

Jakop Rigter

Het **PALET** van de
PSYCHOLOGIE



Stromingen en hun toepassingen
in hulpverlening en opvoeding

UITGEVERIJ
COUTINHO

Het palet van de psychologie

Voor Lou-Lou, Marjan en Trudy

www.coutinho.nl/palet5

Met de code in dit boek heb je toegang tot je online studiemateriaal. Dit materiaal bestaat uit interactieve meerkeuzevragen, inzichtsvragen, discussievragen, casuïstiek met opdrachten, praktische oefeningen, de begrippenlijst en overzichtjes van organisaties die zich op een bepaalde psychologische stroming baseren.

Om je studiemateriaal te activeren heb je onderstaande code nodig. Ga naar **www.coutinho.nl/palet5** en volg de instructies.

Het palet van de psychologie

Stromingen en hun toepassingen in hulpverlening en opvoeding

Jakop Rigter

Vijfde, herziene druk

**UITGEVERIJ
COUTINHO**

bussum 2024

© 1996/2024 Uitgeverij Coutinho bv

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor de readerregeling kan men zich wenden tot Stichting UvO (Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, www.stichting-uvo.nl). Voor het gebruik van auteursrechtelijk beschermd materiaal in knipselkranten dient men contact op te nemen met Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, www.stichting-pro.nl).

Eerste druk 1996

Vijfde, herziene druk 2024

Uitgeverij Coutinho

Postbus 333

1400 AH Bussum

info@coutinho.nl

www.coutinho.nl

Omslag: Dien Bos, Amsterdam

Noot van de uitgever

Wij hebben alle moeite gedaan om rechthebbenden van copyright te achterhalen. Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten, wordt vriendelijk verzocht contact op te nemen met de uitgever.

ISBN: 978 90 469 0904 1

NUR: 770

Voorwoord bij de vijfde, herziene druk

De eerste druk van dit boek verscheen nog in de vorige eeuw, in 1996. 28 jaar later verschijnt de vijfde, grondig herziene druk. In al die jaren kende dit boek veel bijdrukken. In 28 jaar verandert er veel. Maar ondanks al die veranderingen vindt dit boek nog steeds zijn weg naar de opleidingen en voorziet het in een behoefte. Dat blijkt ook uit de nog immer positieve reacties van de gebruikers. Daar ben ik trots op en blij mee.

Mede omdat het boek nog steeds in trek is, is de structuur ervan, ook bij deze druk, intact gebleven.

De vorige (herziene) druk verscheen in 2008, 16 jaar geleden. In die 16 jaar is er veel in het onderwijs en in de psychologie veranderd. De inhoud van deze nieuwe druk is daarom wel aangepast. De gehele tekst is geactualiseerd, waarbij veel nieuwe bronnen zijn geraadpleegd en enkele relatief nieuwe ontwikkelingen zijn toegevoegd. Ook is de content op de website aangepast aan deze veranderingen.

In de loop van die 28 jaar hebben veel mensen op een of andere manier een bijdrage geleverd aan het (kunnen) ontstaan van dit boek. In een (ver) verleden waren dat collega-(docent)psychologen Luuk Hogeboom, Gerrit Keizer, Joke Rumathé en Gert Visser, met wie ik prettige gesprekken voerde en die me voorzagen van commentaar op (delen) van eerdere teksten.

Op mijn toenmalige werkplek, De Haagse Hogeschool, waren het mijn (oud-)collega's Louis Crijns, Bas de Jong, Bieke de Mol en Mathieu Heemelaar die ook commentaar gaven en me enigszins 'uit de wind' hielden als het allemaal wat te veel werd. In commentaar was toentertijd Bas de Jong de kampioen, hij deed dat bijzonder nauwgezet en was volhardend.

Thuis is het Ria Geijssen, mijn vrouw en maatje, die me steunt, die er al die jaren bij is en me nog steeds de ruimte geeft.

Er zijn dingen die niet wezenlijk veranderen. In al die jaren komt dit boek uit bij Uitgeverij Coutinho. En, ondanks de vele verschillende mensen met wie ik samenwerkte, blijft deze uitgeverij nog steeds een warme plek, is er veel vertrouwen en wordt er kwaliteit geleverd. Ik ben hun zeer erkentelijk.

Bij de eerste druk in 1996 gaf ik in het voorwoord aan dat het boek geschreven was in een emotioneel zware periode voor mij en Ria. Het schrijven had ten dele een helende functie omdat ik mijn gedachten op iets anders kon richten. Maar, zo schreef ik toen, dat kon alleen maar dankzij de steun van ons 'sociale netwerk'. En na al die jaren en nieuwe lastige perioden in ons leven kan ik alleen maar opnieuw

schrijven dat een steunend sociaal netwerk van een enorm groot belang is om over-eind te blijven. Toen en nu opnieuw draag ik dit boek op aan al die familieleden, vrienden, vriendinnen en (oud-)collega's die er voor ons (en anderen) zijn en waren. Het zijn te veel namen om hier te noemen en de angst om iemand te vergeten is te groot. Als symbool voor hen in 1996, en dat herhaal ik nu, staan Lou-Lou Chabanne, Marjan van Laarhoven en Trudy Chabanne. Zij vingen ons op tijdens die zware periode in 1995 en verzorgden ons. Hoewel zij geen gezin meer vormen blijft mijn dankbaarheid even groot. Ook deze druk wordt aan hen opgedragen.

Jakop Rigter

Amsterdam, maart 2024

Inhoud

INLEIDING	13
1 PSYCHOLOGIE: EEN PALET VAN THEORIEËN	19
1.1 Inleiding	20
1.2 Wat is psychologie?	21
1.3 Theorieën	24
1.4 Kenmerken van psychologische stromingen	28
1.4.1 Geschiedenis van theoretische stromingen	28
1.4.2 Mensbeelden bij theoretische stromingen	31
1.5 Indelingen van theoretische stromingen	33
1.5.1 Mensbeelden in de psychologie	33
1.5.2 De algemene systeemtheorie	42
1.6 Samenvatting	51
2 PSYCHOANALYSE	53
2.1 Typering van de psychoanalyse	54
2.1.1 De basisuitgangspunten	54
2.1.2 Geschiedenis van de psychoanalyse	56
2.1.3 Het mensbeeld in de psychoanalyse	59
2.1.4 Indeling van de psychoanalyse	61
2.2 De klassieke theorie	62
2.2.1 Onbewuste mentale processen	62
2.2.2 De psychische structuur	66
2.2.3 Ontwikkelingsfasen (psychoseksuele stadia)	69
2.3 Ontwikkelingen na Freud	73
2.3.1 Neurobiologisch geheugenonderzoek	73
2.3.2 De gehechtheidstheorie van Bowlby	74
2.3.3 Mentaliseren	78
2.4 Het verklaren en behandelen van psychische stoornissen	81
2.4.1 Angststoornissen	81
2.4.2 Depressieve-stemmingsstoornissen	83
2.4.3 Psychotrauma	84
2.5 Praktische toepassingen van de psychoanalyse in hulpverlening en opvoeding	85
2.5.1 Verdedigingsmechanismen	85
2.5.2 Overdracht en tegenoverdracht	90
2.6 Kanttekeningen	96
2.7 Samenvatting	97

3	BEHAVIORISME	99
3.1	Typering van het behaviorisme	100
3.1.1	De basisuitgangspunten	100
3.1.2	Geschiedenis van het behaviorisme	101
3.1.3	Het mensbeeld in het behaviorisme	103
3.1.4	Indeling van het behaviorisme	105
3.2	Leerprocessen	106
3.2.1	Habituatie en sensitisatie	107
3.2.2	Klassiek conditioneren	108
3.2.3	Operant conditioneren	112
3.2.4	Model-leren	123
3.3	Nieuwe ontwikkelingen in de leerpsychologie	125
3.4	Het verklaren en behandelen van psychische stoornissen	127
3.4.1	Angststoornissen	127
3.4.2	Depressieve-stemmingsstoornissen	128
3.4.3	Psychotrauma	130
3.5	Praktische toepassingen van de leerpsychologie in hulpverlening en opvoeding	131
3.5.1	Gedragsanalyse	131
3.5.2	Registratieopdrachten	134
3.5.3	Exposuretechnieken	134
3.5.4	Beloningssystemen	136
3.5.5	Socialevaardigheidstrainingen	137
3.6	Kanttekeningen	140
3.7	Samenvatting	142
4	HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE	143
4.1	Typering van de humanistische psychologie en de theorie van Rogers	144
4.1.1	De basisuitgangspunten	144
4.1.2	Geschiedenis van de humanistische psychologie	146
4.1.3	Het mensbeeld in de humanistische psychologie	152
4.1.4	Indeling van de humanistische psychologie	154
4.2	De theorie van Rogers	155
4.2.1	Persoonlijkheid	155
4.2.2	Drie grondhoudingen	158
4.2.3	De benadering van Gendlin	163
4.3	Nieuwe ontwikkelingen: uitwaaiing en positieve psychologie	165
4.3.1	Rogeriaanse hulpverlening	165
4.3.2	Positieve psychologie	167
4.3.3	Vertrouwen in de kracht van de cliënt en vooral luisteren	170

4.4	Het verklaren en behandelen van psychische stoornissen	171
4.5	Praktische toepassingen van rogeriaanse principes in hulpverlening en opvoeding	172
4.5.1	Drie methoden met gespreksvaardigheden en rogeriaanse grondhoudingen	173
4.5.2	De zelfdeterminatietheorie	178
4.5.3	Motiverende gespreksvoering	179
4.6	Kanttekeningen	181
4.7	Samenvatting	185
5	COGNITIEVE PSYCHOLOGIE	187
5.1	Typering van de cognitieve psychologie	188
5.1.1	De basisuitgangspunten	188
5.1.2	Geschiedenis van de cognitieve psychologie	189
5.1.3	Het mensbeeld in de cognitieve psychologie	193
5.1.4	Indeling van de cognitieve psychologie	194
5.2	Theorieën over cognitie	195
5.2.1	Waarneming en cognitieve schema's	195
5.2.2	Geheugen	198
5.2.3	Cognitieve ontwikkeling	205
5.2.4	Persoonlijkheid	209
5.3	Nieuwe ontwikkelingen	213
5.3.1	Sociaalconstructivisme	214
5.3.2	Derdegeneratiegedragstherapie: mindfulness en ACT	216
5.4	Het verklaren en behandelen van psychische stoornissen	218
5.4.1	Angststoornissen	218
5.4.2	Depressieve-stemmingsstoornissen	219
5.4.3	Psychotrauma	220
5.5	Praktische toepassingen van de cognitieve psychologie in hulpverlening en opvoeding	222
5.5.1	Geven van voorlichting: psycho-educatie	223
5.5.2	Cognitieve psychotherapie	224
5.5.3	Cognitieve prothesen	227
5.6	Kanttekeningen	229
5.7	Samenvatting	230
6	SYSTEEMTHEORIE	233
6.1	Typering van de algemene systeemtheorie	234
6.1.1	De basisuitgangspunten	234
6.1.2	Geschiedenis van de systeemtheorie en de gezinstherapie	236

6.1.3	Het mensbeeld in de systeemtheorie	240
6.1.4	Indeling van de systeemtheorie	241
6.2	Systeemtheorieën	242
6.2.1	De strategische stroming in de gezinstherapie	242
6.2.2	De bio-ecologische systeemtheorie	252
6.3	Nieuwe ontwikkelingen na de strategische stroming	258
6.3.1	De onderkant van het gezin: psycho-educatie	258
6.3.2	De bovenkant van het gezin: constructivisme	261
6.3.3	Oplossingsgerichte therapie	263
6.4	Het verklaren en behandelen van psychische stoornissen	266
6.5	Praktische toepassingen van de systeemtheorie in hulpverlening en opvoeding	270
6.5.1	Hulpverleningsstrategieën en -technieken uit de strategische stroming	270
6.5.2	Expressed emotions en psycho-educatie	273
6.5.3	Multisystemische hulpverlening	276
6.6	Kanttekeningen	278
6.7	Samenvatting	280
7	OMGEVINGSPSYCHOLOGIE	283
7.1	Typering van de omgevingspsychologie	284
7.1.1	De basisuitgangspunten	284
7.1.2	Geschiedenis van de omgevingspsychologie	285
7.1.3	Het mensbeeld in de omgevingspsychologie	286
7.1.4	Indeling van de omgevingspsychologie	287
7.2	De theorie over ruimtegebruik	288
7.2.1	Persoonlijke ruimte	288
7.2.2	Territorium	299
7.3	Nieuwe ontwikkelingen: verbondenheid en natuurlijke omgevingen	306
7.3.1	Verbondenheid met omgeving en voorwerpen: Place Attachment	306
7.3.2	De invloed van natuurlijke omgevingen	311
7.4	Het verklaren van psychische stoornissen	312
7.5	Praktische toepassingen van de omgevingspsychologie	315
7.5.1	Hoe maken we een stadsbuurt prettig?	315
7.5.2	Wanneer is een huis een thuis?	318
7.5.3	Controle over jezelf, relaties en territorium	321
7.6	Kanttekeningen	326
7.7	Samenvatting	327

8	BIOLOGISCHE PSYCHOLOGIE	329
8.1	Typering van de biologische psychologie	330
8.1.1	De basisuitgangspunten	330
8.1.2	Geschiedenis van de biologische psychologie	331
8.1.3	Het mensbeeld in de biologische psychologie	335
8.1.4	Indeling van de biologische psychologie	336
8.2	Biologische theorieën over genetica en hersenen	337
8.2.1	Genetica	337
8.2.2	Hersenen	350
8.3	Het verklaren en behandelen van psychische stoornissen	370
8.3.1	Angststoornissen	370
8.3.2	Depressieve-stemmingsstoornissen	371
8.3.3	Psychotrauma	373
8.4	Praktische toepassingen van de biologische psychologie in hulpverlening en opvoeding	374
8.4.1	Psychofarmaca	375
8.4.2	Leefstijlpsychiatrie	378
8.4.3	Nieuwe 'biologische' hulpverleningsmethoden	380
8.5	Kanttekeningen	381
8.6	Samenvatting	382
9	EPILOOG	383
9.1	Een palet van theorieën en methoden	383
9.2	Een theorie kan 'blind' maken	385
9.3	De ondergang van monolithisch denken	387
9.3.1	Evidence-based benaderingen	387
9.3.2	Integratie tussen de stromingen	388
9.3.3	Gemeenschappelijke of non-specifieke factoren	389
9.4	Betekenis voor hulpverlening en opvoeding	391
9.4.1	Eclectisch werken	393
9.4.2	Meersporenbeleid	395
9.5	Samenvatting	397
	BIJLAGE: OVERZICHT VAN DE VERSCHILLENDE PSYCHOLOGISCHE STROMINGEN NAAR MENSBEELD EN BIOPSYCHOSOCIAAL MODEL	398
	BEGRIPPENLIJST	400
	GERAADPLEEGDE LITERATUUR	407
	REGISTER	437
	OVER DE AUTEUR	447

Inleiding

Het palet van de psychologie is een studieboek over zeven stromingen in de psychologie. De doelgroep van *Het palet* bestaat uit studenten van praktijkgerichte hbo-opleidingen zoals social work, lerarenopleidingen, toegepaste psychologie, pedagogiekopleidingen en verpleegkundige opleidingen. Maar het boek kan ook in andere opleidingen gebruikt worden of als naslagwerk gebruikt worden. Omdat *Het palet* is geschreven voor studenten van praktijkgerichte opleidingen, wordt stelselmatig aangegeven hoe inzichten uit een stroming zijn terug te vinden in methoden van opvoeding en hulpverlening. De eerste druk van *Het palet* verscheen in 1996; deze vijfde, grondig herziene druk verschijnt in 2024. In bijna dertig jaar heeft het boek zijn weg naar verschillende opleidingen gevonden en wordt het veelvuldig voorgeschreven in Nederland en Vlaanderen. De opzet blijkt een succesvolle formule te zijn. Omdat er in al die jaren, en ook in de ruim 16 jaar na de vorige herziene druk uit 2008, veel is veranderd in de psychologie, de methoden van hulpverlening en opvoeding en in de opleidingen, was een herziene, geactualiseerde en verbeterde druk hard nodig. Hierna wordt aangegeven welke visies ten grondslag liggen aan het schrijven van deze herziene druk en hoe het boek gebruikt kan worden.

Zeven lantaarnpalen

Bij de presentatie van de eerste druk in 1996 vergeleek een referent *Het palet* met zeven stevige lantaarnpalen die geplaatst zijn langs een donkere weg. Daarmee sloeg hij de spijker op zijn kop. In dit boek wordt nadrukkelijk niet gekozen voor het aanbrengen van een hiërarchie tussen verschillende stromingen. Elke stroming heeft zijn waarde en beperkingen. Om de weg in het donker te vinden, is het handig gebruik te maken van het licht van alle lantaarnpalen. Menselijk gedrag is complex en dit heeft ertoe bijgedragen dat er verschillende theorieën zijn die (delen van) menselijk gedrag proberen begrijpelijk te maken. Al die theorieën zijn waardevol, maar ook een inperking en daardoor eenzijdig. Een theorie belicht meestal slechts een deel van het menselijk gedrag. Opvoeders en hulpverleners zullen in hun (toekomstige) praktijk veelvuldig in situaties verkeren waarin de kennis van meerdere stromingen zinvol is. Ze zullen daarbij moeten leren motiveren welk theoretisch referentiekader en welke methode in welke situatie de voorkeur verdient. Om het anders te formuleren, ze zullen *bewust bekwaam* moeten worden. Daartoe moeten ze de inzichten en toepassingen uit de verschillende stromingen kunnen vergelijken.

Een voorbeeld: het syndroom van Gilles de la Tourette wordt gekenmerkt door onvrijwillige motorische en vocale tics. Vooral de vocale tics vallen op, doordat de inhoud ervan soms bestaat uit obscene woorden. In de loop der jaren is deze stoor-

nis op verschillende manieren verklaard en 'behandeld'. Aan het einde van de negentiende en begin van de twintigste eeuw werd het syndroom vooral gezien als een moreel-sociaal probleem. Patiënten werden vanuit dat perspectief benaderd. Ze moesten proberen hun tics onder controle te krijgen en als ze deze toch uitten of vertoonden, lag een straf voor de hand. Vanaf de jaren twintig van de vorige eeuw werd de stoornis meer vanuit het psychoanalytisch referentiekader bekeken. De inhoud van de vocale tics stimuleerde de veronderstelling dat aan de stoornis een (onbewust) seksueel conflict ten grondslag lag. De hulpverlening die op deze visie gebaseerd was, 'genas' geen enkele patiënt. Sinds de jaren zestig staat een neurologische verklaring op de voorgrond. De stoornis zou gebaseerd zijn op een aangeboren hersendisfunctie. Al deze verklaringen zijn wellicht ten dele juist, maar belichten maar een enkel aspect. Voor een volledig begrip is een combinatie van meerdere gezichtspunten nodig.

Opzet en inhoud van het boek

In hoofdstuk 1 wordt ingegaan op de vraag wat psychologie is en wordt aandacht besteed aan kenmerken, de geschiedenis van en maatschappelijke invloeden op theoretische stromingen. Er worden twee indelingen besproken aan de hand waarvan stromingen onderling kunnen worden vergeleken: mensbeelden die ten grondslag liggen aan stromingen en het biopsychosociale model uit de algemene systeemtheorie. Beide indelingen keren in elk hoofdstuk terug en worden als rode draad gebruikt.

De volgende hoofdstukken handelen over de psychoanalyse (hoofdstuk 2), het behaviorisme en de leerpsychologie, die daarop voortbouwt (hoofdstuk 3), de humanistische psychologie met vooral aandacht voor de benadering van Rogers (hoofdstuk 4), de cognitieve psychologie (hoofdstuk 5), de systeemtheorie met vooral aandacht voor het gezinsinteractiesysteem (hoofdstuk 6), de omgevingspsychologie met onder andere de territoriale benadering (hoofdstuk 7) en de biologische psychologie, waarin vooral genetica en het functioneren van onze hersenen besproken worden (hoofdstuk 8).

De hoofdstukken kennen een chronologische volgorde. De oudste stroming wordt als eerste en de jongste als laatste behandeld. Deze volgorde maakt duidelijk hoe de verschillende stromingen op elkaar reageerden.

In hoofdstuk 9 (epiloog) wordt teruggekeken op de eerdere hoofdstukken. Hier worden integratieve benaderingen besproken en zal nogmaals aangegeven worden dat geen enkele stroming het alleenrecht heeft.

Opbouw van de hoofdstukken

De hoofdstukken 2 tot en met 8 hebben een vrijwel uniforme opbouw. Elk hoofdstuk start met een *casus en leerdoelen*. De casus heeft tot doel om de aandacht van

de lezer te vestigen op iets ‘ongewoons’ dat met de te behandelen theorie verklaard kan worden. Met de leerdoelen worden lezers in staat gesteld zich te oriënteren op de tekst en hun kennis later te controleren.

In *paragraaf 1* wordt de stroming getypeerd aan de hand van de basisuitgangspunten, de geschiedenis van de stroming, het mensbeeld en het biopsychosociale model.

In *paragraaf 2* worden theoretische begrippen en opvattingen van een stroming behandeld. Meestal betreft het de behandeling van de klassieke – oorspronkelijke – theorie.

In *paragraaf 3* worden relatief nieuwe ontwikkelingen binnen een stroming besproken. Opvallend daaraan is dat deze nieuwe ontwikkelingen vaak inzichten gebruiken uit andere stromingen. Bijna altijd integreren ze verschillende visies.

In *paragraaf 4* wordt beschreven welke verklaringen een stroming biedt voor het ontstaan en voortbestaan van psychische stoornissen. Er is gekozen voor het bespreken van angststoornissen (vooral fobieën), depressieve-stemmingsstoornissen en psychotrauma. Het bespreken van de laatste groep stoornissen is toegevoegd in deze vijfde druk omdat er de laatste decennia veel aandacht is voor trauma's en de posttraumatische-stressstoornis (PTSS). Bijna alle stromingen hebben theorieën ontwikkeld over deze drie groepen stoornissen.

In *paragraaf 5* worden technieken en methoden besproken die hun wortels hebben in een bepaalde stroming én die relevant zijn voor de opvoedings- en/of hulpverleningspraktijk.

In *paragraaf 6* wordt kort een aantal kanttekeningen bij een stroming geplaatst. In deze paragraaf wordt besproken welke aanwijzingen er zijn over de ‘bewezen effectiviteit’ van een stroming of toepassing.

In *paragraaf 7* staat een samenvatting van het hoofdstuk.

Studieboek

Het palet van de psychologie is een studieboek. Om dit boek zo toegankelijk mogelijk te maken en de gebruikers voor te bereiden op de eisen die aan hen gesteld worden als student en toekomstige professionele opvoeder of hulpverlener is het volgende toegepast:

- » Elk hoofdstuk start als gezegd met een casus en leerdoelen zodat de gebruiker zich kan *oriënteren en motiveren*.
- » Elke paragraaf en soms subparagraaf start met een inleiding. Ook hiermee worden de gebruikers in staat gesteld zich te *oriënteren* op de tekst en hun eventueel al aanwezige kennis over het onderwerp te *mobiliseren*.
- » Leuke, de nieuwsgierigheid prikkelende voorbeelden of juist andere visies worden in aparte *kaders* gepresenteerd die qua opmaak duidelijk te onderscheiden zijn van de gewone tekst.

- » Visies en inzichten uit de stromingen zijn vertaald naar praktische en korte adviezen voor de praktijk. Ze staan als blokjes naast de lopende tekst.
- » Belangrijke (theoretische) begrippen worden *cursief* weergegeven als zij voor de eerste keer in de tekst gebruikt worden. De belangrijke begrippen zijn ook opgenomen in het register, zodat ze makkelijk opgezocht kunnen worden. Enkele begrippen die een uitgebreide toelichting vragen, zijn opgenomen in de begrip-
penlijst (achter in dit boek en op de website).
- » Elke paragraaf en elk hoofdstuk wordt afgesloten met een *samenvatting*. Ook dit onderdeel onderscheidt zich qua opmaak van de gewone tekst. Hiermee worden gebruikers in staat gesteld om te controleren of ze de kernpunten uit een betoog hebben onthouden.
- » Om vergelijkingen tussen de stromingen te kunnen maken, zijn er vier criteria of rode lijnen die in elk hoofdstuk terugkeren:
 - 1 Bij elke stroming wordt aangegeven op welk mensbeeld deze gebaseerd is (paragraaf 1).
 - 2 Bij elke stroming wordt aangegeven hoe deze zich verhoudt tot het biopsychosociale model (paragraaf 1).
 - 3 Bij elke stroming wordt aangegeven hoe binnen deze stroming psychische stoornissen verklaard worden (paragraaf 4).
 - 4 Bij elke stroming wordt aangegeven hoeveel bewijs er is dat toepassingen uit deze stroming effectief zijn (paragraaf 6).

Bij het schrijven en vooral herschrijven van het boek zijn de gebruikte bronnen verantwoord volgens de officiële richtlijnen ('APA'). Bij de vijfde druk worden veel nieuwe bronnen gebruikt en indien van toepassing werden 'oude' bronnen geactualiseerd.

Online studiemateriaal

Op www.coutinho.nl/palet5 kan zowel de studentgebruiker als de docentgebruiker veel ondersteunend materiaal vinden.

Studenten kunnen hun kennis controleren met behulp van interactieve meerkeuzevragen. Bij elk alternatief staat een reactie met uitleg. Daarnaast kan er bij elk hoofdstuk geoefend worden met inzichtsvragen, discussievragen (eigen mening ontwikkelen) en casuïstiek met opdrachten. Nieuw in deze vijfde druk zijn de praktische oefeningen die horen bij bepaalde nieuwe ontwikkelingen zoals de positieve psychologie. Zoals al eerder aangegeven staat ook de begrip-
penlijst op de website. Ten slotte vind je op het studentengedeelte van de website bij elk hoofdstuk een overzichtje van organisaties die zich op de betreffende psychologische stroming baseren, zoals de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën (VGCT).

Voor de *docent* zijn er op aanvraag powerpointpresentaties en richtantwoorden bij de inzichtsvragen en de opdrachten bij de casuïstiek beschikbaar. Docenten kunnen zo zelf beslissen hoe ze de antwoorden willen gebruiken. Ter stimulering van zelfstudie kunnen de richtantwoorden op het intranet van de opleiding gezet worden. Maar later uitdelen kan ook, bijvoorbeeld als de vragen en opdrachten voor (groeps)discussie en controle worden gebruikt.

Inhoudelijke keuzes

Bij de opzet en het schrijven van het boek moest een compromis gevonden worden tussen streven naar volledigheid en het handhaven van een (qua omvang) studeerbaar boek voor hbo-studenten. Niet alles kan behandeld worden. Bij de vijfde druk is de opzet van de hoofdstukken vrijwel gelijk gebleven. Toegevoegd is dat visies en inzichten uit de stromingen vertaald worden naar praktische en heel korte adviezen voor de praktijk, zoals: *In plaats van straffen bij ongewenst gedrag is het beter om gewenst gedrag te belonen* (hoofdstuk 3).

Vernieuwingen en/of toevoegingen zijn vooral te vinden in paragraaf 3, waarin nieuwe ontwikkelingen van een stroming beschreven worden, en in paragraaf 5, waarin toepassingen staan. Nieuwe of aangevulde onderwerpen zijn onder andere: ‘mentaliseren’ (hoofdstuk 2), positieve psychologie (onderwerp is uitgebreid; hoofdstuk 4), de zelfdeterminatietheorie (hoofdstuk 5), de oplossingsgerichte benadering (hoofdstuk 6) en de CRISPR-technologie (hoofdstuk 8).

Bij de keuzes die gemaakt werden op het niveau van de hoofdstukken werden net zoals bij de eerste druk twee criteria gebruikt. Enerzijds moeten de onderwerpen die behandeld worden een praktijkrelevante betekenis hebben, anderzijds is gekozen voor onderwerpen die aansluiten op opvoeding en ontwikkeling van kinderen. In veel boeken over stromingen in de psychologie wordt weinig aandacht besteed aan dat laatste aspect, terwijl dat voor de opleidingen juist van zo’n groot belang is. Dit heeft ertoe geleid dat er bij de behandeling van recente ontwikkelingen in de psychoanalyse aandacht wordt besteed aan de gehechtheidstheorie van Bowlby en het mentaliseren. Om dezelfde reden wordt bij de humanistische psychologie de methode van Gordon voor pedagogische situaties besproken, bij de cognitieve psychologie de theorie van Piaget en bij de biologische psychologie de rijping van (kinder)hersenen.

Psychologie: een palet van theorieën

1

Alcoholisme is een groot maatschappelijk probleem. Dronkenschap wordt in westerse maatschappijen geassocieerd met controleverlies. Te veel drinken kan het 'beest' in de mens wakker maken. In de genuttigde alcohol wordt dan als het ware het geweten van de drinker opgelost. Drinkers kunnen gedrag vertonen waarvan ze later wellicht spijt krijgen, zoals agressiviteit of seksuele ontremming. Opvallend is dat hoewel elke maatschappij haar alcoholhoudende dranken kent, het dronken gedrag niet overal hetzelfde is. Ontremd gedrag bij dronkenschap lijkt typisch 'westers' te zijn. Nog opvallender is het dat mensen 'dronken' kunnen worden terwijl ze geen alcohol nuttigen. Een 'gewoontedrinker' kan aangeschoten worden als hij een avondje met vrienden doorbrengt in de kroeg. Terwijl zijn vrienden zoals gewoonlijk bier drinken, laten we hem (buiten zijn medeweten) de hele avond alcoholvrij bier drinken. Aan het einde van de avond zal hij zich – net als zijn vrienden – aangeschoten gedragen. De enige voorwaarde is dat hij niet merkt dat hij alcoholvrij bier drinkt (Vines, 1994). In dit hoofdstuk wordt duidelijk hoe dit te verklaren is.

LEERDOELEN

Na bestudering van dit hoofdstuk:

- >> kun je de voorgaande casus verklaren;
- >> kun je 'de psychologie' omschrijven (§ 1.2);
- >> kun je een drietal functies van wetenschappelijke (psychologische) theorieën aangeven (§ 1.3);
- >> kun je twee kenmerken van psychologische theorieën beschrijven: de geschiedenis en het mensbeeld (§ 1.4);
- >> ken je twee manieren waarop psychologische theorieën met elkaar zijn te vergelijken (§ 1.5);
- >> ken je drie mensbeelden die in de psychologie gebruikt worden en ken je de hoofdkenmerken ervan (§ 1.5.1);
- >> ken je de uitgangspunten van de algemene systeemtheorie en het biopsychosociale model (§ 1.5.2);
- >> weet je globaal hoe je met de mensbeelden en de algemene systeemtheorie kunt werken (§ 1.5).

OEFENEN

Raadpleeg de website www.coutinho.nl/palet5 voor interactieve meerkeuzevragen, inzichtsvragen, discussievragen en casuïstiek met opdrachten.

1.1 Inleiding

Er is weinig dat meer voldoening geeft dan het begrijpen van het gedrag van mensen inclusief jezelf.

Het doorgronden van hoe iets werkt, zoals het doorzien van een goocheltruc of het begrijpen hoe een barista die prachtige cappuccino maakt, geeft veel voldoening en stimuleert

interesse. Hetzelfde geldt voor het doorgronden van het gedrag van mensen inclusief jezelf. Wij zijn extreem geïnteresseerd in andere mensen, willen hen begrijpen en hun gedrag voorspellen. Als je iets begrijpt dan kun je het ook beïnvloeden. Hulpverleners hebben van het begrijpen en beïnvloeden of helpen van mensen hun beroep gemaakt. Daarbij zal gebruikgemaakt worden van eigen, ‘persoonlijke’ interpretaties gebaseerd op eigen ervaringen en ook van gesystematiseerde ervaringen (= theorieën) afkomstig uit verschillende wetenschappen. Een van die wetenschappen waarvan hulpverleners theorieën en daarop gebaseerde inzichten en interventies gebruiken, is de psychologie. De psychologie kent niet één theorie, maar verschillende theorieën over verschillende aspecten van het menselijk gedrag. In dit boek staan de ‘grote’ theorieën uit de psychologie centraal. Ze worden stromingen genoemd.

In § 1.2 gaan we in op de vraag wat psychologie is, maar een eenduidige definitie bestaat niet. Om de psychologie te typeren, wordt in § 1.3 aandacht besteed aan de verschillende theorieën in de psychologie. De begrippen ‘stroming’ en ‘referentiekader’ staan daarbij centraal. Ook komen hier drie functies van theorieën aan de orde. In § 1.4 wordt betoogd dat stromingen altijd een geschiedenis en een visie op de mens, het zogenoemde mensbeeld, hebben. In § 1.5 – de hoofdmoot van dit eerste hoofdstuk – worden twee ordeningen besproken waarop psychologische stromingen in te delen en met elkaar te vergelijken zijn. Deze ordeningen worden in dit boek als rode draad gebruikt door elke stroming op basis hiervan in te delen. Allereerst worden drie hoofdvormen van de mensbeelden besproken. Hierbij besteden we aandacht aan de samenhang tussen mensbeelden en wetenschappelijke en hulpverleningsmethoden. De tweede ordening is de algemene systeemtheorie. Deze theorie kent een vereenvoudigde weergave: het biopsychosociale model. Dit model benadrukt dat elk gedrag onder invloed staat van biologische, psychische en sociale factoren. Met dit model wordt de lezer in staat gesteld om te kijken in hoeverre psychologische stromingen met deze invloeden rekening houden. Het hoofdstuk sluit af met een samenvatting (§ 1.6).

1.2 Wat is psychologie?

Onenigheid over de definitie

De meest kenmerkende eigenschap van een wetenschap is het onderwerp dat bestudeerd wordt. Dat wordt het object van een wetenschap genoemd. Bij de meeste wetenschappen is deze goed te formuleren en bestaat er, zowel intern (binnen een wetenschap) als extern (vanuit andere wetenschappen), overeenstemming over. Makkelijk is het als het object al in de naam van de wetenschap besloten ligt, zoals bij kunstgeschiedenis en wiskunde. Ook over scheikunde is men het snel eens: daarin worden chemische processen bestudeerd. Maar bij wetenschappen die ‘de mens’ bestuderen (mens- of sociale wetenschappen), zoals de psychologie, (delen van) de psychiatrie, de sociologie, de pedagogiek en de culturele antropologie ligt de zaak ingewikkelder. Bij de psychologie is er zowel intern als extern geen overeenstemming over het object. De psychologische wetenschap bestaat zo’n 150 jaar en kende en kent verschillende theoretische stromingen. Deze stromingen verschillen in hun keuze van het object. Zo wordt in de ene stroming voor het onbewuste gekozen en in de andere voor gedrag of cognities (het geheel van denken, waarnemen en geheugen). Daarmee samenhangend verschilt vaak ook de methode waarmee kennis wordt verworven.

De psychologie is ook niet goed afgegrensd van andere (mens)wetenschappen. Bijna alle psychologische onderwerpen worden ook in andere wetenschappen bestudeerd. Emoties worden in de psychologie maar ook in de biologie en de sociologie bestudeerd, net als ouderdom, agressie en seksualiteit. Deze interne en externe onduidelijkheden hebben tot gevolg dat zowel binnen de psychologie als tussen de psychologie en andere wetenschappen rivaliserende beschrijvingen en verklaringen zijn aan te treffen over eenzelfde onderwerp.

Een voorbeeld om dit te verduidelijken. Depressiviteit is een veelvoorkomende klacht. Als iemand met depressiviteit bij een psycholoog terechtkomt, dan kan de ene psycholoog de klachten bekijken vanuit de relatie met de partner van de hulpvrager, terwijl een andere psycholoog kijkt naar de ervaringen – en belevingen daarbij – die de hulpvrager heeft opgedaan in diens jeugd. De eerste aanpak verradt een zienswijze waarin grote invloed wordt toegekend aan het partner- of gezinsrelatiesysteem (hoofdstuk 6). De tweede aanpak is verwant met het psychoanalytisch gedachtegoed (hoofdstuk 2). Een psychiater (= arts) daarentegen kan erop wijzen dat depressiviteit samenhangt met een verstoorde chemische huishouding in de hersenen. Sommige hersenstoffen – neurotransmitters genaamd – kunnen te weinig of te veel voorkomen (Cobb, 2020; zie hoofdstuk 8). Op grond daarvan kan de psychiater medicatie voorschrijven. Een socioloog ten slotte zal zich wellicht afvragen waarom er maatschappelijk gezien een toename van depressieve klachten is. Deze socioloog kan dit proberen te verklaren vanuit veranderende waarden en normen (zie kader 1.1).

Kader 1.1 Depressiviteit en de tijdgeest

Depressiviteit is een stemmingsstoornis. Kenmerkend zijn onder andere een neerslachtig gevoel en een verlies van interesse in vrijwel alle dagelijkse bezigheden. Omdat we de criteria van psychische stoornissen hebben afgesproken (APA, 2022) kan er onderzoek gedaan worden naar hoe vaak psychische stoornissen voorkomen. Prevalentie is de mate waarin een stoornis of ziekte voorkomt. Met de term *lifetime-prevalentie* geeft men aan hoe groot het deel van een groep mensen is dat ooit in hun leven een bepaalde stoornis gehad heeft en/of op het moment van onderzoek nog steeds heeft. Oude en nieuwe gevallen worden opgeteld en het verkregen aantal wordt gedeeld door het aantal van de totale onderzoeksgroep.

Eind jaren zeventig van de vorige eeuw deed het National Institute of Mental Health (NIMH) uit de Verenigde Staten een onderzoek naar het voorkomen van psychische stoornissen. Aan een representatieve groep van tienduizend mensen (verdeeld over drie steden) werd gevraagd welke stoornissen zij ooit in hun leven hadden gehad. Als je je afvraagt hoe groot de kans is dat iemand in zijn leven een been heeft gebroken, dan is het niet moeilijk te beseffen dat die kans hoger is bij oude dan bij jonge mensen. Immers, oude mensen hebben meer jaren geleefd en daarmee meer kans gehad om een been te breken. Hetzelfde geldt doorsnee genomen voor depressiviteit. De verwachting van de onderzoekers was dan ook dat de lifetimeprevalentie voor depressiviteit het hoogst zou zijn bij oude mensen. Het tegendeel bleek echter het geval. De lifetimeprevalentie bij jonge mensen was hoger dan bij oude mensen. Bij de personen die rond 1910 waren geboren, was de kans dat zij een depressieve periode hadden meegemaakt slechts 1,3 procent. Dit hoewel ze daarvoor bijna zeventig jaar de tijd hadden gehad. De personen die rond 1960 waren geboren (ze waren tijdens het onderzoek ongeveer 20 jaar oud) hadden al een kans van 5,3 procent dat zij een depressieve periode hadden meegemaakt in hun leven. Uit berekeningen bleek dat na verloop van twee generaties de kans om depressief te worden ruwweg vertienvoudigd was. Hoe kun je dit verklaren? Er werd op gewezen dat de manier van leven in de Verenigde Staten, maar ook in andere westerse landen de decennia daarvoor enorm veranderd was. Kenmerkend aan de zeventiger jaren – volgens deze verklaring – zou een cultuur zijn waarin individualiteit, zelfcontrole (je eigen boontjes doppen) en hedonisme (genieten van het leven) hoog staan aangeschreven. Als iemand daarin mislukt, dan wordt dat die persoon zelf toegeschreven. Dat is in de decennia daarna niet veranderd. Nog steeds staat in onze maatschappij individualiteit centraal. Denk aan uitspraken als: ‘Hij was te weinig gemotiveerd’ of ‘Hij had te geringe capaciteiten’, kortom een ‘eigen-schuld-dikke-bultredenatie’. Bij depressiviteit horen gevoelens van hulpeloosheid (niet weten hoe je iets moet aanpakken) en hopeloosheid (geen uitweg meer zien). Doordat gedurende de laatste decennia mensen zelf verantwoordelijk worden gesteld voor hun successen en hun falen zouden depressieve gevoelens zich sneller ontwikkelen (Peterson et al., 1993).

Individualisme kan gepaard gaan met gebrek aan sociale steun. Een andere studie toont aan dat dit grote effecten kan hebben op het voorkomen van depressie. Ook hier ging men ervan uit dat depressie vaker voorkomt bij oudere mensen. Daarnaast vermoedde men vaker depressiviteit in situaties van armoede en tegenslag. Maar wat als je oud bent en armoede en tegenslag kent, maar ook heel veel sociale steun? Deze situatie bestond begin deze eeuw nog op het Chinese platteland. Depressie bleek hier veel minder vaak voor te komen dan bij oudere (arme) mensen in westerse grote steden. Dit verschil werd verklaard vanuit de beschermende functie van de saamhorigheid op het Chinese platteland. Individualisme zoals in het Westen bestond toentertijd daar nog niet (Chen et al., 2005).

Een simpele definiëring van de psychologie

Ondanks de uiteenlopende opvattingen over het eigene van de psychologie is aan te geven waarin ze zich onderscheidt van andere wetenschappen. Voor het object (studieonderwerp) van de psychologie wordt hier de volgende definitie gehanteerd: ‘Psychologie is een wetenschap waarbij zowel het gedrag van mensen wordt bestudeerd als de gevoelens en gedachten die mensen hebben bij het ervaren van hun gedrag en de omstandigheden waarin dat plaatsvindt’. Psychologie gaat over wat mensen denken, voelen en doen. Het verschil met andere (mens)wetenschappen is vooral dat in psychologische theorieën de beschrijving en het begrijpen van het object vooral plaatsvinden op *individueel niveau*. Dit in tegenstelling tot de sociologie, waarin meer naar maatschappelijke of groepsverbanden wordt gekeken. En in de biologische of medische wetenschappen wordt vooral gekeken naar de biologische invloeden op gedrag. Psychologen kijken meer dan andere wetenschappers naar de beleving en waardering van gedrag. Dit geldt dan zowel voor de persoon zelf (hoe ervaar ik mijn eigen gedrag?) als voor diens directe omgeving (hoe ervaar ik het gedrag van mijn vriend?).

Het voorgaande betekent dat een wetenschap getypeerd kan worden aan de hand van (A) *de soorten vragen en problemen* (het object) en (B) *de methoden en theorieën*. Er is een wisselwerking tussen deze twee factoren, wat tot gevolg heeft dat de grenzen tussen wetenschappen niet vastliggen. We nemen nog een keer het voorbeeld van depressie. In de verklaring en behandeling van depressie zien we de afgelopen veertig jaar een sterke ontwikkeling richting biologisch en medisch denken. De enorme toename in het gebruik van antidepressiva laat dit zien. In Nederland gebruikten in 2003 ruim 880.000 mensen antidepressiva. In 2022 waren dat er ruim 1.100.000 (GIP-databank.nl, 2023). Deze ontwikkeling staat haaks op opvattingen uit de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw, toen juist de nadruk werd gelegd op de maatschappelijke bepaaldheid van psychische stoornissen (Foudraine, 1971/2021). Dit brengt ons op een derde factor (C), die mede bepalend is voor de invloed van een wetenschap. De grenzen en legitimiteit van een wetenschap worden beïnvloed door *het maatschappelijk draagvlak van een wetenschap* (Van Strien, 1990). Dit is af te leiden uit de

weerklink die een wetenschap vindt in de maatschappij. Ook ‘niet-wetenschappers’ hebben hun persoonlijke theorieën bij het waarnemen en begrijpen van de wereld en daarmee zichzelf. De maatschappelijke betekenis van een wetenschap is af te leiden uit hoe sterk persoonlijke theorieën gekleurd worden door wetenschappelijke kennis. Van de psychologie is bekend dat ze een sterke weerklink heeft gevonden in westerse maatschappijen. Zo is er in vrijwel elk westers land een populair tijdschrift over de psychologie. We spreken dan ook wel van een gepsychologiseerde wereld (ibidem), wat betekent dat de manier waarop de doorsnee burger maatschappelijke verschijnselen ervaart mede bepaald wordt door psychologische theorieën. Het maatschappelijke draagvlak van een wetenschap ligt niet per definitie vast. Zo was er in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw een grote maatschappelijke weerklink voor de sociologie. Tegenwoordig is deze minder en is er een grotere weerklink van de biologische en medische theorieën, wat zich uit in aandacht voor erfelijke invloeden op gedrag en medische oplossingen voor psychosociale problemen (een toenemende acceptatie van psychofarmaca). Als voorbeeld kunnen actualiteitenprogramma’s dienen. Bij problemen zoals de negatieve effecten van de contactbeperkende maatregelen tijdens de COVID-19-epidemieën op onder andere jongeren werden wel psychologen en psychiaters als deskundigen geraadpleegd, maar geen sociologen. Dat gebeurde daarvoor ook al toen #MeToo bediscussieerd werd (Van Walsum, 2018).

SAMENGEVAT: de psychologie is niet goed te definiëren. In tegenstelling tot veel andere wetenschappen is er binnen de psychologie geen overeenstemming over wat men behoort te bestuderen. Daarnaast is er een overlap met andere menswetenschappen. Om de psychologie zo goed mogelijk te typeren, moet een beschrijving gegeven worden van het onderwerp waar ze zich mee bezighoudt, de theorieën die ze gebruikt en het maatschappelijk draagvlak dat ze heeft.

1.3 Theorieën

Ongeacht welk maatschappelijk verschijnsel gekozen wordt – vandalisme, verkeersdrukte, werkloosheid of sociale cohesie –, over elk onderwerp heeft de psychologie iets te vertellen. De samenhang tussen de psychologische interpretaties van deze maatschappelijke verschijnselen is meestal gering. Er worden verschillende theorieën (= *referentie- of interpretatiekaders*) gebruikt, waardoor eenzelfde verschijnsel verschillend verklaard wordt.

Een voorbeeld van uiteenlopende verklaringen zien we bij de eetstoornissen anorexia nervosa en boulimia nervosa. Het ontstaan hiervan werd en wordt zowel verklaard vanuit het functioneren van het gezin, traumatische ervaringen van de patiënt, karaktertrekken van de patiënt, de invloed van het maatschappelijke schoonheids-