

# Stromingen in de psychologie

William Glassman, 1e druk, 12e oplage, 2014

Samenvatting door Martin van der Jagt, 2016

## Inleiding

Dit boek geeft een beknopte samenvattende inleiding in de psychologie. De psychologie wordt benaderd vanuit de verschillende bestaande denk- en begrippenkaders. Psychologie is het wetenschappelijk onderzoek van gedrag door observatie en analyse. Er is uiterlijk waarneembaar gedrag, maar er zijn ook innerlijke belevingen.

Het menselijk gedrag is complex. Mensen kunnen van zichzelf bewust zijn. Psychologen kunnen hierbij subjectief zijn. Bij observatie reageren mensen, mensen veranderen dan hun gedrag (reactiviteit). Om gedrag te begrijpen wordt naar de oorzaken gezocht. Er zijn echter vele factoren, die het gedrag beïnvloeden: de huidige situatie, de voorgeschiedenis, innerlijke factoren. Een volledige beschrijving is nagenoeg onmogelijk.

## **Waarom verschillende benaderingen?**

Er zijn vele stromingen met elk eigen vooronderstellingen, methoden en theorie. Er zijn onderzoeksgegevens, maar ook persoonlijke voorkeuren. Verder is onze waarneming selectief. Complexe structuren vatten we samen in schema's, bv. stoel, in een restaurant eten. En deze schema's beïnvloeden weer onze waarneming, waardoor verschillende mensen dezelfde situatie verschillend interpreteren. Zo kan onze waarneming van de buitenwereld vertekend worden, bv. stereotypen of vooroordelen. Soms zijn we vooringenomen. Sleutelfiguren creëren vaak een nieuwe benadering.

Psychologie is nog een jonge wetenschap. Er is nog weinig onderlinge samenhang. Zeker is, dat elke stroming zijn eigen waarheid kent en bruikbaar is op een bepaald gebied. Stromingen kunnen complementair aan elkaar zijn.

## **1. De biologische benadering**

### Lichaam en geest

Een mens is bewust van zichzelf. Hij kan over zichzelf nadenken. Kennelijk is er iets van een ziel of geest. Descartes: Ik denk, dus ik ben. Er zijn verschillende opvattingen.

Dualisme: Lichaam en geest zijn gescheiden.

Monisme: Lichaam en geest vormen een eenheid.

Materialisme: Gedrag heeft een fysiologische basis.

Biologische benadering: de mens is een biologisch organisme. Denken en doen zijn gebaseerd op onze fysiologie. De oorzaak van schizofrenie is lichamelijk,

Erfelijkheid: de biologische overdracht van eigenschappen tussen generaties.

Charles Darwin, The origin of species (1859): Verschillen tussen individuen zijn toeval, maar kunnen wel doorgegeven worden.

Overleving van de sterkste: de variaties, die het voortbestaan van de soort bevorderen, worden doorgegeven.

Lichaam en geest beïnvloeden elkaar. Vragen: Waar bevindt zich de geest? Waar zetelt het Zelf? Wat is de relatie tussen de hersenen en bewustzijn? En tussen de hersenen en de geest (het mentale)?

Geest: psychologische begrip, de zetel van ons bewustzijn.

## **De wisselwerking tussen lichaam en geest in ons gedrag**

Ons lichaam beïnvloedt onze geest (psyche), bv. door veranderingen van het lichaam. Dit kan tijdelijk of permanent zijn.

## **Het onderzoek naar de effecten van chemische stoffen**

Drugs: lichaamsvreemde stoffen. Soms is er invloed op het gedrag (koffie), soms niet (penicilline).

Psychofarmacologie: Onderzoek naar de effecten van psychoactieve stoffen.

Psychoactieve stoffen: Chemische stof met merkbaar effect op het gedrag en de gemoedstoestand. Er zijn stimulerende stoffen (vermoeidheid en hongergevoelens nemen af, lichamelijke activiteit en alertheid nemen toe): cafeïne, nicotine, amfetamine. Door tolerantie hebben we een steeds hogere dosering nodig.

Een depresserend effect hebben: alcohol, barbituraten.

Neuron: Zenuwcel. Neuronen worden beïnvloed door psychoactieve stoffen.

Synaps: Verbindingspunt tussen twee neuronen (synaptische spleet: de ruimte tussen neuronen).

Neurotransmitters: chemische boodschappers, die communiceren tussen neuronen (slot en sleutel).

Endorfinen: eiwithormonen voor pijnbeleving en gemoedstoestanden.

De hersenen bevatten receptoren voor opium. Conclusie: ons lichaam maakt zijn eigen pijnstillers.

Farmacon: chemisch middel dat de werking van het zenuwstelsel (en het gedrag) verandert.

## **Hoe de geest het lichaam beïnvloedt**

Mentale processen kunnen invloed uitoefenen op lichamelijke functies. Reacties op pijn verschillen sterk.

Pijn: lichamenlijk lijden ten gevolge van fysieke prikkels.

Placebo-effect: als een niet-werkbare stof effecten vertoont. Een placebo kan het endorfine-gehalte verhogen.

## **Stress**

Stress: een niet-specifieke reactie van het lichaam op zware eisen.

Stressoren: factoren, die stressreacties oproepen. Dit zijn noodreacties om te 'vluchten' of 'vechten'. Psychologische stress kan tot een onnodige lichamelijke reactie leiden, waardoor ons lichaam energie niet kwijt kan. Stress kan chronisch worden, waardoor de weerstand afneemt met ziekten als gevolg.

Algemeen adaptatiesyndroom: een fasemodel van stressreacties, van alarmfase tot uitputtingsfase. Belangrijk is hoog oplopende spanning te onderkennen en manieren te ontwikkelen om spanning het hoofd te bieden. Cognitieve processen kunnen een relatie leggen tussen een waarneming en een fysieke reactie. Ook meditatie technieken kunnen via de geest het lichaam beïnvloeden en zo de effecten van stress tegengaan.

## **Psycho-immunologie**

Psycho-immunologie: Studie van de invloed van psychische factoren op onze gezondheid en met name op ons afweersysteem. Psychologische factoren beïnvloeden de vatbaarheid voor ziekten, de immuniteit neemt af bij stress. Mogelijk spelen endorfinen hierbij een rol.

Gezondheidspsychologie: de studie en beïnvloeding van gezondheids- en ziektegedrag. Er zijn directe effecten, lange-termijn effecten en de wijze waarop mensen met stress omgaan.

## **Erfelijkheid**

Genetica (erfelijkheidsleer): de biologische wetenschap, die de wetmatigheden en de materiële basis van overerving en variabiliteit onderzoekt.

Genen: de stoffelijke dragers van de erfelijke eigenschappen in de celkern. Het zijn strengen bouwstenen, aminozuren. Elk individu heeft ca. 100.000 verschillende genen. Samen vormen de genen 23 paren chromosomen.

Genotype: De individuele genetische code.

### **Aanleg of omgeving**

Ons gedrag wordt beïnvloed door zowel genetische als omgevingsfactoren in een wisselwerking.  
Heritabiliteit: het deel van de totale variabiliteit van een eigenschap, dat veroorzaakt wordt door erfelijkheid.

Vele tientallen handicaps worden veroorzaakt door het ontbreken van een chromosoom of een deel daarvan. Van enkele duizenden erfelijke afwijkingen is bekend, dat ze voortkomen uit de mutatie in de code van één gen. Bij veel ziekten (kanker, hart, suiker, reuma, psyche) spelen erfelijke factoren een rol, maar van de wisselwerking tussen erfelijke aanleg en omgevingsfactoren weten we nog weinig. Een nieuw aspect is, dat erfelijkheidsonderzoek psychologische gevolgen heeft, bv. als je daardoor weet, dat je kans hebt op een ernstige ziekte. Er is dan vaak psychologische begeleiding nodig voor de persoon en ook de partner, bv. over de kindervraag.

## **2. De behavioristische benadering**

### **De geest is niet belangrijk**

Niet alleen het lichaam, maar ook de omgeving heeft invloed op het gedrag. De biologische benadering heeft hier te weinig oog voor. Dit hoofdstuk gaat over de externe invloeden op het gedrag.

### **Inleiding**

De behavioristische benadering benadrukt de rol van prikkels (stimuli) in de omgeving op ons gedrag (respons). Ze richt zich vooral op leren. Ervaringen kunnen worden begrepen als wederkerige relaties tussen stimuli en respons. Bv. hand uitsteken, hitte voelen, hand terugtrekken.

Leren: gedragsverandering door ervaring.

### **Vooronderstellingen van het behaviorisme**

1. Parsimonie (soberheid): Zoek altijd de meest eenvoudige verklaring voor een gebeurtenis.  
Operationele definities: Het definiëren van begrippen in termen van waarneembare gebeurtenissen.  
Mechanisme van gedragsverandering: Wat veroorzaakt gedrag? Wat verandert gedrag? Wat is de invloed van gedrag op de omgeving?  
Het leerproces speelt een belangrijke rol. Maar hoe leren we dan.
2. Het Associationisme gaat ervan uit dat we leren door het maken van associaties, het leggen van verbindingen tussen ideeën en / of gebeurtenissen.
3. Pragmatisme (Pierce, 1878): de betekenis van gedachten en gedrag kan worden vastgesteld door de gevolgen ervan te onderzoeken.

### **De pioniers van het behaviorisme**

Thorndike (1874 - 1949): Onderzoek naar het gedrag van dieren (1898)

Wet van Effect: Iedere respons met een bevredigend resultaat wordt waarschijnlijk herhaald en die met een onplezierig resultaat niet. Dit was al bekend, maar nu door onderzoek bewezen. Maar: wat is bevredigend?

Watson (1878 - 1958): Radicale psycholoog, de eerste, die de reclame inging.

1. Nadruk op waarneembare stimuli en responsen in de omgeving;
2. de afwijzing van mentale begrippen, die niet direct waarneembaar zijn;
3. het accent op leren en ervaring ivm. het begrijpen van gedrag.

## **Stimulus en respons**

Het behaviorisme bestudeert waarneembare gebeurtenissen en de invloed van de omgeving, dus geen mentale processen of erfelijke variaties. In onderzoek wordt de complexiteit beperkt en moeten begrippen duidelijk worden omschreven.

Stimulus (S): iedere gebeurtenis, die het gedrag kan beïnvloeden (algemeen). Een meetbare verandering in de omgeving (behaviorisme).

Respons (R): iedere reactie op een stimulus, uiterlijk of mentaal (algemeen). Het gedrag, dat wordt gemeten (onderzoek).

Reflex: Een niet aangeleerde respons. Vb. Wegtrekken hand bij hitte.

Willekeurige respons: een gecontroleerde respons bij een individu, zonder specifieke stimulus. Bv. taal leren, leren fietsen.

## **Klassieke conditionering**

Pavlov (1849 - 1936): Nobelprijs voor onderzoek naar spijsverteringsproces.

Klassieke conditionering: leeronderzoek naar reflexmatige responsen, waarbij een neutrale stimulus leidt tot een reflexmatige respons. Vb. Voedsel zien > speeksel. Bel > voedsel > speeksel. Bel > speeksel.

Ongeconditioneerde respons (OR): een reflex op een specifieke stimulus. Vb. licht > pupil vernauwd.

Ongeconditioneerde stimulus (OS): een stimulus, die een (ongecombineerde, niet aangeleerde) reflex oproept.

Neutrale stimulus (NS): een stimulus, die geen specifieke respons oproept, maar alleen de aandacht trekt. Na conditionering wordt dit een GS.

Vb. Eerst was de bel een neutrale stimulus, pas toen de hond de bel met voedsel in verband bracht, werd het een gecombineerde stimulus.

Gecombineerde stimulus (GS): een stimulus, die na herhaalde koppeling aan een ongeconditioneerde stimulus uiteindelijk een gecombineerde respons oproept. Vb. [bel (NS) > voedsel (OS) > speeksel (OR)] wordt [bel (GS) > speeksel (GR)].

Gecombineerde respons (GR): een respons op een voorheen neutrale stimulus, die door herhaalde koppeling aan een ongeconditioneerde stimulus een gecombineerde stimulus is geworden.

N.B. De GS moet een betrouwbare voorspeller zijn. Met de klassieke conditionering leert het individu te anticiperen op gebeurtenissen in de omgeving. Dit is belangrijk op talrijke gebieden. Vb. geuren > voedsel, in films geluiden > spanning

## **Klassieke conditioneringverschijnselen**

### **Stimulusgeneralisatie en -discriminatie**

Pavlov deed meer onderzoek.

Stimulusgeneralisatie: een overeenkomstige stimulus levert ook een overeenkomstige GR op. In een iets andere situatie reageren we eveneens op de GS. Hierdoor kunnen organismen zich beter op de omgeving instellen. De respons frequentie neemt af als het verschil tussen stimuli toeneemt. Duiven opgegroeid met geel licht reageren op ieder licht hetzelfde. Kennelijk is een organisme in nieuwe situaties geneigd tot generaliseren.

Stimulusdiscriminatie: na training selectief reageren op de GS, maar niet meer op een overeenkomstige GS. Het organisme heeft geleerd onderscheid te maken tussen twee stimuli.

Zonder training is het organisme geneigd tot generalisatie.

Conclusie: leren is een cumulatief proces waarbij het huidige gedrag wordt beïnvloed door eerdere conditionering.

### **Uitdoving en spontaan herstel**

Extinctie, uitdoving: Het uitblijven van de respons, wanneer de GS herhaaldelijk zonder OS is aangeboden. Je kunt dat wat geleerd is ook afleren. GS hoeven niet permanent te zijn. Zonder actieve extinctie-training kan een GR aanwezig blijven onder de oppervlakte (Bv. een angstreactie).

Spontaan herstel: een GR treedt opnieuw op, wanneer enige tijd na de uitdovingstraining de GS opnieuw wordt aangeboden. Kennelijk vergeten we nooit echt wat we leren, maar wordt het naar de achtergrond verdreven (Vb. Soms kunnen heel oude angsten de kop weer opsteken). Geconditioneerd gedrag kan mogelijk wel veranderd worden, maar nooit helemaal verdwijnen.

#### Conditionering van hogere orde

Conditionering van hogere orde: Een eerder gevestigde GS wordt gebruikt als OS om een nieuwe stimulus mee te conditioneren. (Bv. Het horen (OS) van 'gebakje' levert dezelfde respons op als het zien (GS) van een gebakje.

Hoe sterk conditionering werkt, weet niemand. Mogelijk werkt dit ver door.

#### **Toepassingen van klassieke conditioneringprincipes**

Bij mensen zijn zeer uiteenlopende stimuli in staat reflexen op te roepen. Tijd kan een GS zijn, onze biologische klok.

Geconditioneerde emotionele respons: een emotionele respons (bv. angst) opgewekt met behulp van klassieke conditionering. Uitdoven van de angstreactie lukte niet in een ethisch dubieus experiment van Watson met een jongetje. De meeste behavioristen zien angsten als geconditioneerde emotionele reacties. Een vroegere traumatische gebeurtenis wordt gekoppeld aan een onaangename stimulus. De (emotionele) betekenis van woorden is verkregen door een vorm van klassieke conditionering.

#### Geconditioneerde medicijn en immuunreacties

Na een training met geluid en een braakmiddel > braken gaf alleen het geluid bij een hond al braakneigingen. De geur van koffie geeft eenzelfde stimulans als koffie drinken.

Er is een wisselwerking tussen toegediende middelen en lichamelijke evenwichtsmechanismen. Zo kan het immuunsysteem versterkt en verzwakt worden.

#### **Operante conditionering**

Ons gedrag is grotendeels willekeurig, dwz. we bepalen het zelf.

Operante conditionering: leeronderzoek over veranderingen in de respons als functie van de gevolgen van deze respons.

Thorndike was geïnteresseerd in probleemoplossen en intelligentie en deed onderzoek naar niet-reflexmatig gedrag. Hij deed experimenten met katten in een doos. Conclusies waren, dat de tijd om te ontsnappen voor de kat na een aantal keer korter werd en de katten werden doelgerichter in hun ontsnappingspogingen. Hierdoor ontstond de

Wet van effect: bevredigend gedrag wordt herhaald, onbevredigend gedrag wordt niet herhaald. Behavioristen waren hierin geïnteresseerd vanwege het zichtbare resultaat.

#### **Skinner en operante conditionering**

Skinner (1904 - 1990) ontwierp een theoretisch kader, een meta-theorie voor aangeleerd gedrag. Hij stichtte samen met Watson het

Radicaal behaviorisme: mentale toestanden zijn irrelevant voor een beter begrip van gedrag. Er ontstonden nieuwe begrippen, hij automatiseerde het onderzoek met de 'Skinner-box', waardoor vooral de frequentie maatgevend werd en aspecten als intensiteit, duur en kwaliteit buiten beschouwing werden gelaten.

#### **Bekrachtigers en bekrachtiging**

Ipv. het woord 'bevredigend' introduceerde Skinner het begrip:

Bekrachtiger (beloning): een stimulus na een respons, die de kans op herhaling van de respons vergroot. Een bekrachtiger is een waarneembare gebeurtenis in de omgeving.

Bekrachtiging: het proces waarbij een bekrachtiger de waarschijnlijkheid van een respons vergroot.

Primaire bekrachtigers: (voedsel en water): een stimulus gebaseerd op een aangeboren biologisch belang. Andere bekrachtigers zijn: bescherming tegen kou, verslavende stoffen als nicotine en cafeïne en zelfs aanraken. En ook: aandacht, goedkeuring, geld en eerbewijzen. Dit noemen we: Geconditioneerde bekrachtigers: stimuli, die dienen als bekrachtiger, maar niet op biologische overleving gebaseerd zijn.

Een belangrijke conclusie is, dat de bekrachtiging direct moet volgen op de respons (contiguiteit). Directe bekrachtigers (bv. nicotine) werken veel sterker dan toekomstige (goede gezondheid). Dat maakt stoppen met roken zo moeilijk.

Negatieve bekrachtigers (straf): een aversieve stimulus leidt, na een respons, tot afname van de waarschijnlijkheid tot een respons in de toekomst. Bv. fysieke klap, elektrische schok, kritiek, bewust negeren, boetes).

### Contingenties van bekrachtiging

Positieve bekrachtiging: er meer kans op een respons als de respons onmiddellijk gevolgd wordt door een aangename stimulus.

Straf: een respons wordt gevolgd door een negatieve bekrachtiger, waardoor de kans op de respons afneemt.

Conclusie: de kans op een respons hangt af van de effecten op de respons in het verleden.

Contingentie van bekrachtiging: de relatie tussen de respons en een bekrachtiger.

Soms ervaart een kind straf als beloning, bv. wanneer het daardoor aandacht krijgt. Het organisme bepaalt de betekenis van de bekrachtiging, niet degene die de bekrachtiging uitdeelt. De meest voorkomende contingenties zijn beloning en straf.

Negatieve bekrachtiging: de kans op een respons wordt groter als direct na de respons een negatieve bekrachtiger stopt. Bv. Kind ruimt kamer op als gezeur daarna stopt.

Soms verandert een positieve bekrachtiger in een negatieve. IJs eten is in eerste instantie positief, maar als je helemaal verzadigd bent negatief.

### **Operante conditioneringsverschijnselen**

#### Gedragstraining en leerprocessen

Complexe gedragingen kunnen gezien worden als reeksen eenvoudiger responsen, die met elkaar worden gecombineerd.

Gedragstraining (shaping): het leren van een nieuwe respons wordt bevorderd door het bekrachtigen van responsen, die de gewenste respons steeds dichterbij benaderen. Stap voor stap kom je bij het gewenste resultaat. Deze effectieve gedragstraining wordt gebruikt om dieren te trainen, bij taalverwerving en bij het revalideren van verkeerslachtoffers.

#### Extinctie

Extinctie, uitdoving: de afname van het aantal responsen als de bekrachtiging wordt stopgezet.

Extinctie en straf hebben beiden hetzelfde resultaat, wel is het ene passief en het andere actief.

#### Bekrachtigingsschema's

Continue bekrachtiging: iedere respons wordt gevolgd door een bekrachtiger

Variabele (gedeeltelijke) bekrachtiging: niet iedere respons wordt gevolgd door een bekrachtiging.

Bekrachtigingsschema: een beschrijving, wanneer een respons door een bekrachtiger wordt gevolgd.

Vb. Je werkt elke dag, maar krijgt eens per maand loon. Je studeert regelmatig, maar eens per kwartaal is er tentamen. Er zijn ratioschema's: afgestemd op aantal responsen en er zijn

intervalschema's: het aantal responsen is afgestemd op een tijdsinterval. Vaste schema's kennen een regelmatig interval en variabele schema's kennen een wisselend interval. Als het interval iets groter wordt, neemt de respons toe, maar als het interval te groot wordt neemt de respons weer af. Vb. een kleine vergroting van de responstijd stimuleert tot harder werken, maar als de responstijd te groot wordt, verdwijnt het effect. Een wisselende responstijd leidt vaak tot betere prestaties, maar ook hier tot de tijd te groot wordt. Bij een vast intervalschema wordt een vaste tijd aangehouden,

voordat de respons wordt bekrachtigd. Vb. medicijnen worden niet vaker dan eens per vier uur gegeven. Bij een variabel intervalschema wordt uitgegaan van het gemiddelde tijdsinterval. Bij partiële bekrachtiging doet een organisme meer om een bekrachtiger te krijgen. Bij extinctie blijft gedrag onder partiële bekrachtiging veel langer in stand dan gedrag onder continue bekrachtiging.

#### Discriminerende stimuli

Als er verschil is in stimuli in verschillende situaties is er sprake van discriminerende stimuli. Vb. als er politie in de buurt is, rij je minder hard.

#### Niet-contingente bekrachtiging

Willekeurig gegeven bekrachtigingen, onafhankelijk van responsen, leiden tot bijgelovig gedrag.

#### **Toepassingen en implicaties van conditionering**

Behaviorisme is praktisch. Men wil niet alleen het gedrag begrijpen, maar ook toepassen in de praktijk.

Gedragsverandering: de toepassing van conditioneringstechnieken om (ongewenst) gedrag te veranderen.

#### **Negatieve bekrachtigers en de aversieve controle van operant gedrag**

Aversieve gedragscontrole: het gebruik van negatieve bekrachtigers, zoals straf. Straf heeft echter een aantal beperkingen. Te laat gegeven straf is niet effectief en kan soms aan een ander gedrag worden gekoppeld. Een ander ernstig probleem is, dat het tot vermijdingsgedrag kan leiden. Het onderdrukt gedrag, het bant het niet uit. Bv. Als een leraar een standje geeft bij een fout, kan de leerling minder vaak antwoord gaan geven of blijft weg bij de les.

Vaak heeft een negatieve (onprettige) bekrachtiger meer resultaat dan straf. Het zal het gewenste gedrag ondersteunen. Als een ouder erg moppert als een kind iets niet doet en het kind doet het wel om van het gemopper af te zijn, zal in het vervolg het kind mogelijk al bij een beetje gemopper het gewenste gedrag vertonen. Een nadeel van negatieve bekrachtigers is, dat ze weerstand, boosheid, angst of agressie oproepen. In de opvoeding zou je alleen met positieve bekrachtigers en uitdoving moeten werken.

#### **De onderlinge relaties tussen klassieke en operante conditionering**

Klassieke en operante conditionering kunnen gelijktijdig voorkomen. Vb. Een hond springt bij een schok. Als eerst een lichtflits gegeven wordt, springt de hond al bij de lichtflits om de schok te vermijden. Angst is moeilijk af te leren. Alleen door ons in de gevreesde situatie te begeven, kunnen we angst afleren.

#### **Autonome conditionering en biofeedback**

Onwillekeurige responsen kunnen operant gecontroleerd worden.

Autonome conditionering: de conditionering van veranderingen in onwillekeurige (autonome) responsen, zoals hartslag en bloeddruk.

Biofeedback: het individu krijgt informatie (feedback) over fysiologische processen (bio), die normaal gesproken niet waarneembaar zijn. Biofeedback is zeer effectief bij het ontspannen van spieren en redelijk effectief bij de bestrijding van hoge bloeddruk en regulering van het hartritme. Zelfs epileptische aanvallen kunnen zo tegengegaan worden.

#### **Biologische beperkingen aan het leren**

Ethologie: de studie van het gedrag van dieren in hun natuurlijke omgeving.

Soortspecifiek gedrag: gedragingen die karakteristiek zijn voor de leden van een bepaald soort.

Kritische periode: in de ontwikkeling optimale periode voor het aanleren van bepaalde gedragingen.

## **Conclusie**

Het behaviorisme gaat uit van het bestuderen van waarneembare gebeurtenissen. Dat doen ze door te kijken naar de interactie tussen een organisme en zijn omgeving. Het behaviorisme heeft sterk bijgedragen aan ons inzicht in het gedrag, maar neemt tegenwoordig niet meer zo'n dominante positie in. Mentale processen kunnen nu ook op andere manieren worden bestudeerd.

## **Samenvatting**

- Het gaat om waarneembare responsen.
- Leren is primair bij gedragsveranderingen
- In de Klassieke conditionering veroorzaakt GS een reflexmatige GR.
- Het werkt bij angst en het immuunsysteem
- Bij de Operante conditionering gaat het om de verandering van een willekeurige (operante) respons tgv. bekrachtiging.
- Bekrachtigingen worden geanalyseerd naar -type, naar -contingentie en naar -schema.
- Toepassingen: bij gedragsveranderingen, de effectiviteit van straf en bij biofeedback
- Er bestaat een wisselwerking tussen klassieke en operante conditioneringsprocessen. De algemene geldigheid is beperkt.

## **3. De cognitieve benadering**

### **Denken en handelen**

Behavioristen beschrijven het gedrag als reacties op de omgeving. Zij geven geen aandacht aan zaken, die zich binnen in de persoon afspelen.

### **Inleiding**

De cognitieve benadering houdt zich bezig met het denken en de daarmee samenhangende mentale processen. Zij vindt dat wat zich binnen in het individu afspeelt (mediërende processen of factoren) even belangrijk als de omgevingsstimuli.

Mediërende factor: de interne processen of gebeurtenissen, die zich tussen stimulus en respons voordoen. Het gaat om denkprocessen als: onthouden, probleemoplossen en taalgebruik.

Wolfgang Köhler en E.C. Tolman plaatsten kanttekeningen bij het behaviorisme. Volgens Tolman is leren gebaseerd op het leggen van relaties tussen stimuli.

Cognitieve plattegrond: de mentale weergave van de aangeleerde relaties tussen stimuli.

Inzicht: de plotselinge verandering in de wijze waarop we een probleemsituatie organiseren.

Kenmerkend is de overgang van willekeurig handelen naar handelen volgens regels, volgens een leidraad. Vb. Onderzoek met aap. Met korte stok banaan pakken. Banaan verder weg. Lange stok in de buurt. Inzicht is: met korte stok lange stok pakken en dan met lange stok banaan pakken. Hierbij is sprake van leren, maar er is geen geleidelijke opbouw en geen sprake van proefondervindelijk leren. Kennelijk kan niet iedere vorm van gedrag in termen van proefondervindelijk leren worden verklaard.

Wolfgang Köhler (1878 - 1967): een van de grondleggers van de Gestalttheorie. Onderzoek met apen leerde hem, dat probleemoplossen een actief inzichtelijk proces is en niet proefondervindelijk leren.

Edward Tolman (1886 - 1959). Hij toonde aan dat dieren het patroon van een doolhof kunnen leren (cognitieve plattegrond), maar dat ze pas gewenst gedrag gaan vertonen als ze ervoor beloond worden.

Latent leren: situaties waarin het leren onafhankelijk plaatsvindt van het optreden van een bepaald gedrag.



De cognitieve benadering kent geen dominante theoretici. Er is veel uitwisseling geweest met andere benaderingen: cognitieve theorie van sociaal gedrag, cognitieve emotietheorie, cognitieve gedragstherapie. Er is ook een relatie met de computerwetenschap, de taalwetenschap en de fysiologie gelegd.

Informatieverwerking: een beschrijving van de mentale functies, die zich bij stimulus en respons voordoen. De informatie wordt ook verwerkt, ze komt er anders uit dan ze erin ging.

Belangrijke cognitieve vragen zijn: Hoe onthouden we? Waarom vergeten we? Hoe lossen we effectief problemen op? Het accent ligt op denkprocessen (geheugen, probleemoplossen, beslissen, taal), maar ook emoties worden meegenomen. Het gaat steeds dezelfde belangrijkste elementen:

1. Innerlijke processen zijn essentieel om het gedrag te begrijpen;
2. De mediërende processen gaan op een georganiseerde, systematische wijze te werk.

### **Waarneming en cognitie**

Waarnemen en denken (cognitie) zijn moeilijk te scheiden. Bij waarnemen is er sprake van herkennen en geheugen (cognitieve processen). Waarnemen is een actief interpretatieproces, deels gebaseerd op mentale schema's, die gebaseerd zijn op opgedane ervaringen.

### **Leren en geheugen**

#### **Leren als informatie verzamelen**

Leren: een proces waarin informatie wordt verzameld en in mentale schema's wordt georganiseerd. Dit leren is heel flexibel. Bv. bij het kiezen van een andere route als de weg afgesloten is. Hoe onthouden we eigenlijk?

#### **Het geheugen als het vastleggen van leerervaringen**

Herinneren: Het actief oproepen van informatie.

Soms komen herinneringen zomaar op, soms duurt het even. Soms herinneren we ons iets van lang geleden en soms vergeten we iets wat we net gezien hebben.

Geheugen: Het onthouden en gebruiken van eerder geleerde informatie.

Het geheugen is een mediërende factor voor het gedrag.

Herkenning: het proces waarbij wordt vastgesteld dat de aangeboden informatie bekend is.

Opnieuw leren: een verbetering in de prestatie, die plaatsvindt nadat men informatie die men zich niet kan herinneren en niet herkent, opnieuw heeft bekeken.

#### **Een basismodel voor het geheugen**

Zintuiglijk geheugen: Voor iedere zintuigmodaliteit bestaat een specifiek geheugen, die dient als buffer tussen de zintuigen en het KTG.

Aandacht: Het proces waarbij we ons selectief concentreren op bepaalde stimulouselementen, doorgaans die elementen die we het belangrijkste achten. Met onze aandacht selecteren we wat we belangrijk vinden.

Korte-termijn geheugen (KTG): Het onthouden van informatie over een betrekkelijk korte periode, ongeveer 15 sec.

Lange-termijn geheugen (LTG): Het onthouden van informatie over betrekkelijk lange perioden.

Repeteren: het (in stilte) herhalen van informatie.

Beide geheugens werken met verschillende processen. Het KTG werkt als een lekkende emmer, er raakt steeds een beetje info verloren. Als er meer info bijkomt, verdwijnt oude info. Vb. Het water stroomt over de rand.

Informatie-eenheden: de basiseenheid om de capaciteit van het KTG te meten, weergegeven in betekenisvolle eenheden, zoals willekeurige letters, getallen of woorden.

Het LTG lijkt over een vrijwel onbeperkte capaciteit te beschikken. We kunnen de hersencapaciteit nog niet goed schatten. Het is als computergeheugen, dat lang bewaard kan blijven. Via een zoekcode kan de info weer opgehaald worden.

Het KTG is als een buffergeheugen, wat alleen kleine hoeveelheden info kan bevatten. Als de buffer overloopt, gaat de info verloren. We vergeten het.

In het KTG onthouden we door akoestisch te repeteren, meestal innerlijk. Fouten in onze herinnering hebben vaak met klank te maken.

Informatie in het LTG moet worden gecodeerd om het weer terug te kunnen vinden. De aard van het coderen is niet precies bekend. Tulving denkt dat er drie soorten LTG bestaan:

1. Procedureel geheugen: Dit bevat informatie over de wijze waarop iets gedaan moet worden (piano spelen, voetballen). Oudste vorm van geheugen.
2. Semantisch geheugen: Hier wordt algemene kennis van de wereld opgeslagen (de hoofdstad van Japan). Codering op basis van betekenis, logisch en begripsmatig.
3. Episodisch geheugen: Hier worden persoonlijke ervaringen opgeslagen en georganiseerd naar waar en wanneer gebeurtenissen hebben plaatsgevonden. Codering in relatie met situatie, wie, waar, wanneer. Meest recente vorm van geheugen en vatbaar voor trauma's.

Er zijn ook verschillen tussen het visuele geheugen en het verbale geheugen. Herinneren gebeurt vaak door associëren. Sigmund Freud sprak over vrije associatie en verdringing.

Vrije associatie (Freud): De persoon wordt gevraagd te vertellen wat in hem opkomt, waarna naar bepaalde patronen wordt gezocht.

Verdringing (Freud): Vergeten als gevolg van innerlijke conflicten.

Associaties kunnen op verschillende manieren plaatsvinden:

Uit het hoofd leren, mechanisch herhalen: Repeteren van informatie. Dit lijkt te willekeurig en mechanisch. Volgens de cognitieve opvattingen zijn mediërende processen doelgericht en systematisch.

Coderen aan de hand van kenmerken of aanwijzingen: Informatie ligt opgeslagen als een reeks relaties, die samen de context vormen. Herinneren is dan het oproepen van de oorspronkelijke context (wie, waar, wanneer, muziek, lichamelijke gevoelens).

Uitvoerig en gedetailleerd repeteren: Actief verwerken van informatie in het KTG om het op te bergen in het LTG via nadruk op visuele kenmerken of geluid of via de semantische context (betekenis).

## **Vergeten**

Informatieverlies: het spontaan wegvallen van informatie, vergeten. Tijd doet vergeten. Aandacht beïnvloed het zintuiglijk geheugen, waar de informatie maar heel kort bewaard blijft.

### Vergeten in het KTG

Vergeten in het KTG lijkt verband te houden met de beperkte capaciteit. Nieuwe informatie verdringt de oude informatie.

Wegdrukken van informatie: In het KTG wordt oude informatie verdrongen door nieuwe informatie. Laat je niet afleiden als je informatie wilt onthouden. Als je afgeleid wordt, vergeet je de informatie. De capaciteit van het KTG bestaat uit ca. 7 + 2 eenheden. We kunnen de effectiviteit van het KTG vergroten door informatie te hercoderen in grotere eenheden. Dit is aangetoond. Vermoedelijk wordt er dan ook van het LTG gebruik gemaakt.

Geheugensteuntje: iets gemakkelijker onthouden door het te hercoderen.

### Vergeeten in het LTG

De capaciteit van het LTG lijkt onbeperkt. Er is geen sprake van verdringing van oude informatie door nieuwe. Het LTG kan alleen info onthouden als die het LTG bereikt. Waardoor vergeten we dan?

Interferentie: Concurrentie tussen verschillende gegevens zorgt ervoor dat je niet alles direct paraat hebt. Naarmate de tijd verstrijkt, gaat informatie zich met elkaar vermengen.

Retroactieve interferentie: Recente ervaringen maken het moeilijker je iets te herinneren wat je eerder hebt onthouden.

Proactieve interferentie: Oudere ervaringen maken het onthouden van latere ervaringen moeilijker. Bv. Links rijden als je rechts rijden gewend bent. Als je ouder bent, heb je meer herinneringen en kun je nieuwe moeilijker onthouden.

Interferentie is wellicht belangrijker in het episodisch geheugen (persoonlijke ervaringen) dan in het semantische geheugen (kennis van de wereld).

Hoe interferentie werkt is niet bekend. Het kan door concurrentie tussen associaties. Een alternatieve opvatting is verleren.

Verleren: Toenemende interferentie kan leiden tot het verbreken van associaties en daardoor vergeten.

Soms lukt het niet je iets te herinneren. Later komt het echter spontaan op. Hoe dit komt is niet bekend. Waarschijnlijk heeft het te maken met codering en toegankelijkheid.

Beschikbaarheid: De informatie moet in het LTG aanwezig zijn om te kunnen herinneren.

Toegankelijkheid: Herinneren en vergeten zijn afhankelijk van het effectief ophalen van informatie.

Contextafhankelijk vergeten: Het onvermogen informatie op te halen, omdat adequate contextuele aanwijzingen ontbreken. Als je je ontspant, komt vaak de juiste context naar boven. Ook kun je je iets beter herinneren, als je in dezelfde ruimte bent waarin je het geleerd hebt.

Toestand afhankelijk vergeten: Vergeten door veranderingen in de context van de lichamelijke en geestelijke toestand. Als je ontspannen studeert en in spanning examen moet doen, is de situatie zo anders dat je je niets herinnert. Als je de zaal uitloopt en ontspant, herinner je je alles weer. Creëer meer spanning tijdens het studeren of ontspan je tijdens het examen. Wel of geen drugs gebruikt hebben, beïnvloed je geheugen. Herkennen maakt herinneren gemakkelijker, er is meer context.

Valse herkenning: een geheugenfout, doordat bekende aanwijzingen je ervan overtuigen, dat er overeenkomst is met eerdere stimuli. Bv. iemand denken te herkennen, die toch een ander blijkt te zijn.

### **Het geheugen als reconstructie**

Reconstructie: Een herinneringsproces, waarbij uit gedeeltelijke informatie actief een geheel wordt geschapen. Er is een nauwe relatie tussen waarneming en geheugen. Bij herinneren gaat het altijd om een combinatie van het reconstrueren en het terugvinden van informatie (Bartlett).

### Ooggetuigenverklaringen

Bij rechtszaken wordt ervan uitgegaan, dat ooggetuigen een juist beeld van een gebeurtenis geven. Loftus deed experimenten waaruit bleek dat de verwoording van de vragen invloed kan uitoefenen op de interpretaties van getuigen. Bv. op snelheidsinschattingen, de aanwezigheid van glasscherven en het al dan niet geven van stoptekens. Zij is van mening, dat onze herinnering aan gebeurtenissen op deze wijze veranderd kunnen worden. Bij misleidende informatie kozen proefpersonen meestal voor de misleidende informatie. Als proefpersonen konden kiezen tussen de oorspronkelijke informatie en een neutraal alternatief kozen ze voor de oorspronkelijke informatie. De discussie gaat nog door.

### **Het verbeteren van het geheugen**

Er zijn bepaalde technieken waarmee het geheugen verbeterd kan worden.

Mnemotechniek, geheugenleer: de studie voor het verbeteren van het geheugen en het gebruik van bepaalde technieken. Door concentratie kun je het geheugen verbeteren. En door herhalen en

uitspreken. Studeren lukt beter als je zorgvuldig leest en over het materiaal nadenkt, ipv. iets globaal doorlezen.

Ook organisatie help bij herinneren. Door samenvatten schep je context en daardoor aanwijzingen om je geheugen te helpen. Met de zeer effectieve locimethode plaats je te onthouden punten op verschillende plekken in een ruimte. Ook kun je een taak levendig associëren met een routinehandeling. Zo leg je een verband tussen een nieuwe taak en een dagelijkse actie.

Hercoderen kan helpen bij lange lijsten getallen of woorden. Doe dit betekenisvol. Zo is er een verhalende techniek (Meneer Van Dalen Wacht Op Antwoord). Ook kun je een woord vormen ('t kofschip). Dit zijn acroniemen (Dinky). Verder kun je gegevens toevoegen waardoor iets betekenis krijgt, ook sleutelwoordenschema's en rijmpjes. Zo geef je informatie een structuur en betekenis. De enige beperking is je eigen creativiteit en de bereidheid deze technieken te gebruiken.

Kennelijk kiest ons geheugen de gulden middenweg, zodat we vooral relevante zaken onthouden.

### **Figuur 3.2 Je geheugen optimaal gebruiken**

- Namen: Concentreren, herhalen en uitspreken (als je aan iemand wordt voorgesteld)
- Telefoonnummers: Geef de nummers een betekenis
- Leer niet alles in één keer.
- Leg verbanden.
- Gebruik context
- Gebruik geheugensteuntjes: rijmpjes, acroniemen, verhalen om structuur aan te brengen.
- Ontspan je.

### **Probleemoplossen**

Probleemoplossen: het proces waarbij wordt bepaald welke acties moeten worden ondernomen om hindernissen te overwinnen die het bereiken van een gewenst doel in de weg staan. Voor het oplossen van problemen is oefening en training gewenst.

De Gestalt ziet probleemoplossen als een proces waarin je je perceptie van een situatie verandert om tot een oplossing te komen. Dit gebeurt door Inzicht: een plotseling, spontane herstructurering van elementen. Een mentale dispositie is een cognitief schema voor een bepaalde situatie, bv. een probleem.

### **Probleemoplossen als informatieverwerking**

Newel en Simon waren pioniers. Zij vroegen mensen wat ze deden en dachten als ze met een probleem bezig waren, een hardopdenken-protocol: een beschrijving van gedachten en woorden tijdens een bepaalde taak, bv. het oplossen van een probleem. Ook werkten ze aan het eerste computerprogramma voor wiskundige bewijzen.

Voor probleemoplossen zijn de volgende drie fasen nodig:

Begintoestand: de situatie bij aanvang, inclusief eventuele beperkingen.

Eindtoestand: de gewenste uitkomst.

Werkzame factor: de werkzame elementen nodig om het probleem op te lossen.

Bv. bij vermenigvuldigen: B: de cijfers, E: de uitkomst, W: de regels van vermenigvuldigen.

### De fasen in een probleemoplossingproces

1. Het definiëren van het probleem; onderkennen dat er een probleem is, een juiste definitie van het probleem.
2. Het ontwikkelen van mogelijke oplossingen; zoek eerst zoveel mogelijk oplossingen
3. Het selecteren en evalueren van de beste oplossing. Soms is er maar één goede oplossing, soms moet je de beste oplossing kiezen. Bepaal voor- en nadelen. Kijk vanuit verschillende gezichtspunten.

### **Convergerende problemen**

Convergerend probleem: een probleem waarvoor slechts één oplossing bestaat en waarvan alle elementen naar die oplossing leiden (problemen met een gesloten einde, goed gedefinieerde problemen).

### Gestalttheorie

De Gestalt hield zich bezig met de organisatie van de waarneming en de probleemoplossing, de mentale dispositie. Niet alle problemen kunnen zo opgelost worden.

Hardnekkigheid van mentale disposities: het toepassen van een eerder ontwikkelde mentale dispositie, ook al past deze niet bij de nieuwe situatie en staat die een oplossing in de weg. Dit komt vaak voor.

Functionele fixatie: Het waarnemen van een object alsof het slechts op één manier kan worden gebruikt. Dit komt door een zekere verstarring van onze waarneming.

Je kunt deze beperkingen vermijden door: bewustwording van hun bestaan. Soms helpt het om het probleem opnieuw en anders te bekijken. Soms moet je het probleem even loslaten, dan komt de oplossing vanzelf. Humor kan helpen, net als uitdaging en vernieuwing.

Opnieuw concentreren: Het ontwikkelen van een alternatieve mentale dispositie voor een (probleem)situatie.

### Probleemoplossen en informatieverwerking

Informatieverwerking levert enkele strategieën voor probleemoplossen op.

Totaal benadering: Je kiest eerst voor een voorlopige oplossing, rekening houdend met alle gegevens en past deze aan als er nieuwe gegevens komen (Sherlock Holmes). Dit zijn logische en systematische methoden.

Vluchtig aftastende benadering: Je oppert een reeks mogelijke oplossingen, die geen verband met elkaar hoeven te hebben. Deze benadering is weinig effectief, soms leidt dit tot het nogmaals proberen van een eerder al uitgeprobeerd idee.

### Algoritmen

Algoritme: een procedure, die altijd de oplossing van een probleem mogelijk maakt.

Systematisch zoeken: alle mogelijke oplossingen worden getoetst. Dit kan echter lang duren, ook voor een computer. Efficiënte algoritmen hebben de voorkeur.

### Heuristiek

Hierbij wordt gebruik gemaakt van metaforen, analogieën en intuïtieve methoden.

Heuristiek: een richtlijn voor ons denken. Informele strategieën voor probleemoplossen, maar minder efficiënt dan algoritmen. Denk aan:

Achteruit werken: Het spoor terug volgen van het doel naar het begin.

Subdoelen formuleren: Opdelen in kleine, beter hanteerbare eenheden.

Gebruik van metaforen, analogieën: Zoeken naar overeenkomsten tussen ogenschijnlijk verschillende omstandigheden.

### **Divergerende problemen**

Hierbij zijn meerdere oplossingen mogelijk in verschillende richtingen, meestal via creatieve processen. Vaak moet je de beste oplossing kiezen uit meerdere mogelijkheden op basis van criteria. Fase 3, het evaluatieproces is hierbij belangrijk.

Creativiteit: Het vermogen iets voort te brengen, dat zowel uniek als nuttig is.

### **Het ontwikkelen van probleemoplossende vaardigheden**

Probleemoplossen is meer een kwestie van aangeleerde vaardigheden, dan van intelligentie.

Probleemoplossen kun je leren. Harlow ontdekte dit.

Leerdispositie: Een aangeleerde strategie om efficiënt met gelijksoortige problemen om te gaan. Deze dispositie ontwikkelt zich door ervaring. Bij succes ga je door, bij geen succes verander je je strategie.

### **Taal**

Taal: een communicatiesysteem gebaseerd op symbolen of gebaren, die van persoon tot persoon kunnen variëren en ruimte laten voor nieuwe vormen en betekenissen.

Taal moet verschillend kunnen zijn en kunnen veranderen. Met taal kunnen we beter problemen oplossen, beter communiceren en van elkaar leren.

Behavioristen probeerden taal te verklaren met bekrachtigers en stimulusrespons reeksen. Ze kwamen hier niet ver mee.

De cognitieve benadering gaat ervan uit, dat taal een symboolsysteem is, gebaseerd op aangeboren vermogens en niet op bekrachtigde responsen

### **Taalverwerving**

Hoe leren we taal? Kinderen beginnen met brabbelen, dan volgen kleine woordjes en korte zinnestjes (telegramtaal). Met drie jaar kent een kind ca. 1.000 woorden en een volwassene wel 100.000 woorden.

Taal leren gaat te snel en te consistent om gebaseerd te zijn op proefondervindelijk leren. Jonge kinderen kunnen taal gemakkelijk leren, later is dat veel moeilijker. Ook een tweede taal leert een kind beter, dan een volwassene. Er blijken aangeboren grammaticaregels te zijn (Chomsky) en aangeboren taalregels (Brown). Kennelijk is taal gebaseerd op aangeboren vermogens in de vorm van een mediërend proces.

### **Over apen en taal**

Apen kunnen niet leren spreken, maar wel een eenvoudige gebarentaal leren zoals doven (Gardner).

Apen gingen ook nieuwe woorden vormen en vormden zinnen. Ook gingen ze het elkaar leren.

### **Taal en denken**

Ons denken is primair verbaal, maar niet alleen. Whorf beweerde, dat de wijze waarop een taal is gestructureerd invloed heeft op hoe we de wereld waarnemen en over de wereld denken. M.a.w. De taal vormt de gedachte. Sommige indianenstammen hebben veel woorden voor sneeuw, andere maar één. Stammen met veel woorden zien sneeuw mogelijk anders (Whorf-hypothese). Het is niet duidelijk of de Whorf-hypothese juist is.

Mogelijk geeft kijken naar de structuur van de taal meer inzicht. Sommige talen kunnen iets duidelijk maken, wat in andere talen niet lukt. Chinezen hebben bv. meer moeite met het begrijpen van redeneringen met tegengestelde uitspraken, omdat dat in het chinees niet goed geformuleerd kan worden. Het blijft de vraag of het anders verwoorden van dingen leidt tot anders waarnemen. De relatie tussen taal en denken is subtiel en complex. Er blijven nog veel vragen over.

### **De cognitieve visie op andere terreinen**

Cognitieve invloeden zijn aanwezig op zeer veel terreinen: het gebied van de ontwikkelingspsychologie, de computerwetenschap, bij kunstmatige intelligentie en ook binnen het behaviorisme (cognitieve gedragsverandering).

### **Attitudes en cognitieve dissonantie**

De sociale psychologie houdt zich bezig met de invloed van sociale interacties op ons gedrag.

Sociale cognitie: de mentale processen, die betrokken zijn bij de wijze waarop we sociale situaties waarnemen en op ze reageren.

Attitude: een persoonlijke overtuiging met een evaluerend karakter, zoals goed of slecht, aardig of onaardig, die onze reacties op mensen of dingen beïnvloedt.

Attitudes hebben betrekking op aantrekkingskracht en vooroordelen. Soms zijn onze voorkeuren strijdig met elkaar.

Cognitieve dissonantie: Spanning, die ontstaat wanneer ons gedrag en onze overtuigingen, of onze overtuigingen onderling, met elkaar in conflict zijn (Festinger).

Oplossingen voor dergelijke conflicten kunnen zijn:

Verandering van attitudes bij cognitieve dissonantie.

- Bij cognitieve dissonantie verander je de zwakste attitude.
  - Bv. 1. Je wilt graag vrienden bezoeken in een vervelend drukke stad. Oplossingen: niet gaan, toch gaan, vrienden bij jou uitnodigen. Bij elke oplossing verander je een attitude.
  - Bv. 2. Graag roken, ook al weet je dat het kanker veroorzaakt.
  - Bv. 3. Je vindt een voorstelling mooier als je een uur vooraf buiten in de kou hebt staan wachten.
  - Bv. 4. Een saai experiment beoordeel je positiever als je er niet voor betaald krijgt, dan als je er wel voor betaald krijgt.
- Zwakt punt 1. De cognitieve dissonantie theorie voorspelt de reactie niet precies. Soms kies je voor het een, soms voor het ander. Dit is een zwak punt.
- Selectieve belichting: We zijn geneigd informatie te negeren, die tot een conflict oproept.
- Zwak punt 2. Niet alle conflicten brengen cognitieve dissonantiereacties voort.  
Bij dwang treedt geen cognitieve dissonantie op. Wel als je vrijwillig iets doet wat niet overeenstemt met je attitude.

Conclusie: Mediërende processen dragen in belangrijke mate bij aan ons begrip van sociaal gedrag. Het gaat om innerlijke processen, die tot uiting komen in gedragsveranderingen, attitudeveranderingen.

### **De attributietheorie en emoties**

Attributies: de conclusies van de oorzaken van gedrag.

Attributietheorie: theorie over de oorzaken van gedrag (Heider). Heider veronderstelde, dat we gedrag doorgaans verklaren door interne (fysiologische) factoren en/of externe (sociale) factoren. Bv. Wenkbrauwen fronsen > boosheid. Dit kan een interne oorzaak hebben (bv. karakter) of een externe (bv. slecht nieuws).

Fundamentele attributiefout: de neiging om bij gedrag de externe invloeden te onderschatten en de interne factoren te overschatten. We nemen hierdoor anderen en ook ons zelf vaak foutief (vertekend) waar. Vooringenomenheid komt vaak voor bij de vorming van mentale schema's

Vertekening uit eigenbelang: successen danken we aan onszelf, mislukkingen verwijten we aan de omgeving.

### **Emoties**

Schachter en Singer (1962) deden onderzoek met adrenaline-injecties. Conclusies: Alleen fysiologische opwinding veroorzaakt geen emoties. Het is onze interpretatie van een situatie, die

bepaald welke emotie we ervaren. Als we geen interne verklaring kunnen vinden voor opwinding, zoeken we een externe oorzaak, die we als emotioneel bestempelen.

Bv1. Cognitieve factoren spelen een belangrijke rol bij emoties. Mensen met een beschadiging aan hun ruggenmerg, zonder gevoel in hun onderlichaam, ervoeren minder emoties. Doordat er minder prikkels zijn, zijn er ook minder emoties.

Bv2. Mannen, die foto's van naakte vrouwen bekeken, waren positiever als ze een snellere hartslag hoorden. Ook toen ze wisten dat de snellere hartslag nep was. Conclusie: het opmerken van de opwinding bepaalt de emotie, niet zozeer de lichamelijke effecten zelf.

Emoties worden kennelijk bepaald door de interactie tussen cognitieve, situationele en fysiologische factoren. Ook bij pijnervaringen. Cognitieve factoren kunnen voor veel raadselachtige aspecten van pijn een verklaring geven. Bv. Twee personen met vergelijkbare verwondingen kunnen hun pijn zeer verschillend ervaren, omdat zij de situatie anders interpreteren. Afleiding met muziek bij een tandarts vermindert de pijnervaring. Dit komt omdat onze waarneming van de omgeving verandert. Bij emoties en andere verschijnselen is er vaak sprake van complexe interacties van meerdere factoren.

### **Kunstmatige intelligentie**

Kunstmatige intelligentie: het bouwen van machines, die intelligent kunnen functioneren en ons kunnen helpen menselijke intelligentie te begrijpen.

Om 'intelligent' te zijn moeten computers kunnen: lezen, vertalen, klanken herkennen, zien, muziek componeren en schaken. Dit is nog steeds niet gerealiseerd. Er is geen overeenstemming over één geldige definitie van intelligentie.

Turing test (1950): een proefpersoon stelt vragen aan een computer en een mens en ziet de antwoorden op twee schermen. Als deze persoon na een uur niet kan bepalen welk scherm van de computer is, zou je kunnen bepalen, dat de computer intelligent is. Met het psychotherapie programma ELIZA lukte het om bepaalde personen te laten denken, dat ze met een echte psycholoog spraken.

Bij intelligentie moet onderscheid gemaakt worden tussen de definitie van het woord (water = kleur- en reukloze vloeistof) en de onderliggende substantie (water = H<sup>2</sup>O).

Bij de intelligentie van mensen spelen meerdere processen en kenmerken een rol.

Kennis van kunstmatige intelligentie heeft de cognitieve psychologie meer inzicht gegeven in visuele waarneming, probleemoplossen en taal. Bij taal is bv. ontdekt, dat de betekenis van woorden vaak afhangt van de context. Edelman (1992) stelt, dat KI-modellen nutteloos zullen blijken, omdat geen rekening gehouden wordt met de structuur en functie van de hersenen onderling.

### **Conclusie**

Cognitieve psychologie heeft een geheel eigen benadering van denkprocessen. Maar er zijn nog veel knelpunten. Er is niet één cognitieve theorie, die alle theorieën met elkaar verbindt. In tegenstelling tot computers maken mensen fouten, vergeten mensen, vergissen ze zich. Het informatieverwerkingsmodel is maar een metafoor. Ook bestaat er nog geen emotionele benadering van cognities. Aan de motivatie van ons gedrag is nog nauwelijks aandacht besteed.

### **Samenvatting**

- Mediërende processen zijn belangrijk voor ons gedrag. Via een stimulus komt een respons.
- Het Informatieverwerkingsmodel heeft onze kennis van geheugen en probleemoplossen vergroot.
- Het geheugen kent drie fasen: zintuiglijk geheugen, kortetermijn geheugen (KGT) langetermijn geheugen (LTG). Door aandacht, herhalen en coderen onthouden we.



- Vergeten kan worden verklaard interferentie en contextafhankelijkheid.
- Ook probleemoplossen kent fasen volgens het informatieverwerkingsmodel. We moeten de beginsituatie, de eindsituatie en de werkzame factoren kennen voordat we een probleem kunnen oplossen. Ook algoritmen of heuristische methoden kunnen helpen.
- Problemen kunnen convergerend of divergerend zijn.
- Bij probleemoplossende vaardigheden gaat het om leren leren. Gestalt spreekt van mentale dispositie en inzicht.
- Taal is een open-einde systeem van symbolische communicatie bepaald door aangeboren fysiologische capaciteiten en leerervaringen.
- Tussen taal en denken bestaat een interactieve relatie. Sommige primaten gebruiken een gebarentaal.
- De cognitieve benadering is toegepast op: attitudeverandering, cognitieve dissonantie, attributietheorie, emoties en kunstmatige intelligentie.

## H4. De psychodynamische benadering

### Motivatie en psyche

Freud stelt, dat we ons dikwijls niet bewust zijn van de werkelijke redenen van ons handelen.

### **Inleiding**

Freud is de grondlegger van de psychoanalyse en heeft een grote invloed gehad op de studie van het gedrag. Hier zijn diverse psychodynamische theorieën voortgekomen. De cognitieve benadering houdt zich vooral bezig met de mentale processen in ons, maar zij geeft geen verklaring voor de motivatie van ons gedrag.

In de psychodynamische benaderingen staat motivatie echter centraal. Het richt zich op innerlijke processen (o.a. motivatie) en ervaringen in het verleden in de persoonlijkheidsvorming (en ook het gedrag). Door zich op de persoonlijkheid en de motivatie te richten, onderscheidt ze zich van de andere benaderingen. Hierbij richt het zich op opvattingen over het zelf en over het bewustzijn. Zo richt ze zich op de hele persoon, op het gedrag en op de mentale processen.

### **Freud en de psychoanalyse**

Sigmund Freud (1856 - 1939) specialiseerde zich tijdens zijn studie in hysteric en hypnose. Hij begon een artspraktijk in Wenen met als specialisatie neurologische stoornissen. Hij was jood en vertrok net voor de oorlog naar Londen, waar hij een jaar later overleed.

### Freuds vooronderstellingen over ons gedrag

1. Psychisch determinisme: al ons gedrag heeft een oorzaak (is gedetermineerd) en die ligt in onze geest of psyche. Aangeboren driften vormen de basis van de motivatie van de mens.
2. Er bestaan alleen graduele verschillen tussen normaal en afwijkend gedrag. Dit is de continuïteit van normaal en afwijkend gedrag.
3. Gedrag wordt grotendeels bepaald door onbewuste processen, processen die buiten het bewustzijn liggen.

Freud gebruikte klinische observaties (gevalsbeschrijvingen) met als uitgangspunt, dat gedrag vooral bepaald wordt door motivaties uit het verleden.

### Hoe werkt de menselijke geest

Hysterie: een stoornis met lichamelijke symptomen zonder fysieke oorzaak. Bv.

handschoenanesthesie: een verminderd gevoel in de hand alsof deze bedekt is met een handschoen.

Freud richtte zich op de behandeling van hysterie. Omdat behandeling niet altijd succesvol was, werd hypnose gebruikt om ervaringen op te roepen, die verband hielden met het ontstaan van de symptomen. Het opnieuw beleven van de traumatische en emotionele situatie zou verlichting van de symptomen opleveren. Bv. scheel kijken verdween toen een patiënt de dood van haar vader herbeleefde en haar tranen kon laten gaan. Freud ontdekte, dat hypnose vooral een hulpmiddel was om mensen emotioneel beladen herinneringen te laten herbeleven. Dit zorgde voor een ontlasting van de emotionele spanning (catharsis).

Catharsis: Het vrijkomen van driftenergie in indirecte vorm door herinneringen van emotionele ervaringen of door het ontplooiën van symbolische activiteiten.

Freud veronderstelde voor het eerst, dat ons lichaam beïnvloed kan worden door processen van onze geest. Hij begon de relatie tussen lichaam en geest te onderzoeken. Niet meer met hypnose, maar met vrije associatie.

Vrije associatie: een techniek, waarbij de persoon wordt gevraagd te vertellen wat er in hem opkomt, waarna gelet wordt op patronen.

Door vragen te stellen zag Freud geleidelijk een patroon in verwarde en fragmentarische gedachten. Dit resulteerde vaak in sterk emotionele herinneringen aan vergeten (verdrongen) gebeurtenissen in het verleden. Die uitte zich lichamelijke symptomen, die direct of symbolisch waren verbonden met de geblokkeerde herinneringen. De herinneringen leidden vaak tot opluchting. Soms waren de symptomen overgedetermineerd, dwz. veroorzaakt door meerdere gebeurtenissen. Al deze gebeurtenissen moesten herontdekt en herbeleefd worden.

#### *Freuds theorie van het bewustzijn*

Het verband tussen verdrongen herinneringen en gedrag bracht Freud op het idee van verschillende bewustzijnsniveaus.

Het bewuste: het aspect van de geest, dat gedachten en gevoelens bevat, die we direct kunnen opmerken. Volgens Freud wordt de bewuste geest gekenmerkt door een voorbijtrekkende parade van ideeën en emoties.

Het onderbewuste: de gedeelten van de geest, die zich onder het bewuste bevinden. Dit onderbewuste is verdeeld in twee niveaus: het voorbewuste en het onbewuste.

Het voorbewuste: dat deel van de onbewuste geest waar we, als we dat willen, toegang tot hebben. Alle gedachten, herinneringen en emoties waar we ons op dit moment niet bewust van zijn, maar die bewust worden als we daarvoor kiezen.

Het onbewuste: het niet rechtstreeks toegankelijke gedeelte van het onderbewuste. Hier bevinden zich de gedachten aan de verdrongen gebeurtenissen. Toch kunnen hieruit impulsen en gedachten doorlekken naar het bewuste in directe of symbolische vorm. Dit vormt de oorzaak van pathologische verschijnselen.

Freud vroeg zich af, waardoor onbewuste gedachten zo krachtig invloed kunnen uitoefenen op ons gedrag. Freud ontdekte dat zijn merendeels vrouwelijke cliënten, in die puriteinse en Victoriaanse tijd met strakke regels over de rol van de vrouw, veel herinneringen van seksuele aard hadden, die vaak betrekking hadden op aanrandingen door familieleden en vrienden. Hij veronderstelde, dat hysterie het gevolg was van seksuele trauma's. Dit idee werd door collega's niet ondersteund, waardoor Freud er vanuit ging, dat het geen echte herinneringen waren. Maar hoe konden valse herinneringen zoveel invloed hebben op het lichaam?

#### *Dromen en symbolische uitingen*

Freud had belangstelling voor zijn eigen dromen en voor de dromen van patiënten. Dromen opereren op twee niveaus.

Manifeste inhoud: De symbolische droominhoud, waarvan de cliënt zich bewust is.

Latente inhoud: De ware betekenis van een droom. Deze wordt door de droomcensuur omgezet in de symbolische vorm, die tot uiting komt in de manifeste inhoud.

Wensvervulling: De symbolische expressie van driften in fantasievorm, bv. dromen.

Droomcensuur: Deze zet de inhoud van een droom om in een symbolische vorm om de slaap niet te verstoren.

Freuds droomtheorie: Dromen worden gemotiveerd door wensvervulling, waarin fantasieën tot uiting komen. De feitelijke betekenis daarvan wordt door de droomcensuur getransformeerd tot iets dat minder bedreigend is voor de bewuste geest. Veel symbolen zijn nagenoeg universeel: zwaarden als fallische symbolen, geld als faeces. Voor Freud was droomduiding een serieuze techniek om inzicht te krijgen in de onbewuste geest.

Freud dacht, dat zowel dromen als de beschrijvingen van de patiënt uitingen van fantasieën waren en niet van werkelijke trauma's. Dit had twee voordelen: theoretische symmetrie (zowel hysterie als dromen zijn gebaseerd op wensvervulling) en een kalmerende werking (de hysterie was niet een gevolg van seksueel misbruik). Ook de behandelsuccessen sterkten deze theorie.

#### Driften en de psychodynamiek in ons gedrag

Net als dieren kent de mens behoeften, zoals de voortplantingsdrift en overlevingsbehoeften.

Freud ging aanvankelijk uit van het lustprincipe.

Lustprincipe: Ons gedrag wordt bepaald door zoveel mogelijk lust te beleven en zo weinig mogelijk onlust. (Idem hedonisme).

In 'Aan gene zijde van het lustprincipe (1920, na de 1e WO)' ging Freud uit van twee lustprincipes: seksualiteit en agressie.

In 'Het onbehagen der cultuur (1930) noemde Freud Eros (positief, levensbevestigend, creatief, voortplanting) en Thanatos (destructief, agressief naar anderen en zelfdestructief) als motiverende krachten. Eros en Thanatos streven voortdurend naar expressie en bevrediging en zijn met elkaar in conflict.

#### Freuds psychodynamisch model van de persoonlijkheid

Freud onderzocht vooral hysterie en neurose.

Hysterie: Een stoornis met vooral lichamelijke symptomen zonder fysieke oorzaak.

Neurose: Stoornis gekenmerkt door intense gevoelens van angst en spanning.

Freud bleef zoeken naar een verklaring voor het gedrag van de mens, uitgaande van fundamentele driften. Een drift geeft spanning, die door bevrediging kan verminderen. Een baby wil dat zijn behoeften bevredigd worden.

In 'Het Ik en het Es' (1923) beschreef Freud de persoonlijkheid als een driedelige structuur: Id (Es), het Ego en het Superego.

- Id: De bron van alle fundamentele driften. Het Id kent geen goed of kwaad, geen werkelijkheid of fantasie. Primair procesdenken: Een vorm van denken, kenmerkend voor het Id, waarbij geen onderscheid wordt gemaakt tussen een wens en de vervulling van die wens. Honger geeft de behoefte om te eten.
- Superego (geweten): Dat deel van onze geest, dat de morele eisen, geboden en verboden van gezin en samenleving bevat. Het Superego is in conflict met het Id, omdat zij het gedrag in twee zeer verschillende richtingen willen sturen. Morele eisen tegenover directe bevrediging, het moraliteitsprincipe.
- Ego: De integratie van de persoonlijkheid, door te bemiddelen tussen Id en Superego en dat de contacten met de buitenwereld onderhoudt. Hierdoor ontstaat een zelfgevoel.

Realiteitsprincipe: De beperkingen die het Ego krijgt opgelegd, als het rekening houdt met de omgeving.

Conflicten binnen de persoonlijkheid zijn onvermijdelijk. Het Ego probeert voortdurend een evenwicht te bewaren, wat leidt tot ons gedrag. Soms kiest het Ego voor de behoeften (Id) en dan weer voor de ethiek (Superego). Het ego is in staat tot rationeel denken, ofwel:

Secundair procesdenken: Een vorm van denken van het Ego om de bevrediging van de driften te besturen. Het is bewust en houdt rekening met de beperkingen van de buitenwereld.

De analogie van de ijsberg: Boven water (bewust) bevinden zich het Ego en het Superego. Onderwater zit het Id.

Het krachtenmodel: De persoonlijkheid wordt gezien in termen van krachten, die uitgeoefend worden op het Ego. Het Ego vormt het centrum, waarop de driften (Id) en geboden en verboden (Superego) en de externe realiteit (omgeving) samen komen en met elkaar in conflict komen.

#### De psychoseksuele ontwikkelingsfasen

Freud was de eerste, die een gedetailleerd, op fasen gebaseerd, psychologische model van de ontwikkeling van de mens beschreef. Freud ging bij zijn model uit van het bestaan van biologische driften, de drang om onze basisbehoeften te bevredigen. Tijdens ons leven veranderen de driften, de behoeften en de uitingen ervan. Ook de erogene zones, de lichaamsdelen waarop onze lustbevrediging zich richt, veranderen. Freud noemde ze:

Psychoseksuele ontwikkelingsfasen: ontwikkelingsfasen gekenmerkt door een modus van lustbevrediging gerelateerd aan voor elke fase specifieke organen van het lichaam.

- Orale fase: eerste fase, van geboorte tot 15 maanden, waarin de lustbevrediging zich richt op de mond. Een baby dringt en huilt en stopt een nieuw voorwerp in zijn mond en vindt bijten leuk. Er is alleen het Id, de driften en onmiddellijke behoeftebevrediging zijn leidend.
- Anale fase: tweede fase, van 15 maanden tot 3 jaar, de driftenergie verplaatst zich naar het onderste deel van het spijsverteringskanaal. Het belangrijkste conflict is zinlijkheidstraining. Het ego begint zich te vormen en het kind beseft dat het lichaam zich onderscheidt van de omgeving. Ook ervaart het kind, dat behoeften niet altijd direct bevredigd kunnen worden en ontdekt dat huilen gebruikt kan worden om de aandacht te trekken voor specifieke behoeften, zoals honger of een natte luier. Hij kan zijn lichaam meer beheersen en begint te kruipen, te lopen en voorwerpen op te pakken. Het ego ontluikt. Door de zinlijkheidstraining ontstaat een conflict tussen de eisen van het kind en die van de omgeving. De aanpassing van het kind kan geleidelijk, maar ook schoksgewijs verlopen, wat van invloed zal zijn op de waarde die het hecht aan orde, netheid, discipline en autoriteit. Freud beseftte dat de fasen vaststaan, maar de ervaringen en reacties per individu verschillend zijn en van invloed zijn op het latere leven.
- Fallische fase: derde fase, van het 3e tot het 5e jaar, waarin de lustbevrediging zich richt op de genitaliën, op een kinderlijke wijze. Het lichaam wordt belangrijk. Kinderen spelen graag doktertje, krijgen interesse voor het lichaam van hun ouders. Ook hier is een conflict, het Oedipuscomplex: In eerste instantie hechten kinderen zich vooral aan hun moeder. Als ze ouder worden, ontdekken ze de seksuele verschillen en het seksuele identiteitsgevoel. Voor jongens wordt de moeder nog aantrekkelijker. De relatie met de vader is ambivalent, enerzijds een bron van bevrediging, anderzijds ook een bron van jaloezie en wedijver. Er ontstaat een conflict. Het Id wil samen met de moeder zijn en de vader uitschakelen. Het Ego beseft, dat de vader groot en machtig is en zich mogelijk zal wreken. Dit leidt tot angst voor de vader, mogelijk castratieangst. De oplossing voor dit conflict gebeurt door identificatie en verdringing.
  - Identificatie: een afweermecanisme, waarbij de waarden en gedragspatronen van de vader worden overgenomen en als deel van het ego geïncorporeerd. Als ik net als papa ben, zal hij me geen kwaad doen. Er is ook identificatie met de moeder, als model voor toekomstige liefdesrelaties. Het Superego ontstaat, doordat waarden van de ouders worden overgenomen.

- Verdringing: een afweermechanisme, waarbij impulsen, herinneringen en ideeën uit het bewuste worden geweerd. Het conflict wordt verdrongen naar het onbewuste. Volgens Freud hadden volwassenen, die zich niet herkennen in het Oedipuscomplex, dat verdrongen. Jeugdamnatie, het weinig weten van de eerste vijf jaar, komt volgens Freud door verdringing bij het oplossen van het Oedipusconflict.

Bij meisjes is het Oedipusconflict omgekeerd, de moeder is de rivale en de vader het object van aantrekking. Ook bij het meisje is ambivalentie. Zij ontdekt, dat ze haar penis al kwijt is, penisnijd. Ook het meisje zoekt de oplossing in identificatie en verdringing. Deze visie van Freud wordt tegenwoordig aangevallen.

Voor beide seksen is het Oedipusconflict van cruciaal belang voor de ontwikkeling van het Superego, de seksuele identiteitsontwikkeling en latere liefdesrelaties. De geleerde waarden worden dmv. identificatie geïnternaliseerd en het Superego ontstaat. Een onvolledig ontwikkeld Superego kan de oorzaak zijn voor psychopatisch gedrag (antisociaal gedrag, zonder gewetensbezwaar). Identificatie is ook noodzakelijk voor de ontwikkeling van een duidelijk seksueel identiteitsgevoel voor latere liefdesrelaties. Identificatieproblemen kunnen leiden tot het onvermogen liefdesrelaties aan te gaan of tot problemen met autoriteitsfiguren. Bij verdringing kunnen extreme gevoelens van schuld en angst ontstaan. Als het Oedipusconflict niet goed opgelost wordt, kan dit tot een problematisch ego leiden, dat vooral in relaties tot uiting komt. Freud dacht, dat veel problemen van zijn patiënten hieruit voortkwamen.

- Latentiefase: vierde fase, van het 5e jaar tot de puberteit, waarin de driften betrekkelijk inactief lijken (latent). De driften worden bevredigd door hobby's, sporten, school en vriendschappen.
- Genitale fase: laatste fase, vanaf de pubertijd, de driftenergie richt zich op de genitaliën, met volwassen seksuele uitingen. Freud heeft relatief weinig aandacht gegeven aan deze fase. Hij ziet deze fase als periode om tot een vergelijk te komen met de onopgeloste conflicten uit de kinderjaren. De primaire taak is het losmaken van de ouders. Freud richtte zich vooraf op de neurotische en hysterische klachten in deze fase, niet op het verloop van een gezonde ontwikkeling.

#### Fixatie en regressie tijdens de ontwikkeling

Fixatie: het onvolledig vrijkomen van de driftenergie, die met een bepaalde fase samenhangt. Dit kan gebeuren als een kind te veel of te weinig bevrediging kent tijdens een bepaalde fase. Bij te weinig bevrediging blijft de persoon verlangen naar wat hij gemist heeft. Als er te veel aan de verlangens van een kind wordt toegegeven, zal hij de uitdagingen van de volgende fase niet aangaan en zich met tegenzin ontwikkelen.

Regressie: een afweermechanisme, waarbij het individu terugvalt op een eerdere wijze van lustbevrediging, bv. als gevolg van spanningen. Door verdringing kan de directe toegang tot het Id zijn afgesloten en komt de regressie in symbolen tot uiting. Bv. bij orale fixatie: ijsjes eten, roken, nagelbijten, veel drinken, enz.

Fixaties kunnen leiden tot extreem gedrag, bv. blootbestrijder, tegenstander van snoepgoed. slordigheid in kleding of woninginrichting, voorkeur voor rommelige activiteiten (koken, schilderen), bovenmatige belangstelling voor geld (symbool voor ontlasting), dwangmatige netheid, gierigheid, homoseksualiteit, verleidgedrag, voorkeur voor oudere partners. Fixaties beïnvloeden ook de beroepskeuze: oraal (wijnproever, schrijver verkoper), anaal (bankiers, accountants schilder, schoonmakers), fallisch (fotomodellen, fotografen, militairen, politie, prostituees), latentie (geestelijken, maatschappelijk werkers).

Voor veel mensen liggen deze verbanden niet voor de hand. Volgens Freud is dit logisch, omdat door we er ons door verdringing niet bewust van zijn. De uiting is vaak symbolisch.

Freud benadrukte, dat ons volwassen gedrag vaak het gevolg is van onze ontwikkelingsgeschiedenis, gedrag is nooit toevallig. Voor hem was al ons gedrag gerelateerd aan fundamentele driften. Dit blijft echter onbewust om het ego te beschermen.

### Angst en afweermechanismen

Angst: een toevloed van stimuli, die het Ego niet aankan. Dit kan door een extern gevaar of door de eisen van het Id en het Superego. Angstgevoelens waarschuwen voor gevaar. Het Ego moet daarbij rekening houden met het Superego en de omgeving. In dit conflict gebruikt het ego

Afweermechanismen: een techniek van het ego om zich te beschermen tegen angstgevoelens.

Afweermechanismen werken onbewust, ze maken lustbevrediging mogelijk en ze vervormen de werkelijkheid.

- Verdringing: een afweermechanisme waarbij de driftimpulsen onbewust blijven. Dit is een beperkt mechanisme, er vindt geen driftbevrediging plaats en het kost erg veel energie. Hierdoor ontstaat vermoeidheid en op lange termijn mogelijk depressie.
- Verplaatsing/verschuiving: een afweermechanisme, waarbij de driftenergie op een ander object wordt gericht. Dit komt vaak voor. Je reageert je onlust af op een ander. Je uit je drift wel, maar naar het verkeerde object.
- Identificatie: de eigenschappen van het driftobject worden in het Ego opgenomen. Bv. het gedrag van een superheld, gijzelaars van gijzelnemers. De werkelijkheid wordt hierbij vervormd. In extreme gevallen kan dit tot waanideeën leiden en het Ego worden vernietigd.
- Regressie: een terugval naar gedrag kenmerkend voor een eerdere ontwikkelingsfase. Bv. een zindelijk kind, dat na de geboorte van een broertje weer in bed plast of een roker onder druk rookt meer of je bij een ramp helemaal oprollen als een baby.
- Rationalisatie: in plaats van de werkelijke reden wordt een voor het Ego en anderen aanvaardbare reden voor ons gedrag aangevoerd. Zo rechtvaardigen we ons gedrag soms met een leugentje om bestwil. Het leidt tot een zekere vervorming van de werkelijkheid. We moeten voorzichtig zijn met rationele analyses.
- Sublimatie: de driftenergie wordt gericht op sociaal wenselijke, creatieve activiteit. Dit is een positief afweermechanisme. Het effect is beperkt, omdat de bevrediging zeer indirect plaatsvindt.

Bij sterke afweermechanismen kan het individu geïsoleerd worden. Hierdoor kunnen psychosen ontstaan, sterke geestelijke afwijkingen.

Freud was in een latere fase zeer geïnteresseerd in de wijze waarop de maatschappij de ego-ontwikkeling beïnvloedt. Zonder Superego zouden er minder conflicten zijn, met het Superego zijn er meer conflicten. Oplossingen zijn: sublimeren en liefde. Met liefde worden onze driften bevredigd in betrokkenheid met de ander en op een moreel bevredigende wijze. Er is wel het gevaar van kwetsbaarheid bij het verlies van een geliefde.

### Speelt het onbewuste een rol in ons gedrag

Hoe kun je bewijzen dat de neiging om naar bevrediging te streven (Id) in het gedrag symbolisch en indirect tot uiting komt?

Psychisch determinisme: Aan elk gedrag ligt altijd een oorzaak in de menselijke geest ten grondslag.

Freudiaanse vergissingen: Versprekingen en vergissingen in het dagelijkse leven zijn nooit toevallig en komen meestal uit het onbewuste. Om ze te begrijpen moeten we kijken naar een breder gedragspatroon.

Vrije associatie: Luisteren naar wat patiënten zeggen, geeft inzicht in het onbewuste. Dit is een traag en moeizaam proces, waarbij een hoge opmerkingsgave noodzakelijk is. Latere psychologen gebruikten ook een projectietest: een persoonlijkheidstest, waarbij een meerduidige stimulus wordt aangeboden, die je moet interpreteren (Rorschachtest).

Dromen: Ze kennen een symbolische manifeste inhoud en een verborgen latente inhoud. Via een grondige analyse, waarbij rekening gehouden wordt met de context, kan de latente inhoud gevonden worden.

Intercultureel onderzoek: Freud had veel belangstelling voor overeenkomsten en verschillen tussen culturen. Hij verzamelde primitieve kunst.

Zelfanalyse: Na de dood van zijn vader begon Freud met zelfanalyse. Je kunt echter nooit zeker zijn, dat je geen fout maakt. Ook kunnen angstgevoelens versterken, voordat de onderliggende oorzaak helder is.

Kunst: Kunst komt voor uit sublimatie, is symbolische en kan op onbewuste betekenissen duiden, aldus Freud. Ook hier dient rekening gehouden te worden met de context.

#### Een evaluatie van Freuds werk

Freuds werk heeft veel invloed gehad. Het is moeilijk te evalueren. Theorieën moeten falsifieerbaar en algemeen geldig zijn.

Falsifieerbaar: Er moeten omstandigheden zijn waaronder bewezen kan worden dat een theorie onjuist is. Freuds theorie zou niet falsifieerbaar zijn. De theorie is niet voorspellend van aard, alleen verklarend. Door de vaagheid van de termen is het moeilijk te bewijzen. Onderzoek naar 'verdringing' lijkt consistent met Freuds theorie, maar vormt nog geen direct bewijs. Veel begrippen van Freud worden echter algemeen gebruikt, zoals jeugdamnatie, verdringing, afweermechanismen, Freudiaanse vergissingen. Wel worden er andere verklaringen voor gegeven dan Freud deed.

Algemene geldigheid: een goede theorie moet in veel situaties toepasbaar zijn. Freuds werk omvat vrijwel het hele spectrum van ons gedrag. Het is een veelomvattende theorie, maar het blijft moeilijk om de juistheid vast te stellen. Het is niet mogelijk Freuds werk rationeel te analyseren.

#### **Neo-Freudiaanse en niet-Freudiaanse psychodynamische theorieën**

Freud had veel volgelingen, maar mensen als Adler en Jung verbraken al snel hun banden met Freud. Ook Freuds volgelingen waren in twee kampen verdeeld. De egopsychologie met zijn dochter Anna legde het accent op het mechanisme dat het ego gebruikt in zijn interacties met de omgeving. De school van de objectrelaties, populair in Engeland, concentreerde zich op de relaties tussen het individu en degenen met wie hij belangrijke emotionele banden heeft. Uit Freuds werk kwamen verschillende benaderingen voort.

#### Carl Jung en het collectief onbewuste

Carl Jung (1875 - 1962) was zoon van een predikant en bediscussieerde graag meningsverschillen met zijn vader. Hij ging uit van een directe spirituele ervaring en zijn vader vanuit intellectuele trouw aan de doctrine. Hij raakte vertrouwd met Freud. Later ontwikkelde hij zijn eigen theorie. Jung vond seksualiteit minder belangrijk. Hij noemde het ontwikkelingsproces van de mens het individuatieproces en onderscheidde het ego, de persona en het zelf.

Individuatieproces: de persoonlijke ontwikkeling. De uitbreiding van het bewuste via het contact dat het ego legt met onbewuste delen van het zelf. Dit is het doel van onze ontwikkeling en heeft een open einde. Het bestrijkt het hele leven

Ego: het element van het zelf, dat bewust de richting van het leven bepaald. We worden ons tijdens onze groei steeds meer bewust van de wereld en onszelf.

Persona: het personage, die we aannemen wanneer we ons aan de wereld presenteren.

Zelf: Dit omvat de gehele persoon met zowel het bewuste als het onbewuste deel en onderscheidt zich van het ego als van de persona (bewuste aspecten van de persoonlijkheid). Het Zelf streeft naar eenwording van het bewuste en het onbewuste.

Jung had een andere visie op het onbewuste dan Freud. Jung geloofde dat een deel van het onbewuste persoonlijk is en samenhangt met de ervaringen van het individu, de schaduw. Daarnaast kende hij het collectief-onbewuste, dit is biologisch bepaald en niet het product van ervaring. Hierin

liggen universele, niet-individuele thema's en ideeën vast. In het onbewuste bestaan Archetypen, deze hebben geen eigen inhoud, maar structureren onze ervaringen in een soort cognitief schema. Zij zijn de basis van veel fantasieën mythen en symbolen. Jung geloofde ook in de betekenis van symbolen om contact te leggen met onbewuste delen van het zelf.

Jungs theorie vormt een gedetailleerd, complex geheel met veel tegenstellingen: bewust - onbewust, ego - schaduw, introversie - extraversie.

#### Alfred Adler en de individuele psychologie

Alfred Adler (1870 - 1937) had geen gemakkelijke jeugd. Zijn broer overleed toen hij nog jong was en hij had ernstige gezondheidsproblemen. Hij legde de nadruk op de betekenis van sociale factoren en jeugdervaringen. Hij raakte bekend met Freud, maar later ontstonden er verschillen.

Hij ontwikkelde het idee, dat alle kinderen een gevoel van minderwaardigheid ervaren, omdat ze klein zijn en afhankelijk van anderen. Dit kan leiden tot een minderwaardigheidscomplex. Dit kan gecompenseerd worden door een meerderwaardigheidstreven. Een meerderwaardigheidscomplex is aanwezig als mensen, die zich zwak voelen, doen alsof ze zich superieur voelen. Vroege ervaringen kunnen dergelijke complexen veroorzaken. Ieder mens is een geheel en heeft een unieke levensstijl. Dit is de wijze waarop hij zich aanpast aan en omgaat met zijn omgeving. Gezonde mensen voelen liefde, vriendschap en betrokkenheid. Adler was een invloedrijk psycholoog. Ook zijn theorieën konden niet bewezen worden.

#### Andere psychodynamische theoretici

Karin Horney (1885 - 1952) vond ook dat de vroegste jeugd van betekenis is. Behoefte aan veiligheid speelt bij haar een grote rol, als onderdeel van de basisangst. Ze onderscheidde het echte zelf (wie we werkelijk zijn) en het ideale zelf (het beeld van hoe we zouden moeten zijn) en beïnvloedde daarmee Carl Rogers.

Erik Erikson (1902 - 1994) had een eigen ontwikkelingstheorie, waarbij de fasen in psychosociale termen werden verwoord. Hij vond, dat de fundamentele drijfveren sociaal van aard waren en een biologische basis hadden. We ontwikkelen ons door problemen en conflicten op te lossen. Hij gaf ook meer aandacht aan de volwassenheid door hier vier fasen aan te wijden. Ook gebruikte hij psychologische analyses bij het schrijven van biografieën van Martin Luther en Gandhi.

Eric Berne, een Amerikaanse psychiater, ontwikkelde Transactionele analyse met drie egotoestanden: het Kind, de Volwassene en de Ouder. Persoonlijke problemen kunnen gezien worden als interacties van tussen deze egotoestanden.

**Figuur 4.2. De ontwikkelingsmodellen van Freud en Erikson**

Leeftijd	Freud	Erikson
0 - 1,5	<b>Orale fase:</b>	<b>Vertrouwen - wantrouwen</b>
1,5 - 3	<b>Anale fase:</b> ego, zindelijkheid	<b>Autonomie - schaamte</b>
3 - 5	<b>Fallische fase:</b> Eudipuscomplex	<b>Initiatief - schuldgevoel</b>
5 - 12	<b>Latentiefase:</b>	<b>Competentie - minderwaardigheid</b>
12 - 20 Adolescentie	<b>Genitale fase</b>	<b>Identiteit - rolverwarring</b>
20 - 25 Jong volwassene		<b>Intimiteit - Isolatie</b>
25 - 65 Midden volw.		<b>Generativiteit - stagnatie</b>
65+		<b>Integriteit - wanhoop</b>

#### Conclusie

De psychodynamische benadering verklaart gedrag uit vroegere ervaringen en de werking van de geest. Verder houdt het zich bezig met het individu als persoon. Evenals de cognitieve benadering richt het zich op processen, die niet rechtstreeks kunnen worden waargenomen. De cognitieve



benadering kent echter nog geen geïntegreerd persoonsbeeld en laat de vraag naar wat het gedrag motiveert onbeantwoord.

Freud is de centrale figuur en heeft velen geïnspireerd tot het ontwikkelen van psychodynamische gedragsmodellen. Overeenkomsten zijn, dat we volwassenen kunnen begrijpen in termen van hun jeugdervaringen, maar elke theorie gaat uit van een eigen benadering overeenkomstig de ervaringen van degene die hem opstelt. Dit bemoeilijkt wetenschappelijke toetsing. Ze zijn niet falsifieerbaar.

## 5. De humanistische benadering

### De persoon in het begrip persoonlijkheid

Ook de humanistische benadering wil mensen in geestelijke nood helpen. Hierbij kijkt de humanistische benadering vooral naar persoonlijke betekenissen om inzicht te krijgen in ons gedrag.

### Inleiding

De humanistische benaderingen hebben overeenkomstige vooronderstellingen.

1. Gedrag moet worden begrepen in termen van de subjectieve ervaringen van het individu. Gedrag wordt niet afgedwongen door eerdere ervaringen of huidige omstandigheden. Humanisten willen de persoon begrijpen en de wijze waarop hij de wereld ziet (fenomenologische standpunt, zoals de dingen zich voordoen of worden gezien).  
Behaviorisme en psychoanalyse zijn beide deterministisch: gedrag kent specifieke oorzaken. Humanisten gaan uit van de vrije wil, mensen kunnen keuzes maken.
2. Gedrag moet worden gezien in termen van de subjectieve beleving van het individu. Alleen het individu kan de betekenis van bepaald gedrag verklaren. Rogers introduceerde intersubjectieve verificatie: als twee waarnemers het eens zijn, is er sprake van een betrouwbare waarneming.
3. Het accent ligt op de betekenis (doel of waarde), die we aan onze handelingen toekennen. Wetenschap is niet waarde vrij. Feynman (atoombom) schreef een essay over waarden in de wetenschap. De WO 2 versterkte het denken over waarden.

De humanistische benadering heeft zich ontwikkeld uit de analytische traditie als reactie op het determinisme. Het accent lag op de betekenis van subjectieve ervaringen om het gedrag te begrijpen. Het gaat om: bewustwording, kiezen, evalueren en betekenis geven (een fenomenologische zienswijze). Ze sluit meer aan bij onze persoonlijke ervaring en is daardoor toegankelijker.

### De theorie van Carl Rogers

Carl Rogers (1902 - 1987) kwam uit een streng gelovig en rigide milieu. Twijfel maakte dat hij psychologie ging studeren. Hij werd actief op de terreinen van psychotherapie en de psychosociale hulpverlening. Hij zocht in zijn werk betere manieren om mensen te begrijpen en te helpen. Als hoogleraar was hij vrij nieuwe theorieën op te stellen.

### De zelftheorie en de persoonlijkheid

Zelftheorie: gedragstherapieën, die zich richten op het zelfbeeld van het individu en zijn subjectieve beleving van de wereld (Mead). Om de ander te begrijpen, moet je begrijpen hoe hij de wereld ervaart. Daarvoor gaf de therapeut richting en doel aan de therapie. Nu staat de cliënt centraal, van patiënt naar cliënt.

Cliëntgerichte therapie (persoonsgerichte therapie): Niet de therapeut, maar de cliënt geeft het hulpverleningsproces richting.

### *Het organisme en de actualiseringstendens*

Als levende wezens groeien we en uiteindelijk sterven we allemaal. Tijdens het leven hebben we biologische behoeften (voedsel, water, onderdak, veiligheid, enz.), maar er is ook de intrinsieke wens om te groeien en te ontwikkelen.

Organisme: het biologische wezen, dat de bron vormt van de basisbehoeften en van onze groei behoeften (de actualiseringstendens)

Actualiseringstendens: Het aangeboren verlangen tot ontplooiing, zich te ontwikkelen en de eigen mogelijkheden te realiseren. Deze tendens stimuleert onze creativiteit en laat ons op zoek gaan naar nieuwe vaardigheden en nieuwe uitingen om als mens volledig tot ontplooiing te komen.

### *Het waarnemingsveld en het zelf*

We zijn ons bewust een levend wezen te zijn en leven in een wereld, die we via onze waarneming hebben gecreëerd.

Waarnemingsveld: de unieke wijze waarop het individu de wereld waarneemt.

We leven volgens een waargenomen 'landkaart', die nooit de werkelijkheid zelf is. Wat we ervaren is privé, het zijn onze gevoelens en gedachten. Niet de externe wereld vormt ons, maar onze *waarneming* van de werkelijkheid, het waarnemingsveld. Die waarneming is per persoon verschillend en dat kan tot conflicten leiden. Een oplossing hiervoor is ons te verplaatsen in de zienswijze van de ander. *Empathie* speelt een belangrijke rol in gezonde groeiprocessen, aldus Rogers.

In extreme gevallen kan de vervorming van de werkelijkheid aanleiding geven tot inadequaat gedrag, zoals misverstanden, agressie e.d. Voor iedereen geldt, dat het waarnemingsveld de werkelijkheid is, die ervaren wordt en ons zelfgevoel bepaald. Wij zijn niet stabiel, maar vormen een instabiel, veranderend geheel, dat uit vele elementen bestaat.

Zelf: een georganiseerde cognitieve structuur (Gestalt), gebaseerd op onze beleving van ons eigen zijn, die zich voortdurend ontwikkelt. [Rogers gebruikt hier het 'zelf' anders, niet als 'de onveranderlijke kern van de persoonlijkheid'. Martin]

Het zelf weerspiegelt ons beeld van 'wie we zijn' op een bepaald moment en wordt geleid door actualiseringstendensen. [In mijn woorden is wat Rogers het 'zelf' noemt de 'persoonlijkheid' Martin]. Voor de psychoanalytici is de persoonlijkheid het resultaat van het verleden. Rogers is van mening, dat het verleden alleen relevant is, als wij het als relevant zien. Door het 'verleden' los te laten en de nadruk te leggen op de huidige behoeften en aspiraties, zal het verleden veel minder belangrijk zijn. Volgens Rogers zit het zelf niet aan het verleden vast, er kunnen altijd weer nieuwe patronen ontstaan.

### *Het ideale zelf, congruentie en incongruentie*

Het ideale zelf is het zelf, dat we graag willen zijn. Het is een dynamisch veranderend construct, waarin iemands doelen en aspiraties tot uiting komen. Het ideale zelf kan sterk overeenkomen met de werkelijkheid, maar er ook sterk van afwijken. Beiden kunnen veranderen door externe invloeden en actualiseringstendensen. Als we niet voldoen aan de door ons gestelde doelen kunnen we dat als zeer negatief ervaren. We kunnen dan erg teleurgesteld zijn, terwijl we toch prima presteren. De relatie tussen het zelf en het ideale zelf is sterk van invloed op hoe we onszelf zien.

Congruentie: het gevoel van integratie, dat men ervaart wanneer het zelf en het ideale zelf met elkaar overeenkomen. Ook betekent het overeenstemming tussen wat je ervaart en wat je uitstraalt.

Incongruentie: een gevoel van onbehagen of een conflict, dat men ervaart, wanneer het zelf en het ideale zelf niet met elkaar overeenkomen. Ook: er is een verschil tussen wat je zelf denkt en voelt en wat je uit. Of: verschil in de situatie zoals die is en zoals die, volgens jou, zou moeten zijn.

Incongruentie is zeer onplezierig. Toch is het er. Door onze waarneming iets te vervormen, kunnen we er wat aan doen. Freud had het over afweermechanismen. De vraag is: Hoe ontstaat (in)congruentie?

## **Onze persoonlijkheidsontwikkeling en de voorwaarden die daaraan ten grondslag liggen**

### *Positieve waardering*

Contact met anderen kan ons het gevoel geven ergens bij te horen, gewaardeerd te worden en geliefd te zijn.

Behoeftte aan positieve waardering (acceptatie): de universele behoefte aan liefde en warmte. Elke vorm van aandacht en positief commentaar betekent positieve waardering.

### *Voorwaarden voor het gevoel van eigenwaarde en het willen/moeten-dilemma*

Positieve waardering is zeer belangrijk. Het zoeken ernaar kan ten koste gaan van andere aspecten van het zelf. Het kan een doel op zich worden en de maatstaf om de eigenwaarde aan af te meten. Soms worden we beperkt in ons gedrag door onze afhankelijkheid van positieve waardering.

Acceptatiecondities, voorwaarden voor het gevoel van eigenwaarde: aan zelfexpressie opgelegde beperkingen, als voorwaarden om geaccepteerd te worden. Ze kunnen door onszelf en door anderen worden opgelegd. Dit kan ook te ver gaan, waardoor mensen bv. niet meer in contact komen met hun emoties. De acceptatiecondities worden dan onderdeel van het ideale zelf. Dit gebeurt bv. als ouders te hoge eisen aan hun kinderen stellen. Dan verliezen ze het contact met wie ze werkelijk zijn. Als deze kloof te groot wordt, ontstaat incongruentie en komt een gezonde ontwikkeling in gevaar.

Introjectie van waarden: het opnemen van waarden in het ideale zelf tgv. het overnemen van de acceptatiecondities, die door anderen zijn opgelegd. Hierdoor ontstaan negatieve incongruentie ervaringen. De term introjectie werd door Freud gebruikt voor een afweermechanisme.

Willen/moeten-dilemma: het conflict tussen iemands eigen behoeften voor actualisatie en de eisen van anderen, zoals die tot uiting komen in het ideale zelf. Zodra waarden van anderen in het ideale zelf opgenomen zijn, worden ze ervaren als waarden van jezelf. Je ervaart het conflict als een intern conflict tussen twee delen van jezelf. Het is een conflict tussen persoonlijke behoeften en dat wat je denkt, dat ervan je verwacht wordt. Dit is veel bedreigender dan een conflict met een ander. Volgens Rogers kunnen deze conflicten vermeden worden.

### *Voorwaardelijke en onvoorwaardelijke acceptatie*

Iedereen heeft behoefte aan positieve waardering of acceptatie. Het is een universeel gegeven.

Onvoorwaardelijke acceptatie: acceptatie en warmte, die men iemand geeft, zonder eisen te stellen aan zijn gedrag.

Voorwaardelijke acceptatie: Acceptatie en warmte, die men iemand geeft op voorwaarde dat hij aan bepaalde gedragseisen voldoet.

Onvoorwaardelijke acceptatie is gemakkelijk als iemand aan al je eisen voldoet. Voorwaardelijke acceptatie komt meer voor. Als iemand doet wat je wil, dan waardeer je hem. Een probleem bij voorwaardelijke acceptatie is, dat de persoon de indruk krijgt, dat hij zelf fout is, en niet zijn gedrag. Idealiter zou je iemand als mens moeten waarderen, maar soms zijn gedrag corrigeren. Persoon en gedrag zijn echter moeilijk te scheiden.

### *Congruentie en de condities die zelfontplooiing bevorderen*

'Hoe blijven we congruent in het leven', vroeg Rogers zich af. Dit kan als de persoon zich gezond kan ontwikkelen.

Conditie voor zelfontplooiing: de voorwaarden waaronder de persoonlijkheid zich gezond kan ontwikkelen: onvoorwaardelijke acceptatie, openheid en empathie.

Onvoorwaardelijke acceptatie: het aanvaarden dat ieder mens waarde heeft, ongeacht wat hij doet of niet doet. Het accepteren van de ander als een op zichzelf staand wezen met zijn eigen waarde. Een fundamenteel vertrouwen is de meest fundamentele voorwaarde voor een gezonde groei en congruentie. We kunnen dan een zelfgevoel ontwikkelen gebaseerd op onze eigen actualisatietendenzen en onze individuele belevingen en ervaringen.

Belangrijk is onderscheid te maken tussen de persoon en zijn handelen. Oordeel niet over de persoon, alleen over zijn handelen.

Meestal is er een mengeling tussen voorwaardelijke en onvoorwaardelijke acceptatie. Volgens Rogers hebben we minimaal één ander individu nodig, die ons onvoorwaardelijk accepteert. We kunnen dan experimenteren met onze gevoelens en gedrag en zo ons zelfgevoel onderzoeken en ontwikkelen.

Openheid: vrije uiting geven aan het eigen zelfgevoel in plaats van een rol te spelen of zich achter een façade te verschuilen. Niet open zijn veroorzaakt incongruentie. Volgens Rogers biedt openheid een weg naar een grote zelfbewustzijn en zelfontplooiing.

Empathie: het vermogen andermans zienswijzen, waarnemingen, gedachten en gevoelens te begrijpen. Sommig gedrag ligt niet aan iemands persoonlijkheid, maar aan situationele factoren. Empathie is direct herkenbaar, net als openheid en acceptatie. Docenten kunnen beter open en eerlijk zijn, dan een rol ophouden. Bij empathie probeer je je in de ander te verplaatsen, dat lukt niet altijd helemaal. Omdat alle mensen veel gemeen hebben, kun je je beter in een ander verplaatsen als je open en eerlijk bent naar jezelf. Zo is de beste zelfontplooiing mogelijk.

#### *De menselijke mogelijkheden en een volledig functionerend individu*

Wat is een gezonde persoonlijkheid? De humanistische benadering gaat ervan uit, dat een optimale persoonlijkheidsontwikkeling mogelijk is. Dit is een groot verschil met de psychoanalyse. Freud was vrij negatief over de mogelijkheden tot zelfontplooiing. Het ideaal van zelfontplooiing is een Volledig functionerend persoon: een persoon vol zelfvertrouwen, met een sterk gevoel van eigenwaarde, open voor eigen gevoelens en belevingen, spontaan, meelevend en zelfstandig, heeft weinig angst en kan situaties onafhankelijk beoordelen. Het is wel een ruim en vaag begrip en zegt weinig over de specifieke gedragingen en waarden van de persoon.

Een dergelijke persoon kent geen agressie. Agressie is het resultaat van scheefgroei, van teveel voorwaardelijke positieve waardering, geen natuurlijke drift, zoals Freud dacht. Agressie en incongruentie is het gevolg van het ontkennen van de eigen behoeften en gevoelens, een gevolg van voorwaardelijke positieve waardering.

Waarden zijn belangrijk in de humanistische psychologie voor het begrijpen van het menselijk gedrag. Dit in tegenstelling tot de wetenschap, waar 'waardevrije theorie' belangrijk wordt geacht. Baby's hechten waarde aan voedsel, veiligheid, menselijk contact en nieuwe ervaringen en hebben een hekel aan pijn, bittere smaken en harde geluiden. Als we groeien leren we maatschappelijke waarden: niet ongehoorzaam zijn, geld verdienen is belangrijk. Een volledig functionerend persoon zal zelf zijn waarden ontwikkelen, gestuurd door zijn actualiseringstendensen

#### **Figuur 5.1 Waarden van ontplooiende mensen**

- Oprechtheid, niet huichelachtig of afwerend
- Doen wat je belangrijk vindt, niet wat 'zou moeten'
- Volg je eigen keuze, doe niet wat anderen verwachten, ga niet voor het behagen van anderen als doel op zich
- Echt zijn, 'jezelf' zijn, eerlijk uiting geven aan je gevoelens
- Zelfstandig zijn, eigen keuzes bepalen, vol zelfvertrouwen
- Waardering voor wie je bent, positief staan tegenover jezelf en je gevoelens
- Je ziet het leven als een proces, je hecht niet alleen waarde aan een doel. Je maakt je geen zorgen of je een doel wel zal bereiken.
- Waardering voor openheid, je staat open voor ervaringen en gevoelens van jezelf en anderen
- Waardering voor andere mensen, mensen accepteren zoals ze zijn, net zoals jezelf
- Waardering voor diepgaande relaties, optimale communicatie en samen delen

Rogers theorieën zijn niet te bewijzen, ze hebben wel een belangrijke invloed gehad in de psychologie, het onderwijs en het maatschappelijk werk.

### **De theorie van Abraham Maslov**

Maslov (1908 - 1970) zag zelfactualisatie als een innerlijke kracht, die het leven van een individu in de richting van het hoogst haalbare stuurt. Hij stelde, dat Freud ons de zieke helft van de psychologie heeft gegeven en dat die nu moet worden aangevuld met de gezonde helft. Maslov beschreef de grenzen van de menselijke mogelijkheden in termen van zelfactualisatie: het volledig benutten van je talenten en capaciteiten.

### **Motivatie en de behoeftehiërarchie**

Maslov beschreef de basisbehoeften die ons gedrag beïnvloeden.

**Figuur 5.2 Maslows behoeftehiërarchie**



Eerst moet aan de fundamentele behoeften voldaan worden. Daarna worden de hogere behoeften belangrijk. Zelfactualisatie is een groeibeefte. De andere behoeften zijn gericht op een gebrek (deficiëntie). Hoe fundamenteeler de behoefte, hoe intenser.

Metabehoeften: behoeften, gebaseerd op het verlangen te groeien, niet gebaseerd op een gebrek.

Zelfactualisatie: de hoogste menselijke behoefte, gebaseerd op het verlangen te groeien en de eigen capaciteit ten volle te benutten. Het is procesgeoriënteerd.

### *Behoeften en zelfontwikkeling*

Onze behoeften zijn belangrijk bij zelfontwikkeling. Onze waarneming wordt vertekent door de overheersende behoefte. Er is ook een belangrijke relatie tussen behoeften en de omgeving. Problemen kunnen liggen aan deels onvervulde behoeften. Zelfactualisatie is een actief proces, waarin we keuzes moeten maken en hindernissen zien te overwinnen.

Culturele conditionering: de maatschappij leert ons dat materiële behoeftebevrediging belangrijk is. Liefde en respect komen op de tweede plaats en over zelfactualisatie wordt nauwelijks gesproken.

Dit is een belemmering voor het herkennen en bevredigen van onze werkelijke behoeften. In het maatschappelijk denken, wordt alleen aan de lagere behoeften aandacht gegeven. Bij problemen en tegenslag compenseren we dat vaak ook door materieel koopgedrag, door toe te geven aan lagere behoeften. Liefde en respect zijn niet te koop.

### **Zelfactualisatie en piekervaringen**

Zelfactualisatie is een complexe behoefte, die soms moeilijk te begrijpen is. Het is in elk organisme aanwezig. Er is inspanning en strijd voor nodig, het gaat niet vanzelf. Maslov schatte, dat maar 1% van de mensheid de behoefte aan zelfactualisatie ervaart. Maar als je er iets van ervaart, verandert je belevingswereld drastisch en kun je piekervaringen krijgen.

Piekervaring: een kortstondige, zeer intensieve ervaring met intense blijdschap en opwindung, waarbij sprake is van een verhoogd bewustzijn, gepaard met het gevoel 'ten volle' te leven. Op dat moment is er inzicht in wat het leven te bieden heeft. Ze kunnen ook onder ellendige omstandigheden voorkomen. Het lijkt op mystieke vervoering, satori of verlichting.

Plateauervaring: een ervaring van versterkt bewustzijn en een grote waardering voor het leven. Dit is een langduriger, maar minder intense bewustzijnstoestand dan de piekervaring.

### **Kenmerken van zelfgeactualiseerde mensen**

Wat betekent het volledig benutten van je capaciteiten? Wat is het doel van groei en ontwikkeling? Maslov keek hiervoor naar 18 personen, die een hoge graag van zelfactualisatie leken te hebben bereikt. Hieronder een ideaalbeeld, waaraan weinigen helemaal kunnen voldoen.

#### **Figuur 5.3 Eigenschappen van zelfgeactualiseerde mensen**

1. Efficiënte waarneming van de werkelijkheid
2. Acceptatie van zichzelf en anderen
3. Spontaniteit en natuurlijkheid
4. Meer probleem- dan egogericht
5. Behoefte aan privacy en afstand nemen
6. Onafhankelijk van culturele en omgevingsinvloeden
7. Heldere kijk op iedere ervaring
8. Mystieke ervaringen of piekervaringen
9. Gevoelens van verwantschap met anderen
10. Diepgaande relaties met anderen
11. Democratische houding
12. Onderscheid tussen middelen en doelen
13. Filosofisch, niet vijandig gevoel voor humor
14. Zelfactualiserende vormen van creativiteit
15. Onafhankelijke attitudes en waarden

Maslov gaf aan, dat volmaakte mensen niet bestaan. Fantastische mensen kunnen ook slechte eigenschappen bezitten. Zelfactualisatie is een proces waar nooit een einde aan komt. Het ideaalbeeld is niet statisch, maar veranderlijk. Maslov zocht naar een universeel ideaal, maar zag ook dat er grote individuele verschillen bestaan. Het is niet gemakkelijk te bewijzen, dat er universele eigenschappen voor zelfactualisatie bestaan.

### **Nog meer humanistische benaderingen**

De humanistische psychologie heeft gemeenschappelijke vooronderstellingen: de afwijzing van het determinisme en de nadruk op fenomenologische benaderingen (subjectieve belevingen).

### **De logotherapie van Frankl**

Victor Frankl (1905 - 1997) heeft in de oorlog in concentratiekampen gezeten. Dit heeft zijn theorie gekleurd.

Logotherapie: een theorie over ontwikkeling en therapie, waarbij het vinden van betekenis in het leven centraal staat in de groei en het geluk van het individu. Frankl stelde: een mens is niet volledig gedetermineerd en geconditioneerd, maar determineert zichzelf. Het gaat om de vrijheid een standpunt te bepalen. Hij onderscheidde feiten (objectieve observaties) en ervaringen (subjectieve beschrijvingen, vanuit het gezichtspunt van een individu). Er zijn overeenkomsten met het existentialisme, het zoeken naar de zin van het leven in een ogenschijnlijk zinloze wereld. Hij stelde: 'Er is vooral de specifieke betekenis van iemands leven op een bepaald moment, er is geen zin of betekenis in het algemeen'. Het zoeken naar betekenis in het leven is de primaire motivatie van ieder mens. Zelfactualisatie is hierbij, volgens Frankl, een neveneffect. Betekenisvragen veroorzaken conflicten.

Noögene neurosen: conflicten in het individu, gebaseerd op existentiële frustraties. Als je gedrag niet overeenstemt met je waarden en je betekenissen, kan een conflict ontstaan (Bv. een diplomaat, die eigenlijk een afkeer had van zijn werk).

Existentiële problemen kunnen ook leiden tot pathologische verschijnselen, die opgelost kunnen worden door naar betekenissen te zoeken (Bv. agressie of alcoholisme).

Het is belangrijk iets te hebben om voor te leven. Het leven krijgt betekenis in de wijze waarop we met andere mensen omgaan en gebaseerd is op de keuzes die je maakt met wat belangrijk is.

Je kunt de zin van het leven voor jou ontdekken door:

1. bepaalde doelen te verwezenlijken
2. door transcendente ervaringen als liefde en natuurbeleving
3. door de houding tegenover onvermijdelijk lijden

### **De recovery-beweging**

Het begon met de oprichting van de AA. Ze werken met de 12 stappen naar genezing, die spirituele stappen bevatten. Ook andere groeperingen verslaafden gebruiken deze stappen, naast alcoholisten, ook drugsverslaafden, overeters, gokkers, enz.

Ze richt zich ook op de gezinsleden van verslaafden. Een kind geeft zichzelf al snel de schuld van de verslaving van de ouders en ontwikkelt hierdoor een gering gevoel van eigenwaarde en een sterk schaamtegevoel. Ieder succes ervaart het kind als een meevaller zonder relatie met zijn zelfgevoel, iedere mislukking bevestigt zijn geringe gevoel van eigenwaarde. Dit zou leiden tot het aangaan van relaties met verslaafden, ofwel hun gevoel van eigenwaarde is afhankelijk van hun partner,

Co-afhankelijkheid: mensen gaan relaties aan, waarbij zij de macht over hun gevoel van eigenwaarde aan elkaar overdragen. Als geen van beiden een positief zelfgevoel heeft, ontstaat er een pathologische relatie.

In deze beweging bestaat de overtuiging, dat ieder getraumatiseerd mens een verborgen kern heeft, die groei mogelijk maakt, het innerlijk kind. Eigenlijk de actualiseringstendens, de mogelijkheden tot groei en creativiteit.

Verlies van eigenwaarde kan leiden tot schaamte: een negatief gevoel van minderwaardigheid.

Toxische schaamte: gevoelens van schaamte betrokken op de hele persoon en niet op specifieke gedragingen met als resultaat een ernstig verlies van het gevoel van eigenwaarde. Net als voorwaardelijke acceptatie (Rogers) leidt dit tot ontwikkelingsproblemen.

Schuldgevoel: een negatief gevoel als we anderen schade berokkenen. We beschouwen het gedrag als onjuist. Bij schaamte wordt de emotie gericht op het zelfgevoel. Schaamte kan in veel situaties ontstaan, ook door een ander waar je bij bent. Het uit zich in een blik naar de grond en een onderdanige houding. Al je waarneming wordt gekleurd door schaamtegevoelens.

Deze benaderingen gaan er niet van uit, dat jezelf moet veranderen, maar dat 'het innerlijk kind' (hoe je ooit was) moet worden genezen of bevrijd. Bij de AA richt men zich op een hogere macht, een spiritueel gebied boven het zelf. Zo wordt de aandacht van het individu afgeleid en gaat de deur open naar groei en genezing.

## **Conclusie**

In de humanistische psychologie is naast gedrag ook de betekenis belangrijk. Ervaringen kunnen alleen begrepen worden in termen van hun betekenis, het fenomenologische gezichtspunt. Dit in tegenstelling tot de andere richtingen, die subjectiviteit proberen uit te sluiten. Bewijs berust geheel op correlaties (gevalsbeschrijvingen en gesprekken). Ook op aannemelijkheid en bruikbaarheid is het toetsen van deze theorie lastig. Waarden zijn belangrijk, maar niet voor iedereen hetzelfde. Verder is de relatie tussen gezondheid, eigenwaarde en schaamte belangrijk.

Therapie verandert per tijdsperiode. Bij Freud leed een patiënt, bij Rogers benut de cliënt zijn mogelijkheden niet optimaal.

De humanistische theorieën zijn moeilijk te bewijzen. Ze zijn niet falsifieerbaar, wel aannemelijk en bruikbaar. Er zijn nog diverse vragen: over het belang van eigenwaarde voor een gezonde ontwikkeling, over schaamte, over de invloed van cultuurpatronen.

## **Samenvatting**

- De humanistische benadering wordt gekenmerkt door de nadruk op subjectieve ervaringen (het fenomenologische gezichtspunt) en het afwijzen van het determinisme ten gunste van individuele keuzes.
- Rogers legde de relatie tussen wat we voor ons gevoel zijn (zelf) en wat we voor ons gevoel zouden moeten zijn (ideale zelf). Als ze samenvallen is iemand congruent en functioneert hij optimaal, zo niet is hij incongruent.
- Congruent wordt je als de groei mogelijk is door: empathie, openheid en onvoorwaardelijke acceptatie. Als er voorwaarden gesteld worden aan groei (voorwaardelijke acceptatie) ontstaat incongruentie.
- Rogers benoemde de kenmerken voor optimaal functionerende mensen en hun waarden. Hij legde de basis voor cliëntgerichte therapie.
- Maslow ziet gedrag in termen van behoeften die ons motiveren. Hij stelde de behoeftehiërarchie op: fysiologische behoeften, veiligheid, liefde en geborgenheid, respect, zelfactualisatie.
- Zelfactualisatie is niet gebaseerd op een tekort, maar op ons verlangen te groeien. Er kunnen piekervaringen ontstaan. Hij gaf voorbeelden van zelfgeactualiseerde mensen.
- Voor Frankl namen betekenis- of zinvragen een centrale positie in.
- Ook de recovery-beweging (AA) is humanistisch.
- Mensen met schaamte hebben een gering gevoel van eigenwaarde en verliezen het contact met hun innerlijk kind (onze eerste ervaringen en onze ontwikkelingsmogelijkheden). Vaak zoeken zij spirituele hulp.
- De humanistische benadering neemt een zeer eigen plaats in met haar nadruk op betekenis en de zin van het leven en de spiritualiteit van ons bestaan.

## **6. Visies op de ontwikkeling van het individu**

### **Enkele opmerkingen over onze reis door het leven**

Het begin van een nieuw leven is een opmerkelijk proces. Het is het begin van een voortdurend proces van groei en ontwikkeling. De ontwikkeling tot volwassene duurt relatief lang, ongeveer een kwart van ons leven. Vragen zijn: Waarom ontwikkelen we ons zoals we doen? Wat bepaalt de richting van onze ontwikkeling? Welke factoren kunnen onze ontwikkeling beïnvloeden? Dit zijn de onderwerpen van ontwikkelingspsychologie.

### **Inleiding**

Ontwikkelingspsychologie is van kinderpsychologie levenslooppсихologie geworden. Een fundamentele vraag is: Wat maakt ons tot wat we zijn? Plato dacht, dat alle kennis en deugden



aangeboren waren. John Locke vond een pasgeboren kind een onbeschreven blad, we zijn wat we ervaren. De vraag blijft: Wat is de relatie tussen erfelijkheid en omgeving?

### Ontwikkelingspsychologische methoden

Hoe ontwikkelen we ons, wat zijn de veranderingen in een mensenleven? Bv. Wanneer begint een kind te praten? Met één jaar kent het al enkele woordjes, maar nog niet alle klanken. Er is echter een grote variatie.

Bij longitudinaal onderzoek wordt een groep kinderen gedurende een langere tijd (zes maanden tot zes jaar) gevolgd. Dit duurt echter lang en is lastig.

Vaker is er cross-sectioneel onderzoek: hier worden representatieve leeftijdsgroepen vergeleken op een bepaald kenmerk. Dit onderzoek kan veel sneller gaan, maar hebben ook nadelen, bv. omdat mensen in andere perioden zijn geboren. Er zijn dan culturele verschillen.

Zo ontstaan: storende variabelen: een variabele, die mee verandert met de te onderzoeken variabele. Vaak wordt dit pas later ontdekt. Ook een combinatie van deze onderzoeken is mogelijk door korte tijdsperioden te nemen, bv. vier groepen, elk met een andere beginleeftijd 12, 14, 16 en 18 jaar. Na twee jaar overlappen de perioden en kan er een controle plaatsvinden. Zo kun je in twee jaar een periode van tien jaar bestuderen.

### Knelpunten in het ontwikkelingspsychologisch onderzoek

Voor een goed begrip van een bepaald gedrag moeten we weten waarom het gebeurt en moeten we het interpreteren tot een theorie. We moeten patronen herkennen en veranderingen in het proces vaststellen. Een vraag is of ontwikkeling continu plaatsvindt of via bepaalde fasen.

Continuïteit: het idee dat veranderingen geleidelijk, continu plaatsvinden, in een proces, en niet volgens afzonderlijke fasen.

Fasen: het idee dat ontwikkeling gebaseerd is op aparte perioden met verschillend gedrag gekenmerkt door een onderliggend mechanisme. Er zijn beginmomenten per fase en een zekere volgorde.

Een andere vraag betreft de algemene geldigheid.

Uitgangspunt is parsimonie (spaarzaamheid): de eenvoudigste theorie heeft de voorkeur.

Het liefst gebruiken we een algemeen model: een brede theorie, die veel aspecten verklaart.

Een specifiek model: dit bevat een theorie over één functie of één terrein.

**Figuur 6.1. Piagets cognitieve ontwikkelingstheorie (fasenmodel)**

0 - 2 jaar	Sensorisch-motorisch	Egocentrisch denken: kind ziet de wereld niet los van zichzelf
		Objectpermanentie: begrip, dat voorwerpen blijven bestaan
	Pre-operationeel	Ontwikkelen van taalvaardigheden
2 - 4 jaar	Pre-conceptueel	Gebruik van symbolen (woorden)
4 - 7 jaar	Intuitief	Gebruik van concepten (grootte, vorm en kleur)
7 - 11 jaar	Concrete bewerkingen	Begrip van onveranderlijkheid van hoeveelheden
11 jaar - volw.	Formele bewerkingen	Beheersing van abstract denken (inductie, deductie, symbolen)

Wat is de oorsprong van veranderingen in de ontwikkeling?

Het traditionele antwoord is, dat fundamentele eigenschappen aangeboren zijn (erfelijk, nativistisch). Maar wat zijn dan de omgevingsinvloeden? (opvoeding, empiricistisch). De waarheid ligt ergens in het midden. Ook op een ongebooren baby heeft het gedrag van de moeder al invloed.

Hoe we een taal leren is vooral erfelijk, welke taal hangt af van de omgeving.

De kritische periode: is de optimale periode voor het leren van een taal.  
Het reactiebereik: is de grens, die de genen oplegt aan de omgevingsfactoren.

Rijpsingsprocessen: ontwikkelingsprocessen, die betrekkelijk ongevoelig zijn voor omgevingsinvloeden als dieptewaarneming en lopen.

De drie belangrijke knelpunten bij ontwikkelingsonderzoek zijn:

1. Gebeurt de ontwikkeling continu of in afzonderlijke fasen;
2. Is er één algemene theorie of zijn er verschillende specifieke theorieën;
3. Hoe verhouden zich erfelijkheid (genetische eigenschappen) en omgeving (leerervaringen)

### **De persoonlijkheid en de ontwikkeling van seksespecifieke rolpatronen**

Persoonlijkheid: kenmerkende gedragpatronen, die in verschillende situaties en in de loop der tijd hetzelfde blijven.

### **De persoonlijkheid en haar ontstaan**

Op een reünie bleek het gedrag van klasgenoten na 25 jaar heel consistent te zijn. Hoe kan de psychologie dat verklaren? De persoonlijkheid verwijst naar gedrag dat over een langere tijd en in verschillende situaties hetzelfde blijft. We gebruiken het ook om verschillen tussen mensen aan te geven.

Persoonlijkheidseigenschappen: een gedragspatroon, dat zich in verschillende situaties consequent voordoet; een specifiek persoonlijkheidskenmerk.

Impliciete persoonlijkheidstheorieën: een algemeen cognitief schema over het gedrag van mensen, dat wordt gebruikt voor het interpreteren van het gedrag van andere mensen. De kans bestaat, dat onze ideeën over de persoonlijkheid hun oorsprong in onze eigen waarneming hebben en niet in de externe werkelijkheid.

### **Visies op de persoonlijkheid**

In het vervolg kijken we naar de visie op de persoonlijkheidsontwikkeling vanuit vijf stromingen. Hierbij kijken we naar de antwoorden op de volgende drie vragen:

1. De rol van erfelijkheid versus omgeving;
2. Het verloop van de persoonlijkheidsontwikkeling, volgens een continu proces of volgens afzonderlijke fasen;
3. Is de persoonlijkheidsontwikkeling te zien vanuit één proces en één algemeen model of vanuit meerdere processen en meerdere modellen.

### *De biologische benadering*

Hier ligt het accent op de rol van de erfelijkheid en de fysiologische structuur.

Het begrip temperament betreft gedragstendensen als emotionaliteit, vriendelijkheid en nervositeit. Deze zouden grotendeels erfelijk bepaald zijn (tweelingonderzoek). Ander onderzoek geeft aan dat er een interactie is tussen het temperament van een kind en zijn verzorger, wat het gedrag kan beïnvloeden. Geremdheid blijkt ook grotendeels erfelijk te zijn.

Verder gaat de biologische benadering enerzijds uit van *rijpsingsprocessen*, anderzijds van *kritieke perioden*. In een kritieke periode is de persoon optimaal ontvankelijk voor bepaalde ervaringen. Zo is een kind tot twee jaar gevoelig voor hechting en taalverwerving. Er is echter geen duidelijk beeld wat betreft het ontwikkelingsproces, continu of gefaseerd.

De biologische benadering lijkt de voorkeur te geven aan specifieke modellen. Er is geen algemeen erkend ontwikkelingsmodel.

### *De behavioristische benadering*

Behavioristen gaan uit van een algemeen model voor gedragsontwikkeling. Ons gedrag is consistent vanwege het cumulatieve effect van bekrachtiging, resulterend in onze bekrachtigingsgeschiedenis: het totaal van alle eerdere bekrachtigingen voor een bepaald gedrag. Dit kan niet ongedaan gemaakt worden door één nieuwe bekrachtiging. Ook 'consistentie in de omgeving' helpt mee om gedragsconsistentie te verklaren. Onze persoonlijkheid wordt gevormd door de cumulatieve effecten van bekrachtiging en de consistenties in de omgeving.

### *De cognitieve benadering*

Er is geen specifieke persoonlijkheidstheorie, alleen een theorie over hoe cognitieve processen het gedrag beïnvloeden. De attributietheorie stelt, dat gedrag door interne en externe invloeden bepaald wordt. De fundamentele attributiefout stelt, dat er te veel aandacht is voor de innerlijke factoren (persoonlijkheid) en te weinig voor de omgevingsfactoren (de situatie). Mogelijk denken we, vanuit een bepaalde vooringenomenheid, dat er consistentie in het gedrag is. En als dat zo is, is dat waarschijnlijk vooral situatiegebonden. De consistentie van de persoonlijkheid komt dan vooral door: de (cognitieve) sociale leertheorie: gedrag wordt aangeleerd door het observeren van mensen en gemedieerd door cognitieve schema's (waarden, verwachtingen e.d.). Deze theorie bevat de sociale perceptietheorie (waarnemen van onszelf in relatie tot anderen) en 'leren dmv. observeren' (imiteren of modelling).

Er wordt niet uitgegaan van erfelijke factoren, wel van continuïteit.

### *De psychodynamische benadering*

Volgens Freud bepalen de manifestaties van onze driften onze ontwikkelingsfasen (orale, anale, fallische, latente en genitale fase). De persoonlijk bestaat uit het Id, het Ego en het Superego. De driften bepalen de volgorde en het moment van aanvang van de ontwikkelingsfasen, maar ook ervaringen spelen een belangrijke rol, vooral m.b.t. het uiten en bevredigen van de driften. Hier is een belangrijke plaats voor erfelijkheid ingeruimd, tegelijkertijd wordt de invloed van de omgeving erkend. Beide factoren beïnvloeden elkaar. De persoonlijkheidsontwikkeling is een discontinu proces. De fasen zijn biologisch bepaald (aangeboren driften), de volgorde en het moment van uiten zijn bepaald. Het is onmiskenbaar een algemene theorie

### *De humanistische benadering*

Volgens Rogers wordt onze ontwikkeling gemotiveerd door de actualiseringstendens, de biologische drijfveer om onze mogelijkheden optimaal te benutten. Belangrijk is de betekenis, die ieder individu aan zijn gedrag geeft. Hiermee ontwikkelt ieder mens een beeld van zijn 'zelf' en zijn 'ideale zelf'. Het 'zelf' reflecteert onze aangeboren tendenties. Het 'ideale zelf' wordt sterk beïnvloed door onze ervaringen en met name door onze relaties met anderen (positieve waardering). Erfelijkheid en omgeving spelen allebei een rol (interactionistische visie). Onze groei is vooral erfelijk bepaald en onze persoonlijkheid wordt vooral gevormd in relatie tot onze omgeving. De 'voorwaarden voor zelfontplooiing' (openheid, empathie en onvoorwaardelijke acceptatie) moeten van anderen komen. Rogers heeft een algemene theorie en ziet de persoonlijkheidsontwikkeling als een continu groeiproces.

### **De ontwikkeling van seksespecifieke rolpatronen**

Het bestaan van twee geslachten is het meest opvallende kenmerk van menselijke wezens. Bestaat een seksespecifiek rolpatroon: een gedragspatroon, dat binnen een bepaalde cultuur als passend wordt beschouwd voor één geslacht.

### *De biologische benadering*

Het Y-chromosoom bepaald of je een man wordt door het aanwezig zijn van androgenen: hormonen met manlijke kenmerken, bv. testosteron. Maar wordt ook het gedrag hierdoor bepaald. Er zijn aanwijzingen, dat lichamelijke activiteit een erfelijke grondslag heeft. Ook het feit, dat mannen beter

zijn in bepaalde ruimtelijke opdrachten en vrouwen meer in fijne motoriek zou erfelijk kunnen zijn. Ook homoseksualiteit zou erfelijk zijn. Door stress bij de moeder in het 2e trimester kunnen hormonale verminderingen ontstaan, die hierop van invloed kunnen zijn. Ook bepaalde genen op het -chromosoom kunnen homoseksualiteit beïnvloeden. Maar het echte bewijs van een genetische basis is nog niet geleverd.

Er is echter een enorme gedragsvariatie binnen de seksen. Slechts 5% van de individuele verschillen zou toegeschreven kunnen worden aan hun sekse. Dit lijkt een aanwijzing van vooral omgevingsfactoren.

#### *De behavioristische benadering*

Omdat jongens en meisjes al direct na de geboorte anders behandeld worden kunnen verschillen ontstaan. De 'betrachters' zijn verschillend. Ook tussen culturen blijken rolpatronen te verschillen. Dit is gemakkelijker te verklaren in termen van leren, dan in termen van erfelijkheid.

Het lijkt aannemelijk, dat in de loop van iemands ontwikkeling kleine erfelijke verschillen selectief versterkt worden door verschillen in bekrachtiging.

#### *De cognitieve benadering*

Mensen hebben een mentaal schema, dat hun vertelt welk gedrag bij hun sekse hoort. Zie bv. de seksuele stereotypen:

man = agressief, ambitieus, prestatiegericht, houdt van exacte kennis, zakelijk

vrouw = zachtvaardig, meelevend, toegewijd aan anderen, houdt van kunst, houdt van kinderen.

Gedrag wordt geïmiteerd door sociale leerprocessen.

Er zijn duidelijke omgevingsinvloeden, maar in hoeverre biologische invloeden aanwezig zijn, is niet geheel duidelijk.

#### *De psychodynamische benadering*

Freud onderkent biologische en ervaringsfactoren. De psychoseksuele ontwikkelingsfasen zijn biologisch bepaald. Seksuele rolpatronen worden echter in de fallische fase bepaald door voor een jongen bij het Oedipusconflict door identificatie de rol van de vader over te nemen. Als een jongen zich niet met zijn vader identificeert, ontwikkelt zich een homoseksuele oriëntatie, volgens Freud. Ook de afwezigheid van een ouder verstoort het ontwikkelingsproces. Deels komt Freuds standpunt overeen met bewijsmateriaal, verder heeft het weinig te bieden.

#### *De humanistische benadering*

De humanistische benadering heeft weinig te melden over seksspecifieke rolpatronen. Mogelijk zou *voorwaardelijke acceptatie* het *ideale zelf* beïnvloeden (meisjes stimuleren met poppen te spelen en jongens met auto's).

#### *Conclusie*

De biologische en de cognitieve benadering geven nog de meest plausibele verklaringen over seksspecifieke rolpatronen. Beide theorieën zijn goed ontwikkeld en vinden brede steun in bewijsmateriaal.

#### **Conclusie**

- Ontwikkelingspsychologen zoeken naar algemene principes, die aan ieder leven ten grondslag liggen en de ontwikkelingsprocessen beschrijven. Er is echter een gebrek aan samenhang en aan een allesomvattende theorie.
- Onderzoekers gebruiken *longitudinale* of *cross-sectionele methodes* om veranderingen te kunnen bestuderen.
- Er zijn drie belangrijke vraagstukken: 1. continuïteit - discontinuïteit, 2. erfelijkheid - omgeving, 3. algemene modellen - specifieke modellen

- De *biologische benadering* benadrukt de rol van het *temperament*. Ontwikkeling is erfelijk.
- De *behavioristische benadering* benadrukt omgevingsinvloeden, met name de *consistentie in de omgeving* en *bekrachtigingsgeschiedenis*.
- De *cognitieve benadering* gebruikt de sociale leertheorie, imitatie en cognitieve schema's.
- De *psychodynamische benadering* gaat uit van *psychoseksuele ontwikkelingsfasen* en in de kinderjaren opgedane ervaringen.
- De *humanistische benadering* is het minst uitgewerkt.

## 7. Visies op sociaal gedrag

### Individu en samenleving

Mensen zijn sociale wezens, we gaan met anderen om en we worden door hen beïnvloed.

### Inleiding

De sociale psychologie bestudeert de sociale aspecten van ons gedrag en kent twee onderdelen.

Sociale cognitie: de mentale processen, nodig om anderen en de wereld te begrijpen.

Sociale beïnvloeding: de beïnvloeding van ons gedrag door anderen.

Conformisme: de neiging om je aan groepsnormen aan te passen.

Altruïsme: het helpen van anderen zonder eigenbelang.

Sociale psychologie bezit geen eigen theoretisch kader. Ze wordt bepaald door haar object van onderzoek: ons gedrag in een sociale context.

Sociale psychologie kent bij onderzoek twee problemen, het voorkomen van reactiviteit en de behoefte aan experimenteel realisme.

1. Reactiviteit: de verandering in gedrag, als we weten, dat we geobserveerd worden.

2. Experimenteel realisme: tijdens onderzoek net zo reageren als in de werkelijkheid.

Soms worden de personen in een onderzoek misleid. Debriefing kan helpen om nadelige effecten te verminderen.

Hier zullen het gedrag bij agressie en bij altruïsme bestudeert worden.

### Agressie

Mensen zijn in staat elkaar pijn te doen. Waar komt agressief gedrag vandaan?

### **Een definitie van agressie**

Agressie: gedrag, dat doelbewust schade toebrengt aan een ander persoon.

### **Methoden voor het bestuderen van agressie**

Onderzoekers geven de voorkeur aan experimenteel onderzoek. Dat heeft beperkingen. De externe validiteit (algemene geldigheid) wordt hierdoor beperkt. Soms worden veldexperimenten of correlatie onderzoek gebruikt.

### **Theorieën over agressie**

'Waar komt agressie vandaan?', is de meest fundamentele vraag. Is het aangeboren of aangeleerd?

Hoe kan het beteugeld worden?

### *De biologische benadering*

Deze stelt dat agressie aangeboren is en onvermijdelijk. Dieronderzoek geeft meer informatie hierover. Ethologie: is de studie van dieren in een natuurlijke omgeving. Lorentz (1967) deed onderzoek hiernaar. Agressie heeft een evolutionaire functie, het helpt om te overleven. Agressie is een biologische drift, die van tijd tot tijd bevredigd moet worden (reservoirmodel). Signalen (bv. bij

mensen: wegstijgen of bij een wolf, als hij op zijn rug gaat liggen, wordt hij niet meer aangevallen) reguleren agressie en beperken de schade.

Als het reservoir overloopt, ontstaan er willekeurige gewelddadige acties (vacuümactiviteiten: agressie, zonder dat er stimuli aanwezig zijn.) Bij het gebruik van afstandwapens vallen signalen (afwenden van de ogen) weg en kan agressie escaleren. Sport of andere vervangende activiteiten reguleren agressie. Het driftniveau wordt dan verlaagd (catharsis). Het is niet bewezen, dat agressie aangeboren is. Er zijn hersengebieden, die aanwijsbaar in verband staan met agressie.

Hersenoperaties zouden agressie kunnen beperken, aldus enkele onderzoekers. Ook hier is geen bewijs voor. Een anti-agressie pil werkte niet. Wel zouden sommige pijnlijke of onplezierige stimuli bij mensen agressie kunnen opwekken. Hierbij is ook een cognitief aspect aanwezig. Verder lijkt een wisselwerking tussen aanleg en omgeving aannemelijk.

#### *De behavioristische benadering*

Hier wordt agressie als aangeleerd gedrag gezien. Het is een bepaalde respons, die via bekrachtiging veranderd en aangeleerd kan worden. Er is vooral gekeken naar 'instrumentele agressie' en 'de relatie tussen frustratie en agressie'.

Instrumentele agressie: agressief gedrag, in stand gehouden door positieve bekrachtiging. Hier levert het agressieve gedrag de gewenste bekrachtiging op. Het komt vaak voor. Bv. bij roofovervallen, diefstal e.d. is geld de verleidelijke bekrachtiger. Geweld is soms effectief, ook al is het moreel verwerpelijk. Door het gedrag niet meer lonend te maken, kan instrumentele agressie worden beteugeld.

Niet alle agressie is instrumenteel. Lang niet altijd is er een positieve bekrachtiging, maar een negatieve en verergert de situatie (schelden, schop tegen grasmachine). Hoe verklaren we dit?

Frustratie-agressiehypothese: de enige oorzaak van agressie is het frustreren van doelgericht gedrag (Dollard en Miller). Frustraties activeren agressie en straffen kan het uiten van agressie tegengaan. Maar: frustratie leidt niet altijd tot agressie en het is niet zo, dat agressie alleen optreedt na frustratie. Ook kan een bepaalde frustratie tot meerdere agressieve reacties leiden. Agressie kan direct op de bron van de frustratie worden gericht, maar ook *verplaatst* worden naar een ander object. Kennelijk is frustratie slechts één van de mogelijke oorzaken van agressie.

Conclusie: agressie kan aangeleerd worden. Door agressie opwekkende elementen aan te passen kan agressie worden voorkomen.

#### *De cognitieve benadering*

Ook hier wordt ervan uitgegaan, dat agressief gedrag aangeleerd wordt. Bekrachtiging kan het leren ervan versterken, het is dus instrumenteel van karakter. Mentale processen kunnen het gedrag op twee manieren beïnvloeden: door imitatie en door gedachten en waarnemingen.

Imitatie: het aanleren van gedrag door het observeren van anderen (modelleren). Dit is onderdeel van de sociale leertheorie.

Badura (1973) onderzocht dit. Hij vond, dat na het zien van een agressief voorbeeld, het op imitatie berustende gedrag sterk toenam en het niet op imitatie berustende agressieve gedrag enigszins toenam. Het effect was sterker als het voorbeeld van hetzelfde geslacht was als het onderzochte kind. Dit ondersteunt de gedachte, dat agressief gedrag kan worden aangeleerd door het te zien. Dit heeft veel consequenties. Bv. ouders die kinderen fysiek straffen, vergroten de kans op agressief gedrag bij hun kinderen. Beperkend is, dat de conclusies berusten op correlatie of analogie. Directe conclusies bleken onmogelijk.

Anderson (1994) bestudeerde straatbendes. Na een belediging is agressie nodig om het respect te herstellen. Staatbendes kennen maar één cognitief schema, terwijl kinderen uit andere wijken ook andere codes hadden.

Gewelddadige gedachten kunnen ook agressie oproepen. Het werkt aanstekelijk. Proefpersonen, die net wapens gezien hadden, waren eerder bereid een ander te straffen, dan proefpersonen, die neutrale beelden hadden gezien.

#### *De psychodynamische benadering*

Freud beschouwde agressie als een aangeboren drift en daarom onvermijdelijk in het leven van een mens. De agressiedrift is een deel van het Id. Om met agressie om te gaan, gebruiken we afweermecanismen. Dit kunnen blokkades zijn of verplaatsingen. We kunnen agressie nooit uitbannen, wel in banen leiden (symbolische bevrediging) of sublimeren in sociaal aanvaardbare producten als muziek en kunst, of via fantasieën tot uiting laten komen. Zo ontstaat een catharsis, het ontladen van drift door indirecte bevrediging. De bewijzen hiervoor zijn echter minimaal. Ook is niet bewezen dat agressie aangeboren is.

#### *De humanistische benadering*

Maslow beschouwde agressie als een reactie op omstandigheden, die het bevredigen van een basisbehoefte belemmeren.

Rogers beschouwt agressie als een van de mogelijke gevolgen van incongruentie, een conflict tussen ons zelfgevoel en ons ideale zelf. Bv. het verzetten tegen gedragsregels door jongeren kan tot agressief gedrag leiden. Ook onze behoefte aan positieve waardering (acceptatievoorwaarden). Bv. zo nemen jongeren een straatcode over om bij een bende te kunnen behoren. Agressie is een mogelijke reactie, niet een onvermijdelijke.

Omdat acceptatievoorwaarden veel voorkomen, is ook agressie een betrekkelijk algemeen verschijnsel. Mensen, die zichzelf actualiseren, hebben geen behoefte aan agressie en zien agressie als inadequaal. Ze hebben wel gevoelens voor anderen.. Ook hier kunnen deze stellingen niet bewezen worden.

#### *Een vergelijking van de benaderingen*

- Pijnlijke en onaangename stimuli veroorzaken vaak agressief gedrag, maar niet altijd.
- Het is niet bewezen, dat agressie aangeboren is.
- Het idee, dat agressie aangeleerd is en bekrachtigd kan worden door bepaalde stimuli, is aannemelijk.
- Ook frustratie leidt niet altijd tot agressie.
- De humanistische benadering gaat ervan uit, dat agressie aangeleerd is. Ook dit is niet bewezen.
- De cognitieve benadering stelt dat we gedrag aanleren door imitatie.

#### **Agressie en de media**

Het aanbod van gewelddadige beelden is groot. Het effect hiervan is echter niet duidelijk. De eerste vliegtuigkaping vond plaats net na een film hierover, maar dat kan toeval zijn.

#### *Het exploreren van onderzoeksresultaten*

Het observeren van (televisie)geweld laat de kans op agressief gedrag toenemen.

Na de invoering van TV nam agressief geweld bij kinderen sterk toe.

Na een training bleek een gewelddadige groep een significante daling te vertonen.

#### *Het interpreteren van onderzoeksresultaten*

De onderzoeken vertonen zwakke punten, waardoor er geen eenduidige conclusie is. Er lijkt wel een relatie te bestaan tussen agressie en TV, maar dit zal niet de enige factor zijn. Menselijk gedrag is erg complex en niet eenvoudig te verklaren. Ook geeft de psychologie niet aan hoe we ons zouden moeten gedragen.

## **Het bevorderen van pro sociaal gedrag**

Hoe kun je sociaal wenselijk gedrag bevorderen?

Pro sociaal gedrag: sociaal wenselijk gedrag, gedrag dat positieve gevolgen heeft voor de ander en de samenleving.

### **Fig. 7.2 Vormen van pro sociaal gedrag**

- altruïsme: delen, helpen en samenwerken, zonder eigenbelang
- beheersing van agressie: voorkomen of tegengaan van agressie
- praten over gevoelens: gedachten, gevoelens en acties delen om wederzijds begrip te vergroten en een positief resultaat te bevorderen
- herstellen van gemaakte fouten: eerdere fouten goedmaken
- weerstand tegen verleiding: weerstand tegen sociaal onaanvaardbaar gedrag (als stelen)
- medeleven: blijk geven van zorg om anderen en hun problemen
- taken uitvoeren / uitstel van bevrediging: nakomen van gemaakte afspraken

Hoe vaker pro sociaal gedrag voorkomt, hoe beter een samenleving functioneert.

Sociobiologen geloven, dat we onze kinderen beschermen, omdat ze de helft van onze genen hebben.

Freud noemde altruïsme een afweermecanisme, we verrichten goede daden om ons niet bewust te zijn van onze agressie.

Humanisten zien het helpen van anderen als een wederkerig proces. Wij hebben zelf behoefte aan genegenheid en acceptatie en kunnen daardoor die van anderen herkennen.

Behavioristen en de cognitieve benadering vinden, dat we sociaal wenselijk gedrag aanleren door bekrachtiging.

Omstander-apathie: het niet helpen van een slachtoffer. Redenen kunnen zijn: angst en juridische complicaties. Mensen weten vaak niet wat ze moeten doen in een dergelijke situatie. Ze doen wat de anderen doen of wat hun ouders zouden doen. Als de anderen niets doen, doen ze ook niets. De aanwezigheid van anderen kan je gevoel om iets te doen verminderen (spreiding van verantwoordelijkheid).

### **Onderzoek naar pro sociaal gedrag.**

Altruïstisch gedrag kan bevordert worden door helpen als zodanig te verwoorden. Ook voorbeelden in de media helpen. Een goed voorbeeld doet goed volgen. Cognitieve schema's over helpen worden geactiveerd. Het is niet bewezen, dat altruïsme aangeboren is. Het kan wel aangeleerd worden.

### **Conclusie**

- Sociale psychologie houdt zich bezig met hoe we over onszelf en anderen denken (sociale cognitie) en hoe sociale factoren ons gedrag beïnvloeden (sociale beïnvloeding).
- Het onderzoek naar sociaal gedrag raakt ons, omdat het dicht bij ons staat.
- De complexiteit verhindert glasheldere antwoorden.

### **Samenvatting**

- Het onderzoek naar sociale psychologie kent veel problemen: experimenteel realisme en externe validiteit. er wordt gebruik gemaakt van veldexperimenten, en correlatieonderzoek (naturalistische observatie).
- Over agressie heeft iedere benadering zijn eigen ideeën
- De biologische benadering ziet agressie als een aangeboren drift.



- De behavioristische benadering beschouwt agressie als aangeleerd gedrag. Er is bekrachtiging als het als middel voor een doel wordt gebruikt (instrumentele agressie) of reactie op frustratie (frustratie-agressiehypothese).
- De cognitieve benadering vindt ook dat agressief gedrag wordt aangeleerd en wel door imitatie (sociale leertheorie) en door de aanstekelijkheid van anderen (neo-associatietheorie).
- De psychodynamische benadering (Freud) ziet agressie als aangeboren. Via catharsis en afweermechanismen kan dit gekanaliseerd worden.
- De humanistische benadering ziet agressie als een reactie op een onvoldoende behoeftebevrediging (Maslov) of op arbitraire acceptatievoorwaarden (Rogers).
- Naar prosociaal gedrag en omstander-apathie is veel minder onderzoek gedaan. Een rol spelen sociale beïnvloeding en de aanstekelijkheid van het gedrag van anderen.
- De sociale psychologie heeft veel zeggingskracht, maar over de oorzaken van gedrag kan het weinig zeggen.

## 8. Psychische en psychiatrische problemen

### Wie en wat is normaal

Niet altijd is duidelijk wat normaal en wat abnormaal is.

Afwijkend gedrag: gedrag dat door de samenleving als afwijkend of onaangepast wordt beschouwd (later: bij geestelijk lijden of disfunctioneren)

### Inleiding

Menselijk gedrag kent een grote verscheidenheid en een grote complexiteit.

Er zijn verschillende criteria mogelijk voor afwijkend gedrag: Gedrag dat van een bepaalde norm afwijkt

- Statistisch abnormaal gedrag: gedrag, dat weinig voorkomt. Dit kan ook geniaal gedrag zijn, bv. muzikaliteit.
- Onconventioneel gedrag: gedrag, dat afwijkt van de sociale normen. Conventioneel gedrag is de norm. Onconventioneel gedrag wordt gewantrouwd en komt statistisch weinig voor, meestal gedragen we ons volgens de norm.

### Afwijkend gedrag in historisch perspectief

In pantheïstische culturen, werd vroeger afwijkend gedrag uitgelegd als bezeten door kwade geesten. Ook hysterie (pijn van onbekende afkomst en verlamingsverschijnselen, Freud) werd toegeschreven aan bezetenheid door de duivel.

Afwijkend gedrag werd moreel veroordeeld. Mensen met psychische stoornissen werden als ontaard en nauwelijks menselijk beschouwd en met slaag en gevangenis behandeld. Later beschouwden artsen die mensen als ziek aan een lichamelijke aandoening, waardoor een meer humane behandeling mogelijk werd. Zo ontstond het medisch model: geestelijke stoornissen hebben een fysiologische oorsprong. Er kwamen rationele, diagnostische classificatiesystemen als de DSM (Diagnostic en Statistical Manual of Mental Disorders).

### Het classificeren van psychische stoornissen

Het DSM-IV hanteert als criteria: geestelijk lijden en disfunctioneren.

Geestelijk lijden: gedrag, dat het individu angstig maakt of leed berokkend. Bv. agorafobie of pleinvrees

Disfunctioneren: het individu kan op belangrijke punten niet effectief functioneren. Bv. drankmisbruik, verward denken, oncontroleerbare woede uitbarstingen, enz.

Antisociale persoonlijkheidsstoornis: gedragpatroon waarbij herhaaldelijk geweld tegen andere mensen wordt gebruikt zonder zich schuldig te voelen. Deze mensen vinden niet dat ze lijden of disfunctioneren.

Er zijn grijze overgangsgebieden, die lastig zijn. Bv. zwervers, mensen die niet werken en geen vast adres hebben. De DSM-IV hanteert vijf hoofdklassen.

#### **Figuur 8.1 Het classificeren van psychische stoornissen (DSM-IV)**

- As I. Klinische syndromen: stoornissen gebaseerd op gedragpatronen.
  - As II. Persoonlijkheids- en ontwikkelingsstoornissen: langdurige patronen van inadequaat gedrag / stoornissen in intellectuele vaardigheden (leren, taal, ea.)
  - As III: Algemene medische condities: lichamelijke problemen met conditie
  - As IV: Psychosociale en omgevingsfactoren: een zespuntige schaal mbt. de ernst van stressoren ivm. de conditie
  - As V: Globale beoordeling van het functioneren: een algemene evaluatie van het functioneren gedurende het afgelopen jaar mbt. werk, vrije tijd en sociale relaties
- Belangrijke maatstaven zijn: een star en duurzaam patroon in persoonlijke en sociale situaties, duidelijk afwijkend gedrag, significante mate van lijden, beperkingen in het sociaal, beroepsmatig of anders functioneren.

Het nut van deze classificatie wordt ter discussie gesteld. Tegenwoordig wordt er minder gestigmatiseerd. Er wordt niet meer gezegd 'een schizofreen' maar 'een individu met schizofrenie'. Stigma: een merkteken of etiket dat een persoon als afwijkend bestempelt, wat resulteert in sociale afwijzing.

#### **NB. Extra toegevoegd door de auteur van deze samenvatting.**

In 2013 is het DSM-V uitgekomen. Hierin is de indeling in vijf assen vervallen.

Er wordt uitgegaan van 21 categorieën.

1. Neurale ontwikkelingsstoornissen: verstandelijke handicaps, communicatiestoornissen, autisme spectrum stoornis, aandachttekort/hyperactiviteit stoornis, specifieke leerstoornis, motorische stoornissen
2. Schizofrene spectrum- en andere psychotische stoornissen:
3. Bipolaire en verwante stoornissen (o.a. manisch-depressieve stoornis)
4. Depressieve stoornissen
5. Angststoornissen
6. Obsessief-compulsieve - en aanverwante stoornissen
7. Trauma- en aan een stressbron gerelateerde stoornissen
8. Dissociatieve stoornissen
9. Somatische symptoom - en aanverwante stoornissen
10. Voedsel - en eetstoornissen
11. Uitscheidingsstoornissen
12. Slaap/waak stoornissen: Ademhalingsgerelateerde stoornissen, afwijkende slaapstoornissen
13. Seksuele disfuncties
14. Geslachtsidentiteit dysforie
15. Storend gedrag, gebrekkige impulsbeheersing en gedragsstoornissen
16. Stofgerelateerde en verslavingsstoornissen
17. Neurocognitieve stoornissen
18. Persoonlijkheidsstoornissen
19. Seksuele afwijkingen
20. Bewegingsstoornissen en andere onprettige effecten van medicatie
21. Andere toestanden, die psychologische zorg kunnen behoeven: relationele problemen, misbruik en verwaarlozing, onderwijs en werkproblemen, huisvesting en economische problemen, problemen met de sociale omgeving, problemen met misdaad en rechtssysteem, enz.

### **Visies op behandel mogelijkheden**

Behandelmethoden hangen vaak samen met ideeën over de oorzaken.

Etiologie: de studie van de oorzaken van een ziekte of psychische stoornis.

Er zijn vele mogelijke oorzaken:

Predisponerende factoren: erfelijke factoren, eerdere ervaringen, overtuigingen.

Precipiterende factoren (versnellende factoren): stressfactoren als het verlies van een familielid.

Bevestigende factoren: factoren, die de gevolgen van een stoornis in stand houden.

Er kunnen gelijktijdig meerdere factoren een rol spelen.

#### *De biologische benadering*

Er wordt uitgegaan van de medische benadering, dat stoornissen een fysieke oorzaak hebben. Ook gedragsafwijkingen worden geweten aan een stoornis in het functioneren van de hersenen.

De psychofarmacologie (studie van medicijnen, die mentale processen en gedrag beïnvloeden) ondersteunt deze zienswijze. Er zijn nu vele medicijnen waarmee allerlei stoornissen behandeld kunnen worden. Kalmerende middelen (ipv. een dwangbuis) tegen angst, antidepressiva tegen depressie, antipsychotica tegen hallucinaties en geestelijke verwarring. Medicijnen zijn betrekkelijk goedkoop en betrekkelijk efficiënt. Maar ze bestrijden niet de oorzaak, maar vooral symptomen en verminderen daardoor de ellende. Vaak weten we niet waardoor een stoornis wordt veroorzaakt. Mensen kunnen verschillende reageren op medicijnen. Psychiatrische stoornissen kunnen niet uitsluitend aan erfelijke eigenschappen worden toegeschreven.

#### *De behavioristische benadering*

Hier wordt stoornissen gezien als verkeerd verlopen leerprocessen. Ook abnormaal gedrag komt door conditionering en leren. Omdat er vele variaties zijn in gedragspatronen hechten behavioristen weinig betekenis aan classificatiesystemen. Bij therapie wordt niet gekeken naar oorzaken, het gaat niet om het verleden, maar om verbetering in het hier en nu.

Gedragstherapie: gedragsverandering door klassieke of operante conditioneringprincipes.

Systematische desensitisatie: behandeling van fobieën (onredelijke angsten) e.d. gebaseerd op de klassieke conditionering waarbij de ongewenste respons stap voor stap verdwijnt. Wolpe (1973) elimineerde angstreacties door ze te vervangen door onverenigbare ontspanningsreacties. Het is een eenvoudige techniek, waarbij de angst vervangen wordt door ontspanning. Bij de procedure zijn goede timing en juiste beoordeling belangrijk. Eerst stel je een angsthierarchie op, een lijst van stimuli, die angst oproepen. Dan start je een herconditioneringsproces waarbij de stimulus niet aan angst maar aan ontspanning wordt gekoppeld. De lijst wordt afgewerkt vanaf de minst beangstigende situatie tot de fobie verdwenen is.

#### **Figuur 8.2 De basisprocedure voor systematische desensitisatie**

1. Bepaal de angstwekkende stimulus (GS)
2. Oefen in ontspanningstechnieken.
3. Stel een angsthierarchie op.
4. Werk de hiërarchie geleidelijk af.

Oorspronkelijke situatie: GS (spin) wekt GR (angst) op

Na desensitisatie: GS (spin) wekt nieuwe GR (ontspanning) op

Systematische desensitisatie werkt bij de meest uiteenlopende angsten: hoogtevrees, vliegangst, e.d. Er is een successcore van ca. 70%. De methode kost betrekkelijk weinig tijd en geld en is vaak succesvol.

Het principe van systematische desensitisatie wordt ook wel aversieve conditionering of tegenconditionering genoemd, waarbij het gebruikt wordt om ongewenst gedrag te veranderen (seksueel fetisjisme, alcoholisme). Er is weerstand tegen de methode, omdat het bewust pijn en ongemak opwekt. Bv. bij alcoholisme wordt een middel gegeven, dat misselijk maakt als je alcohol drinkt. Ook operante conditionering is uitgeprobeerd als therapie, maar met minder succes. Het werkt vooral in zeer gestructureerde situaties.

Een andere methode is token economy: bij gewenst gedrag wordt een beloning gegeven (operante conditionering). Ook hier is een gestructureerde omgeving en een goede planning nodig. Vanwege de bezwaren wordt het nog maar weinig gebruikt. De cliënt moet eerst om toestemming worden gevraagd en goed worden geïnformeerd.

#### *De cognitieve benadering*

Hier wordt wel gekeken naar onderliggende oorzaken, bv. de invloed van denkfouten ofwel onjuiste cognities, zoals onjuiste veronderstellingen over onszelf en de wereld en onrealistische verwachtingen van het leven. Bandura concludeerde, dat imitatie vaak effectiever werkt dan bekrachtiging. Bij therapie tegen fobieën werkt imitatie, omdat gebruik gemaakt wordt van echte stimuli. Participerend imitatieleren (zelf nadoen) werkt beter dan systematische desensitisatie en ook beter dan het alleen observeren van een model.

Meichenbaum (1977) paste dit toe op het imiteren van denkprocessen om een betere zelfcommunicatie te ontwikkelen ipv. een negatieve ondermijnende zelfbeoordeling. De therapeut laat je productiever over jezelf oordelen, waardoor je alternatieven kunt ontwikkelen, die tot een effectiever gedrag leiden. Bv. 'deze toespraak was niet om aan te horen' vervangen door 'het begin was wat droog, dat kan beter en ik kan het tempo wat meer variëren'.

Ellis (1993) keek naar de effecten van gedachten tgv. negatieve emoties, de rationeel-emotieve therapie (RET). Vaak ontstaan de negatieve emoties door een onjuiste interpretatie van ervaringen. Het ABC-principe: A=activerende gebeurtenis, B=verkeerde overtuiging of gedachte, C=het emotionele gevolg. Niet A is de oorzaak van C, maar onze gedachten. Mensen die vaak bezig zijn met negatieve gebeurtenissen en negatief denken, worden beheerst door een rampenmechanisme.

Ellis gaat directief en didactisch te werk om de negatieve denkgewoonten te veranderen. Dit heet: cognitieve herstructurering (ontzenuwen van irrationele gedachten): RET, het veranderen van onjuiste overtuigingen en negatieve emoties in realistische overtuigingen en zelfacceptatie. Ellis ideeën over eigen waarde en zelfacceptatie lijken op de humanistische benadering, maar hij is directiever en let minder op empathie. Deze benadering is niet echt bewezen, cognitieve gedragstherapie lijkt de meest effectieve methode. Gedrag en cognities beïnvloeden elkaar wederzijds, maar wat de beste benadering is, is nog niet duidelijk.

#### *De psychodynamische benadering*

Hier vindt men, dat psychische problemen voortkomen uit innerlijke conflicten. Voor Freud uit de wisselwerking tussen Id, Ego en Superego, voor Jung uit de relatie tussen Ego en Collectief onbewuste. Men is het er over eens, dat het gedrag of het probleem een symptoom is en niet de oorzaak. Door therapie wordt het onderliggende conflict zichtbaar. Als alleen het gedrag aangepakt wordt, zou symptoomvervanging ontstaan: als alleen het gedrag aangepakt wordt komt het probleem op een andere manier tot uiting. Dit is echter niet bewezen. Succesvolle gedragstherapie leidt veelal niet tot symptoomvervanging.

Inzicht: bewustwording van onderliggende conflicten, als oorzaken van het gedrag. De therapeut laat de cliënt de relatie tussen het conflict en het gedrag zien, wat leidt tot gedragsverandering. Men richt zich hierbij meer op het verleden en ziet onbewuste conflicten als de oorzaken van gedrag. De

therapeut neemt hierin het initiatief. Een catharsis: emotionele ontlading na het herinneren van traumatische ervaringen, kan tot inzicht leiden. Technieken zijn:

Vrije associatie: de cliënt vertelt ontspannen wat in hem op komt, gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen.

Overdracht: het verplaatsen van driftenergie van relaties uit het verleden, naar de relatie tussen het individu en de therapeut. De analyse van de emoties waarmee dit gepaard gaat, verschaft inzicht.

Weerstand: de afwijzing door de cliënt van de betekenis, die de therapeut aan zijn gedrag toeschrijft, wordt gezien als een afweermechanisme.

### *De humanistische benadering*

De betekenis van gedrag wordt hier bepaald door de eigen waarneming en ervaring (fenomenologisch uitgangspunt). Het individu bepaalt of gedrag problematisch is. Humanistische psychologie (HP) gaat over ontplooiing en gezondheid, niet zozeer over stoornissen. Bij stoornissen richt de HP zich op het vergroten van zelfbewustzijn en zelfontplooiing met de nadruk op de eigen waarnemingen en gevoelens van de cliënt, zelfbewustwording, inzicht en autonomie.

Rogers ontwikkelde de persoonsgerichte therapie (eerst: cliëntgerichte therapie): de persoon is zelf verantwoordelijk en bepaalt de richting van de therapie. Het is een relatie tussen gelijken, de therapeut als klankbord, voorwaarden scheppend: empathie, openheid (echtheid, oprechtheid) en onvoorwaardelijke acceptatie (betrokkenheid, acceptatie). Hierdoor krijgt de persoon meer zelfbewustzijn en een groter zelfvertrouwen. Naarmate de therapie vordert, laten uitspraken van de persoon zien, dat hij zijn leven meer en meer in de hand heeft. In zijn therapie bekrachtigde Rogers de groeibevorderende opmerkingen van de cliënt. Daardoor liet hij het 'niet-directieve' vallen. Kritiekpunten zijn: de impliciete controle, de sterke gerichtheid op het verkrijgen van inzicht en er is veel verbale interactie nodig. HP leent zich vooral voor levensproblemen (angst, depressie) en zelfbeeldproblematiek. Rogers werkwijze heeft een zeer grote invloed gehad op de psychologen in zijn tijd.

### **Een evaluatie van therapeutische methoden**

De effectiviteit van een behandeling wordt gemeten aan de werkzaamheid: de gemeten effectiviteit. Het is echter moeilijk aan te geven welke therapie het beste is, omdat doelen kunnen verschillen. Wel streven alle methoden ernaar om het lijden te verlichten. Ook zonder therapie kan herstel optreden: spontaan herstel: verbetering in iemands conditie zonder behandeling.

Een uitgebreid onderzoek leverde geen helder beeld op. Bij depressie was er weinig verschil tussen een behandeling met een antidepressiva, psychodynamische therapie en cognitieve therapie. Wel waren de resultaten beter dan bij een placebo-pil. Met medicijnen werd eerder een effect bereikt dan met inzichttherapieën, maar de symptomen kwamen vaker terug. En in de placebo groep trad een lichte verbetering op bij een relatief lichte depressie.

Een meta-analyse (Smith, 1980) liet zien, dat alle benaderingen even effectieve verbeteringen teweeg brachten. Per type behandeling waren er wel verschillen. De HP was bij angst het minst effectief en bij zelfbeeldproblemen het meest.

Vermoedelijk spelen niet-specifieke factoren een rol bij therapie. Zo zou de betrokkenheid van de therapeut met zijn cliënt, de wil om te helpen en het geloof in verbetering, belangrijk zijn. Onderzoek ondersteunt dit. Ook 'steun en hoop, het scheppen van een sfeer van empathie en acceptatie en placebo's' zijn belangrijke niet-specifieke factoren.

Mogelijk speelt een rol dat psychische problemen niet één enkele oorzaak hebben, naast genetische factoren zijn eerdere ervaringen en de huidige situatie van belang. Veel hulpverleners werken eclectisch, van geval tot geval kiezen ze uit meerdere methoden en beperken zich niet tot één methode.

## Conclusie

Psychopathologie verklaart problematisch of afwijkend gedrag, gedrag dat afwijkt van verwachte gedragsnormen. Dit hangt erg af van de culturele normen. Tegenwoordig wordt meer uitgegaan van geestelijk lijden en/of disfunctioneren.

Psychopathologie werkt met: 1. diagnose, 2. inzicht in de oorzaken, 3. de therapie.

Psychologie is een product van mensen en wordt beïnvloed door het gedrag van mensen. Iedereen heeft eigen waarnemingen, eigen cognitieve schema's afhankelijk van de eigen cultuur en ervaringen in het verleden. Dit beïnvloedt de psychologische theorieën.

- Psychopathologie houdt zich bezig met psychische stoornissen. Ipv. naar afwijkend gedrag wordt nu meer gekeken naar geestelijk lijden of disfunctioneren.
- Classificatiesystemen als DSM-V worden bekritiseerd, ze zijn stigmatiserend en er is het risico van verkeerde diagnoses. Toch vinden de meeste hulpverleners ze nuttig.
- Elke stroming heeft zijn eigen opvatting over het ontstaan van psychische stoornissen.
- De biologische benadering benadrukt de fysiologie en genetica, het medische model en medicijn gebruik.
- De behavioristische benadering ziet psychische stoornissen als gevolg van een verkeerd aangeleerd gedrag en gebruikt gedragsveranderende technieken als systematische desensitisatie.
- De cognitieve benadering gaat uit van de sociale leertheorie en gebruikt cognitieve gedragstherapie en rationeel-emotieve therapie (corrigeren van denkfouten) en benadrukt het verwerven van inzicht.
- De psychodynamische benadering (Freud) legt de oorzaken van stoornissen bij onbewuste conflicten. Door bewustwording is verbetering mogelijk. Inzicht in de oorzaken is hier belangrijk.
- De humanistische benadering gebruikt geen classificaties en kijkt hoe het individu de wereld ervaart. Problemen ontstaan door scheefgroei, een verkeerde ontwikkeling of een verdediging tegen een bedreigende omgeving. Rogers therapie leidt tot een positievere uitdrukking van gevoelens en doelstellingen.
- De studie van stoornissen is een uitdaging en afhankelijk van toekomstige ontwikkelingen in de psychologie.