

Psychologie

Louise Deacon

DELTA 

Over de auteur

Louise Deacon is klinisch psychologe en heeft meer dan twintig jaar ervaring in het helpen van volwassenen om hun persoonlijke problemen op te lossen. Ze werkt in het ziekenhuis van Kingston (Groot-Brittannië) en ze is ook docent aan de universiteit van Surrey binnen de opleiding klinische psychologie.

Original title: *Brilliant Psychology* (Louise Deacon)

© Pearson Education Limited MMXXIII.

This translation of *Brilliant Psychology* 1/e is published by arrangement with Pearson Education Limited.

All rights reserved.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXII.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland.

Nederlandse vertaling: Kitty Polderman.

D-MMXXII-0001-22

NUR 770



Inhoud

Inleiding	7
1 Uw intelligente geest begrijpen	11
2 Uw emoties verklaren	37
3 Hoe u zich hebt ontwikkeld	61
4 Inzicht in uw persoonlijkheid	85
5 Hoe mensen met elkaar opschieten	111
6 Hoe en waarom mensen elkaar verraden, beliegen, bedriegen en met elkaar vechten	135
7 De psychologie van mannen en vrouwen	163
8 Hoe uw brein u bedriegt	191
9 Psychologische problemen begrijpen	215
10 De psychologie van geluk	241
Nawoord	269
Dankwoord	273
Bibliografie	274
Register	278

Inleiding

Een van de meest fantastische krachten ter wereld bevindt zich tussen uw oren. Het menselijke brein, dat met andere breinen samenwerkt, kan bijna alles bereiken: atomen ontmantelen, een kathedraal bouwen of naar de maan vliegen.

En u bent al een psycholoog. U beschikt al over een goed vermogen om de gedachten van anderen te interpreteren, te beïnvloeden en te voorspellen: dat doet u dagelijks. Uw capaciteit om mensen te begrijpen is van groot belang; sommige psychologen menen dat uw vaardigheid om gedachten van anderen te begrijpen waarschijnlijk juist de reden is *waarom u een brein hebt*.

Denk even terug aan de gesprekken die u de laatste dagen hebt gevoerd of gehoord. Hoeveel daarvan gingen er over vrienden, familieleden, collega's, uw baas of mensen die u uit de media kent: acteurs, mensen van het koningshuis of tv-persoonlijkheden?

Die fascinatie voor andere mensen is een van de belangrijkste factoren van onze menselijke aard en dit boek zal onthullen waarom. Toch nemen we die interesse in mensen voor lief. Ze lijkt zo vertrouwd en natuurlijk dat we er zelfs niet bij nadenken.

Daarom hebben we psychologie nodig.

Sommige basisvragen over onze menselijke ervaringen kan ons eigen gezond verstand, dat we gebruiken om mensen te begrijpen, namelijk niet

beantwoorden. Bijvoorbeeld: Waarom worden we verliefd? Wat maakt ons intelligent? Onze intuïtieve psychologie schiet soms tekort om onze individuele verschillen te verklaren, bijvoorbeeld waarom sommige mensen nerveus worden als ze in het openbaar moeten spreken en anderen niet. Waarom vinden sommigen het moeilijk om affectie te tonen en lijken anderen er juist ‘te veel behoefte’ aan te hebben?

Zowel deze alledaagse psychologische puzzels als de extremen van het menselijke gedrag gaan vaak elk gezond verstand te boven. We horen over gruweldaden in het nieuws en vragen ons af wat mensen heeft gedreven om zich zo te gedragen.

Om de antwoorden op deze vragen te achterhalen, moeten we onszelf beter bekijken.

Psychologen hebben dat de afgelopen 130 jaar gedaan en dit boek bevat enkele van hun belangrijkste inzichten. Het materiaal in dit boek zal ervoor zorgen dat u zichzelf en anderen beter begrijpt. Het is praktisch en toont u hoe u psychologie in uw eigen leven kunt toepassen.

Wat is psychologie?

Psychologie is de poging om het dagelijkse mentale functioneren om te zetten in een wetenschappelijke vorm. Het eerste psychologische laboratorium werd in 1879 opgericht in Leipzig door Wilhelm Wundt. William James, de grondlegger van de psychologie in de Verenigde Staten, omschreef die in 1890 als ‘de wetenschap van het mentale leven’.

Onze mentale ervaringen zijn echter heel moeilijk te bestuderen. Ze zijn subjectief, komen van binnenuit en lijken miraculeus. We hebben allemaal een levendige bewustzijnsstroom: een voortdurend veranderend landschap van gedachten, impulsen, stemmingen, herinneringen, gevoelens en dagdromen. Met onze woorden kunnen we ervaringen creëren in de gedachting van anderen: beelden, ideeën, woede, geluk, hoop en wanhoop. En dan hebben we het alleen nog maar over dat deel van de hersenen waar we toegang toe hebben. Ons bewustzijn vormt maar een fractie ervan.

Wilhelm Wundt probeerde de inhoud van het bewustzijn van mensen te analyseren door hun te vragen hun ervaringen te beschrijven. Hij geloofde echter niet dat we onszelf kunnen bestuderen door de inhoud van onze mentale functies op die manier te omschrijven. Hij vergeleek het met 'het licht snel aandoen om te zien hoe de duisternis werkt'.

Toen de psychologie de geest gaf

Psycholoog John Watson verklaarde dus in 1913 dat een bewuste ervaring niet wetenschappelijk kon worden bestudeerd. Hij besloot ook dat het geen nut had om te speculeren over wat er in ons brein omgaat, omdat dat allemaal te subjectief is. Hij geloofde dat we onszelf zouden moeten begrijpen door de verbanden tussen ons gedrag en de omgeving te bestuderen, in plaats van te proberen in ons hoofd te speuren. De psychologie neigde er 50 jaar lang toe om zich alleen bezig te houden met observeerbaar gedrag. Die tak van de psychologie staat bekend als het behaviorisme.

Tijdens het tijdperk van het behaviorisme verdiepten we het wetenschappelijke begrip van onszelf door ons te concentreren op wat mensen precies deden, terwijl onze mentale processen een raadsel bleven.

Vandaag de dag heeft de vooruitgang in wetenschappen en techniek ervoor gezorgd dat we over nieuwe manieren beschikken om onszelf te bestuderen en te begrijpen. Met technieken om beelden van de hersenen weer te geven, kunnen we bijvoorbeeld bijna letterlijk in ons hoofd kijken en zien welke delen van de hersenen oplichten als we denken of voelen.

De psychologie is weer de wetenschap geworden van zowel het mentale leven als het gedrag, en ze is er eindelijk mee begonnen om sommige mysteries van de geest te onthullen.



HOOFDSTUK 1

Uw intelligente geest begrijpen

U beschikt over een zekere intelligentie: u hebt een nieuwsgierigheid in zich die u dit boek heeft laten uitkiezen en u kunt deze woorden begrijpen. Wat is uw brein echter en hoe werkt het? En wat maakt u tot een intelligent en bewust wezen?

Wat is het doel van uw geest?

Psycholoog Steven Pinker zegt dat we geen mystieke concepten hoeven te gebruiken om het mentale functioneren te verklaren, ook al lijkt het een wonder. Het mentale functioneren is gewoon de activiteit van de hersenen, en die zijn net als elk ander biologisch orgaan: het hart, de lever of de longen. De hersenen zijn geëvolueerd omdat ze een belangrijke rol spelen bij het in leven houden van onszelf. De menselijke hersenen zijn in relatie tot ons lichaamsgewicht groter dan die van andere dieren, maar wij zijn maar een van de vele soorten die een complex zenuwstelsel hebben. Zoals Steven Pinker zegt: 'De menselijke hersenen zijn een uitvergroete en afwijkende versie van de hersenen van andere zoogdieren.'

Onze hersenen zijn geëvolueerd omdat ze ons gedrag sturen om de waarschijnlijkheid op overleving te vergroten. Onze mentale functies helpen ons om de praktische problemen van het leven op te lossen, zoals het vinden van voedsel en onderdak.

We zijn een sociale diersoort, en een van de problemen van samenleven is opschieten met andere mensen. We worden geconfronteerd met proble-