een ander waartoe men komt op grond van een aantal kenmerken, het resultaat te zijn van een optelsom, waarbij het geheel meer is dan de som der delen. De beoordelaar telt als het ware de informatie over de beoordeelde persoon bij elkaar op en vormt zich op die manier een eindoordeel.

■ ■ ■ Samenvatting

Dit eerste hoofdstuk ging over de verschillende theorieën over de persoonlijkheid van de mens. We hebben gezien dat ze qua vorm en inhoud nogal sterk van elkaar kunnen verschillen: vaak worden de psycho-analyse en de leertheorie als twee uitersten van elkaar gezien. Het kan daarom verwondering wekken te ontdekken dat er toch ook onderzoekers en denkers zijn geweest die geprobeerd hebben een synthese tussen deze twee denkrichtingen te vinden, in de trant van het een hoeft het ander niet uit te sluiten. Er ontstaat dan een theorie waarbinnen de persoonlijkheid opgevat wordt als het product van allerlei jeugdervaringen en verdrongen wensen én als het product van leerervaringen, inderdaad: misschien wel opgedaan in de vroege jeugd!

De waarheid bestaat niet en al helemaal niet als het gaat over de theorie over de totstandkoming van de menselijke persoonlijkheid. Waar het om gaat is dat je je met dit overzicht van theorieën realiseert hoe verschillend de visies op mensen en mens-zijn kunnen zijn. En dat die verschillen in achterliggende visies er in de praktijk vaak de oorzaak van zijn dat er problemen ontstaan tussen mensen (tussen hulpverleners en hun cliënten, tussen opleiders en hun leerlingen, tussen managers en werknemers).

Voeg daarbij nog alle problemen die het gevolg kunnen zijn van de verschillende beoordelingseffecten, en het zal geen verwondering wekken dat onbegrip en achterdocht hoogtij kunnen vieren op al die plaatsen waar mensen van elkaar afhankelijk zijn. Van de andere kant: als je je het voorgaande allemaal realiseert, dan kun je daar rekening mee houden en zodoende de schade beperkt houden.

Verontrustender is misschien dat er al tientallen jaren geen echt nieuwe ontwikkelingen plaatsvinden op het gebied van de persoonlijkheidstheorieën. Hooguit wordt er wel eens een theorie gepresenteerd waarin een deelaspect van een bepaalde theorie extra belicht wordt. Maar een écht nieuwe theorie? Die kans lijkt heel klein. Betekent dit dat we aan het einde van ons Latijn zijn op dit gebied? Of hebben we iets belangrijks over het hoofd gezien? Of is het misschien maar beter dat we nooit in de gaten zullen krijgen hoe de menselijke geest precies werkt?