



Hoofdstuk 11

Een stralende persoonlijkheid ontwikkelen

.....

In dit hoofdstuk:

- ▶ De kracht van het ego erkennen
 - ▶ De mensen en objecten om ons heen groeten
 - ▶ De mogelijkheden van het zelf verkennen
 - ▶ De thermostaat van de persoonlijkheid afstellen
-

Een persoonlijkheid is een stabiel systeem van neigingen om op een bepaalde manier te handelen, te denken en te voelen. Iemands persoonlijkheid beschrijven is in wezen een beeld samenstellen uit de diverse stukjes informatie die over die persoon beschikbaar zijn. Iemands persoonlijkheid beschrijven komt bijna altijd neer op een stelletje gedragskenmerken pakken en die tot een kleinere verzameling kwaliteiten en attributen reduceren.

Persoonlijkheidstheorieën nemen aan dat enkele algemene kenmerken kunnen samenvatten hoe een persoon is. De kwaliteiten die me het eerst te binnen schieten wanneer ik over een bepaalde persoon nadenk, zijn gewoonlijk de kwaliteiten die bij die persoon op de voorgrond staan. Hoe centraler die kwaliteit is, des te nuttiger dat aspect is om zijn of haar gedrag te voorspellen en die persoon van andere mensen te onderscheiden.

De theorieën en ideeën die in dit hoofdstuk worden besproken, hebben allemaal minimaal één ding gemeenschappelijk: zonder uitzondering benadrukken ze adaptatie als een belangrijke component van persoonlijkheid. Adaptatie en maximale aanpassing in de wereld, dat is de rol van persoonlijkheid in feite. Vanuit dit standpunt gezien is persoonlijkheid in zeker opzicht een middel om te overleven. Dieren ontwikkelden een vacht om warm te blijven en klauwen om zich tegen gevaren vanuit hun omgeving te verdedigen. En wij mensen hebben persoonlijkheden ontwikkeld!



142 DEEL V: Persoonlijke aspecten van sociale psychologie _____



Een belangrijk ding om in gedachten te houden terwijl je over deze persoonlijkheidstheorieën leest, is dat niemand volmaakt voldoet aan de categorieën die worden voorgesteld. Een belangrijk principe in de psychologie is het principe van de *individuele verschillen*. Niemand is een persoonlijkheidstheorie; de theorieën zijn *manieren* om de ingewikkeldheid van menselijk gedrag, denken en emoties te begrijpen.

Weten wie een sulletje is

Of we het ons nu realiseren of niet, we hanteren allemaal wel een persoonlijkheidstheorie die we gebruiken om mensen in hokjes te plaatsen zodat we ze uit elkaar kunnen houden. Toen ik op school zat, werden kinderen onderverdeeld in sullen, kleurloze figuren en feestgangers. Dit was weliswaar een heel erg eenvoudig schema, maar af en toe kwam het wel van pas.

Behalve dat in ieder mens een kleine persoonlijkheidstheoreticus schuilt, zijn er ook specifieke groepen die uitspraken over persoonlijkheid doen. Astrologen, helderzienden, theologen, dichters en vele anderen proberen mensen al eeuwenlang te classificeren, waarbij elke groep zijn eigen inzichten in persoonlijkheden gebruikt om theorieën te ontwikkelen.

Neem nu de volgende beschrijving van een persoonlijkheid:

Je beschikt over een grote hoeveelheid ongebruikt vermogen dat je nog niet hebt uitgebuit.

Soms twijfel je of je wel de juiste beslissing hebt genomen en of je wel de juiste weg volgt.

Soms ben je sociaal, maar op andere momenten wil je alleen zijn.

Geborgenheid is een van de doelen in je leven.



Zijn deze kenmerken op jou van toepassing? Ja? Dan zal er wel een geheime persoonlijkheidsanalysechip in dit boek verstopt zitten. Of zijn deze beschrijvingen dermate vaag en algemeen dat ze voor iedereen gelden die ze leest? Ik kies voor het laatste. Men noemt dit het *Barnum-effect*, ofwel een persoonlijkheidstheorie die zo algemeen is dat hij op praktisch iedereen van toepassing is en nauwelijks enige specifieke informatie over een bepaald individu verstrekt. Het effect werd genoemd naar P.T. Barnum, de directeur van het beroemde circus Barnum & Bailey, die deze techniek in zijn waarzeggershow perfectioneerde. Nu je van het Barnum-effect op de hoogte bent, hoop ik dat je waarzeggerij en horoscopen voortaan met andere ogen zult bezien.



Freuds ego

Herinner je je het ego nog? Je weet wel, dat speelgoed uit Denemarken? Nee, dat is lego. Het ego is Freuds behendige bemiddelaar tussen lusten en lasten (oftewel tussen je driften en de eisen die de maatschappij aan je stelt). (Zie hoofdstuk 10 voor meer over Freud.) Herinner je je het nu? Hoewel veel mensen door Freuds ideeën werden en worden beïnvloed, besloten veel van Freuds collega's en tijdgenoten hun eigen weg te gaan en hun eigen persoonlijkheidstheorieën te ontwikkelen. Ze vonden vaak dat Freud de rol van het ego bij de vorming van de persoonlijkheid al te veel bagatelliseerde. De meesten waren van mening dat het ego veel meer deed dan alleen maar bemiddelen. Voor sommigen werd het ego zelfs synoniem met de persoonlijkheid zelf.

Hartmann

H. Hartmann was een van de volgelingen van Freud die met Freud van mening verschilde en bij de vorming van de persoonlijkheid de nadruk op het ego legde. Volgens Hartmann had het ego twee taken bij de vorming van de persoonlijkheid:

- ✓ conflicten reduceren;
- ✓ adaptatie bevorderen.

Sigmund Freud sprak vaak over conflicten tussen het id, het ego en het superego. In principe bestaat er een gespannen verhouding tussen de lust van een persoon zelf en de kunst om die lust op een sociaal acceptabele vorm te bevredigen. Hartmanns ego leek in zoverre op Freuds ego dat het de lust van het id hielp bevredigen zonder de regels van het superego te overtreden. Maar daarnaast hield het ego er eigen doelen op na, op een manier die Freud nooit had genoemd.

Bij Hartmann is het ego een centraal onderdeel van de persoonlijkheid, met eigen wensen en behoeften die naar bevrediging streven, terwijl Freuds ego meer op een scheidsrechter zonder eigen verlanglijstje leek. Wat is volgens Hartmann voor het ego bevredigend? Denken, plannen, fantaseren en integreren, dat zijn de bestanddelen van Hartmanns ego. Ingebouwde bevrediging treedt op wanneer mensen zich met deze processen bezighouden en stuwt ons voort naar een grotere onafhankelijkheid en autonomie. Het geeft een prettig gevoel als je onafhankelijk bent en in je eigen behoeften kunt voorzien. Kinderen krijgen een blij gevoel bij het vooruitzicht dat ze als een 'grote jongen' en niet als een baby worden beschouwd. Arme zielen, ze hebben nog geen idee wat ze te wachten staat zodra ze straks werkelijk volwassen zijn ...



144 DEEL V: Persoonlijke aspecten van sociale psychologie

Heb je een knobbel voor frenologie?

In de achttiende en negentiende eeuw probeerde de wetenschapper Franz Joseph Gall de persoonlijkheidstrekken van mensen af te leiden uit de vorm van hun schedel en het unieke knobbelpatroon op hun hoofd. Maar maak je geen zorgen, want er is niemand die deze methode tegenwoordig nog hanteert. Blijkbaar zeggen knobbels bar weinig. Veel wetenschappers die op andere terreinen belangrijke bijdragen leverden, ont-

wierpen ook (betrokkelijk nutteloze) persoonlijkheidstheorieën. Een goede persoonlijkheidstheorie beschrijft mensen nauwkeurig en reikt mogelijkheden aan om ze van elkaar te onderscheiden. Slechte persoonlijkheidstheorieën daarentegen maken zich vaak schuldig aan het Barnum-effect (zie de paragraaf 'Weten wie een sulletje is' eerder in dit hoofdstuk).

Robert White

Robert White, een andere psychoanalyticus, breidde Hartmanns ideeën over het ego nog verder uit. Het streven naar zelfredzaamheid en de bevrediging die dat schenkt, zijn afkomstig van een drift die door White *effectance-motivation* werd genoemd. Dit is de beweegreden of de behoefte om het gevoel te hebben dat we in onze omgeving een stem in het kapittel hebben en dat we op ons leven invloed kunnen uitoefenen. Er schuilt als het ware een kleine activist in ons binnenste die ons dwingt om ons als persoon van anderen te onderscheiden.

White voegde nog een andere behoefte, het *competentiemotief*, aan dit idee toe. Dit is de behoefte om de wereld om ons heen daadwerkelijk te veranderen. We hebben niet alleen de behoefte enige invloed uit te oefenen (*effectance-motivation*) maar onze daden moeten echt impact hebben, we willen competent zijn om een effectieve bijdrage te kunnen leveren aan de maatschappij (*competentiemotief*). Jonge graffiti-fanaten, bijvoorbeeld, lijken er op uit te zijn om hun *effectance-motivation* te bevredigen zonder zich te bekommeren over het *competentiemotief*. Noem mij maar zot, maar ik vind je naam op een muur schrijven niet bijster artistiek. Begrijp me niet verkeerd, want ik heb ook indrukwekkende staaltjes van graffiti-kunst gezien, maar ik heb het hier over mensen die overal hun naam neerkalken.

Onze *effectance-motivation* en *competentiemotieven* leiden naar meesterschap, de wens om een persoon te zijn die iets beheerst. Veel kinderspelletjes zoals 'heuveltje veroveren' schijnen onze behoefte te weerspiegelen om de baas te spelen. Wees je er wel van bewust dat Hartmann en White niet zeiden dat we allemaal behoefte hebben om de baas te spelen, maar alleen om baas over onszelf te zijn, om controle over ons lot te hebben.



Evenwicht is de sleutel

Het vermogen van mensen om hun impulsen in de hand te houden en zich aan de eisen van de situatie aan te passen, wordt *egocontrole* genoemd. Toch is het van belang de egocontrole niet dermate sterk te laten te worden dat deze in over-

matige controle ontaardt. Alleen maar werken en nooit spelen maakt van brave Hendrik een erg saai jongetje. Een gulden middenweg tussen afwezigheid van controle en een te grote starheid is belangrijk. Flexibiliteit is het toverwoord!

We gaan actief op zoek naar informatie en stimulatie om onze wereld en onszelf te leren beheersen. Maar het is geen kwestie van willen domineren, want een gezonde bevrediging van deze motieven verloopt via adaptatie (die we hebben geleerd door onze impulsen te leren beheersen) en een flexibele reactie wanneer we ons moeten aanpassen en met problemen worden geconfronteerd. Ik zou me een meester kunnen voelen als ik anderen mijn wil opleg, maar dit zou geen gezonde bevrediging van mijn behoefte aan meesterschap zijn.

Alfred Adler

Alfred Adler, weer een andere psychoanalyticus, probeerde uit te zoeken waar deze behoefte aan meesterschap feitelijk vandaan komt. De behoefte aan kennis en ons streven om iets te bereiken is het resultaat van een ingewikkeld zelfevaluatieproces.

Kort gezegd meende Adler dat we allemaal een bepaald ideaalbeeld van onszelf hebben en dat we allemaal aspiraties hebben die we nastreven. Deze behoeften zijn specifieke uitingen van een algemene behoefte om ons een plaatsje in een grote, ingewikkelde en anonieme wereld te veroveren. Wanneer er groot verschil is tussen ons ideale zelfbeeld en wat we in werkelijkheid aan het doen zijn, ontstaan er *minderwaardigheidsgevoelens* en ontwikkelen we een *minderwaardigheidscomplex*. Dit complex motiveert ons om ons ideale zelfbeeld te realiseren en meer kennis op te doen. Dus wat we in feite leren beheersen is niet de wereld maar ons vermogen om aan onze eigen verwachtingen te voldoen. Ik geloof dat ik me wel thuis voel bij Adler. Ik koester niet bijster veel aspiraties en dan heb je al gauw je meesterschap bereikt.

De psychosociale theorie van Erikson

Erik Erikson had nauwe banden met de klassieke psychoanalytische (Freudiaanse) persoonlijkheidstheorie. Maar net als de anderen die naderhand hun eigen weg gingen, had hij een paar uitgesproken eigen opvattingen. Erikson besteedde niet veel aandacht aan het begerige id of



146 DEEL V: Persoonlijke aspecten van sociale psychologie

aan het strenge superego, maar richtte zich op het ego op een manier die sterk van Freud verschilde.



Erikson beschouwde persoonlijkheid als een product van sociale interacties en de keuzen die we in ons leven maken. Hij presenteerde het ego 'in ontwikkeling' in de vorm van een persoonlijke identiteit die door onze ervaringen wordt gekneed en gesmeed. Bij onze omgang met anderen doorlopen we een aantal fasen, waarbij het ons doel is een coherent gevoel van onszelf, van wie we zijn, te ontwikkelen. Tijdens elke fase staan we voor een uitdaging of een crisis waarbij we twee richtingen kunnen uitgaan. Wanneer we bij zo'n 'T-kruising' arriveren, hebben onze keuzen een sterke invloed op wie we zijn. Hier volgen Eriksons fasen van de psychosociale ontwikkeling.

Elementair vertrouwen versus wantrouwen

Hoe weet je dat de zon morgenochtend zal opgaan? Dat heeft de ervaring je geleerd. Hoe weet je of je erop kunt vertrouwen dat je behoeften aandacht zullen krijgen? Ook dat weet je op grond van ervaring. De elementaire omgang met een zorgzame en vertrouwenwekkende ouder (of verzorger) vroeg in je leven ontwikkelt zich tot een basisvertrouwen in de wereld. (Deze ontwikkelingsfase van elementair vertrouwen versus wantrouwen speelt zich af tijdens ons eerste levensjaar.) We ontwikkelen een gevoel voor voorspelbaarheid en continuïteit van de zorg die mensen ons geven, aangezien ze aan zowel onze elementaire als onze ingewikkeldere behoeften voldoen. Tot dit elementaire vertrouwen behoort eveneens jezelf vertrouwen, oftewel weten dat je voor jezelf kunt zorgen als er geen verzorgers in de buurt zijn.



Maar wat gebeurt er als mama en papa ernstig tekortschieten? Als de zorg voor een kind consistent wordt verwaarloosd en de behoeften van het kind niet adequaat worden bevredigd, zal het kind niet leren zijn omgeving te vertrouwen. Ook inconsistente of onregelmatige zorg kan tot een gebrek aan vertrouwen leiden. In al deze gevallen wordt het elementaire vertrouwen van het kind ondermijnd; het kind trekt zich terug en weert soms zelfs alle relaties af.

Autonomie versus schaamte en twijfel

Op het moment dat baby's in peuters gaan veranderen breiden hun vaardigheden (op fysiek, sociaal, cognitief en taalgebied) zich razendsnel uit. Ze gaan lopen, praten en stellen honderden vragen. Alles doen ze! Het is lastig om ze in toom te houden. Hun lawaaischopperij en koppigheid is een uiting van hun onafhankelijkheid. Naarmate hun lijfjes en hersenen groeien groeit ook hun zelfvertrouwen en gaan ze hun wereld verkennen.



Hoofdstuk 11: Een stralende persoonlijkheid ontwikkelen 147



Maar wat nu als papa en mama te beschermend optreden? Kinderen tussen een en drie jaar oud moeten zelf uitvinden hoe de wereld in elkaar steekt. Als ouders tegen ze zeggen dat ze nergens mogen aankomen, niet mogen praten en hun pas verworven zelfvertrouwen niet mogen uitproberen, ontwikkelen kinderen een gevoel van schaamte en twijfel aan zichzelf. Schaamte is niet hetzelfde als schuld. *Schaamte* is vooral een gevoel van zelfverachting of een extreme hekel aan jezelf. *Schuldgevoel* heeft over het algemeen te maken met anderen teleurstellen, terwijl schaamte meer een veroordeling van jezelf is. Verzorgers moeten een evenwicht zien te zoeken tussen veiligheid en begeleiding en een gezonde bevordering van explorerende activiteiten en onafhankelijkheidsexperimenten.

Initiatief versus schuldgevoel

Voortbouwend op het succes van de eerste twee fasen blijven kleuters hun gevoel van onafhankelijkheid verder ontwikkelen, maar nu op een verfijndere manier. Pure onafhankelijkheid wordt nu omgesmeed tot een wat doelgerichter en verantwoordelijker gedrag. Hun handelingen zijn minder rebels en worden meer op eigen initiatief ondernomen. Het woord *initiatief* zegt het al: met iets beginnen. Tijdens deze periode duiden de unieke wensen van het kind op en beginnen hun kleine persoonlijkheid vorm te geven. Ze willen in het huishouden meehelpen en hun favoriete kleren dragen, zelfs als dat een zwartepietenkostuum is.

Jawel, ook ik heb de nodige zwakheden. Ik heb er bijvoorbeeld een hekel aan als mensen me onverantwoordelijk noemen. Misschien ben ik in deze fase blijven steken; ik voel me in elk geval reuze schuldig als ik er niet in slaag om verantwoordelijk te handelen. Dat is ook wat er kan gebeuren als het een kleuter niet lukt om een gevoel voor initiatief te ontwikkelen. Schuldgevoel kan het gevolg zijn van een te sterke angst of onzekerheid over je handelingen. Je laat jezelf als het ware in de steek. Je doet je best niet! Je bent lui! Je bent onverantwoordelijk bezig! Help, ik heb therapie nodig!

Ijver versus minderwaardigheid

Ga eens wat nuttigs doen! Dat zul je tussen je zesde jaar en je volwassenheid vaak hebben gehoord. Naar hartelust spelen en experimenteren met de omgeving wordt niet langer getolereerd. Van kinderen wordt verwacht dat ze iets bereiken wanneer ze met iets bezig zijn. Doelloos en slordig spel wordt als een gebrek aan ijver opgevat. Er wordt van je verwacht dat je op de basisschool haantje de voorste bent, niet dat je een beetje rondlummelt. Voetballen op het schoolplein met kinderen uit de buurt is geen kinderspel meer, maar een demonstratie van je leiderschapskwaliteiten, je organisatievermogen en je handigheid om te scoren. Goed, ik besef dat deze voorbeelden een beetje extreem zijn, maar het punt is dat de nadruk tijdens deze fase verschuift naar de



148 DEEL V: Persoonlijke aspecten van sociale psychologie

vaardigheid van het kind om bepaalde doelen te bereiken en taken tot een goed einde te brengen. Alleen maar flierefluiten is er niet meer bij; ouders juichen dat niet langer toe. Ze willen resultaten zien, ze willen nu dat je binnen de lijntjes kleurt. En dat is nog maar het begin.



En als kinderen spelen beschouwen als een moment om te ontspannen na een drukke schooldag? Zijn ze dan op weg naar een minderwaardigheidscomplex? Nee, spelen om te ontspannen is een doelgerichte bezigheid. Maar als doelgerichtheid in het gedrag van kinderen duidelijk lijkt te ontbreken, kan een gevoel van luiheid of doelloosheid tot een minderwaardigheidsgevoel uitgroeien.

Identiteit versus verwarring over identiteit

Toen ik nog een jonkie was, werkte ik een heleboel identiteiten af voordat ik uiteindelijk voor 'alto' koos. De ene maand verfde ik mijn haar, de volgende maand kleepte ik me als een gangster. Ja, ik weet het, ik draaide met alle winden mee. Maar volgens Erikson is dit gedrag een normaal onderdeel van de ontwikkeling. Tijdens hun adolescentie experimenteren jongeren met nieuwe identiteiten en opvattingen over zichzelf. Er is een drang aanwezig om uit te zoeken wie je werkelijk bent en wat je kunt. Erikson noemde dit een *identiteitscrisis*. Als jongeren deze periode van verwarring over hun identiteit met succes doorstaan, hebben ze na afloop een degelijker gevoel over zichzelf en een duidelijkere identiteit. En zo niet, dan ...

Verwarring over je identiteit is de toestand waarin de identiteitscrisis nog niet is overwonnen. Ik dacht aanvankelijk dat mijn dertigjarige vriend die zich nog steeds in Duran Duran T-shirts hult, spijkerpolsbandjes draagt en zijn broekspijpen oprolt, in verwarring over zijn identiteit verkeerde. In feite heeft hij de kwestie wie hij is met succes opgelost; hij is dezelfde jongen die ik in de achtste groep al kende, dus is van verwarring geen sprake. Soms raken jongeren echter verdwaald tijdens hun verwarrende speurtocht naar een eigen identiteit; ze trekken zich terug en ontwikkelen nooit een echt ik-gevoel.

Intimiteit versus isolatie

Wanneer komt er aan dat typische vrijgezellengedrag van fuiven en losse scharrels langzaam een eind? Voor veel mensen is dat ergens tussen hun achttiende en vijfendertigste. Ik herinner me uit mijn studietijd een man die de veertig was gepasseerd en in de plaatselijke disco altijd probeerde aan te pappen met meisjes die zijn dochter hadden kunnen zijn. Ik weet het niet, maar ik vond dat altijd wat meelijwekkend. Natuurlijk is dit een waardeoordeel, maar volgens Erikson is er een periode waarin je vermogen om intimiteit te zoeken en te ontwikkelen in je persoonlijk-



Hoofdstuk 11: Een stralende persoonlijkheid ontwikkelen 149

heidsontwikkeling voorop staat. Zodra we weten wie we zijn, gaan we relaties aan met andere mensen die weten wie ze zijn. Het doel is intimiteit. Zou dat de reden zijn dat zo veel mensen tijdens die levensfase trouwen?



Op grond van mijn terloopse observaties en een zwakke poging om de leunstoelpsycholoog (of liever gezegd de discopsycholoog) uit te hangen, heb ik geen idee of die man in de disco intiem was of juist van intimiteit verstoken was. Erikson zei in elk geval dat mensen die er tijdens deze periode niet in slagen intieme relaties te ontwikkelen, waarschijnlijk in een sociaal isolement zullen belanden. Gelet op mijn discovoorbeeld besef ik dat intimiteit wellicht uitsluitend als iets romantisch wordt opgevat. Dat is echter niet het geval. Intimiteit behelst het ontwikkelen van hechte relaties, ongeacht of die relaties met vrienden, geliefden of nog andere mensen worden aangeknoopt. Mensen die moeite hebben om vriendschappen te sluiten of romantische verhoudingen aan te gaan, raken uiteindelijk geïsoleerd.

Generativiteit versus stagnatie

In gevangenissen gebeurt er vaak iets wonderlijks met oudere gevangenen. Een gevangenis is een omgeving vol ruige en soms gemene lieden die zich er gewoonlijk niet om bekommeren wie ze kwetsen wanneer ze hun misdrijven begaan. Maar veel oudere gedetineerden gaan voor grote broer van de nieuwkomers te spelen. Misschien denk je nu dat ze dat vooral doen door hun criminele kennis aan de zojuist veroordeelden door te geven. Maar dat is niet het hele verhaal. De oudere gevangenen proberen de jongere delinquenten in feite te waarschuwen en af te houden van de levensstijl die zij zo lang hebben geleid. Dit is een goed praktijkvoorbeeld van wat Erikson *generativiteit* noemde, oftewel de behoefte aan erkenning en het gevoel hebben dat je de volgende generatie begeleidt. De wens om een erfenis achter te laten en invloed te hebben op de jongere generatie, ontwikkelt zich tijdens de middelbare leeftijd.

Wanneer mensen het gevoel hebben dat ze voor de volgende generatie niets hebben gedaan of niets kunnen doen, ontwikkelen ze een gevoel van *stagnatie* in plaats van generativiteit. Dat is een eigenaardig proces om mee te maken; het is een soort interne alarmbel die gaat rinkelen. Mensen willen kinderen en kleinkinderen of in elk geval in kleine kring voor coach spelen. Als ze niet bij machte of in de gelegenheid zijn om deze wens te verwezenlijken, ontwikkelen ze een gevoel van stagnatie.

Integriteit versus wanhoop

Naarmate het leven voortschrijdt en we op leeftijd komen, kijken we vaak terug. We denken na over de dingen die we hebben bereikt en we vragen we onszelf af of we onze tijd van leven goed hebben gebruikt dan wel verspild. Als mensen een bevredigend gevoel hebben over de manier waar-



150 DEEL V: Persoonlijke aspecten van sociale psychologie

op ze hun leven hebben geleefd, zullen ze zich *integer* voelen. Dat wil zeggen, ze hebben dan een elementair gevoel van compleetheid. In het andere geval overheerst waarschijnlijk een gevoel van *wanhoop*. Heb je je ooit afgevraagd waarom oudere volwassenen zo graag levensverhalen vertellen? Misschien heeft het iets te maken met dit proces van terugkijken en overdenken. Dus als je niet wilt dat oude mensen tot wanhoop vervallen, doe dan alsof je geïnteresseerd bent en lach op de gepaste momenten, ook al vind je hun verhalen helemaal niet grappig.

Relaties tot objecten

Behalve de sociaal gerichte persoonlijkheidstheorieën die in de vorige paragrafen werden besproken, is er nog een uitbreiding van Freuds theorie die in de afgelopen vijftig jaar een van de krachtigste persoonlijkheidstheorieën is geworden. Het betreft de objectrelatietheorie die stelt dat interpersoonlijke relaties de elementaire grondslagen van de persoonlijkheid vormen. In wezen zijn onze persoonlijkheden het product van onze mentale representaties van andere mensen en van onszelf en de relaties daartussen. Met andere woorden, niet de mensen zelf en onze relaties met die mensen zijn van belang, maar onze gedachten en ideeën over die mensen. De 'objecten' in de objectrelatietheorie zijn de andere mensen. De 'relaties' zijn de relaties. Eenvoudig, nietwaar?

Objectrelatietheorie is niet echt één theorie, maar meer een verzameling theorieën van een aantal verschillende mensen. De drie populairste bijdragen aan objectrelatietheorie werden geleverd door Melanie Klein, Ronald Fairbairn en D.W. Winnicott. Een andere prominente figuur was Margaret Mahler. Mahler bundelde het werk van de meeste andere theoretici en daarom zullen we ons op haar opvattingen concentreren.



Al deze bijdragen aan objectrelaties hebben twee aandachtspunten gemeenschappelijk:

- ✓ De gedachte dat interacties tijdens de vroege jeugd bepalend zijn voor het patroon van iemands relaties met anderen op latere leeftijd.
- ✓ De veronderstelling dat het gevormde patroon (welk patroon dat ook is) het hele leven van iemand steeds weer optreedt.

Mahler zei dat kinderen worden geboren zonder het vermogen om onderscheid te kunnen maken tussen zichzelf en al het andere (het niet-zelf). Een moeder en haar foetus zijn biologisch met elkaar verstrengeld. Het is niet zomaar een losse koppeling, maar een onlosmakelijke fysieke band. Als de moeder iets overkomt, overkomt dat de foetus ook en omgekeerd.

Mahler breidde dat idee uit naar een psychologische band. Een kind is bij de geboorte in een toestand van eenheid met zijn moeder of primaire



Hoofdstuk 11: Een stralende persoonlijkheid ontwikkelen 151

verzorger. Is dat het gevolg van die schitterende harmonieuze liefde die zij voor elkaar koesteren? Nee, niet bepaald. Deze samenhang is meer een functie van de afhankelijkheid van het kind en zijn nog niet ontwikkelde vaardigheden om te overleven. Naarmate we groeien en onze persoonlijkheid zich ontwikkelt, wordt deze band afgebroken en ontwikkelen we als zuigeling geleidelijk een eigen persoonlijkheid, apart en los van de persoonlijkheid van onze moeders en die van anderen. Dat is mooi; ik wou net zeggen: mens, durf te leven!

Gegeven dat het doel een volledig eigen, aparte persoonlijkheid is, zijn dit de fasen van persoonlijkheidsontwikkeling zoals Mahler die presenteerde:

✔ **Autistische fase (van de geboorte tot twee maanden oud).** De zuigeling bevindt zich in een op slaap gelijkende toestand van psychologische isolatie die op de toestand in de baarmoeder lijkt. Dit is een periode van volmaakte eenheid waarin baby's het verschil tussen zichzelf en hun moeder niet weten. Voor het kind is de moeder feitelijk een uitbreiding van zichzelf. Deze autistische fase is een gesloten systeem, waarbij alle emotionele energie op het lijfje van de baby zelf en niet op externe objecten betrekking heeft.

✔ **Symbiose (2-6 maanden oud).** Een vaag idee van 'het andere' begint op te duiken. Het andere wordt ervaren als 'een of ander ding' dat honger, dorst en andere ongemakken bevredigt. Bij deze relatie is het alsof de ander alleen bestaat om de behoeften van de baby te bevredigen. (Soms denk ik dat ouderwetse mannen een soortgelijke mening over hun vrouw hebben.) Er wordt nog steeds geen onderscheid gemaakt tussen 'ik' en 'jij'. We vormen nog steeds een eenheid.

✔ **'Uit het ei komen' (hatching, 6-10 maanden oud).** Op dit punt aangekomen begint de wereld van de zuigeling een beetje duidelijker te worden en zich uit te breiden. 'Hatching' is het gevoel van zuigelingen dat er verschil is tussen henzelf en de wereld om hun heen. Dit kan echter beangstigend zijn, zodat troost van de symbiose nooit lang uit het oog wordt verloren.

Naarmate zuigelingen zich psychologisch voor de wereld beginnen open te stellen, hebben ze vaak een metgezel op hun ontdekkingsreis nodig. Dit troostende 'ding' wordt een transitioneel object genoemd. Een dekentje, een popje, allerlei objecten kunnen als transitioneel object dienen. Tijdens de hatching-fase ontwikkelen zuigelingen tevens een angst voor vreemden. Ze gedragen zich dan lusteloos of zelfs angstig in het gezelschap van mensen die ze nooit eerder hebben gezien.

✔ **Oefening (10-16 maanden oud).** Dit is de fase waarin Jantje met zijn onafhankelijke willetje aan de slag gaat. Kinderen zijn zich nu van de scheiding van hun moeder volledig bewust en proberen

hun onafhankelijkheid uit. Sommige psychologen zijn van mening dat kinderen deze fase in het begin van de puberteit opnieuw doorlopen. Ik durf te wedden dat je kinderen tijdens deze fase wel eens het woordje nee hebt horen zeggen. Herhaaldelijk nee zeggen is een goed voorbeeld van je onafhankelijkheid 'oefenen'. Dus de volgende keer dat zo'n snotneus van vijftien maanden 'Nee!' tegen je gilt, moet je gewoon je geduld bewaren. Ze zullen spoedig beseffen dat ze er in deze grote boze wereld helemaal alleen voorstaan. Klinkt een beetje wreed, vind je niet?

- ✓ **Toenadering (rapprochement, 16-24 maanden oud).** Net op het moment dat junior denkt dat hij de touwtjes in handen heeft, wordt zijn zelfvertrouwen er onderuit gehaald door het besef dat hij alleen is. Dat is voor iedereen een beangstigende gedachte, laat staan voor een kind van anderhalf jaar oud. De oplossing? Vrede sluiten met mama! Je kunt het vergelijken met naar je ouderlijk huis terugkeren omdat je de huur van je nieuwe woning niet kunt betalen, maar ik denk niet dat een kind van 20 maanden er zo mee zou zitten.
- ✓ **Objectconstantie (24-36 maanden oud).** Nadat de kinderen om zo te zeggen naar huis zijn teruggekeerd, ontwikkelen ze uiteindelijk een voldoende krachtig zelfgevoel en geborgenheidsgevoel dat ze er weer op hun eentje op uit durven gaan. Dit stabiele zelfgevoel wordt ten dele ontwikkeld doordat het kind beseft dat er enige consistentie bestaat tussen zijn schommelende stemmingen en zijn mentale toestanden. Misschien klinkt het wat merkwaardig dat een jonger kind een minder stabiel zelfgevoel heeft doordat zijn gemoedsstemmingen veranderlijk zijn, maar het is wel zo. Voorafgaande aan deze fase zijn kinderen bij elke wisselende stemming onzeker over hun identiteit. Maar zodra de objectconstantiefase begint, ontwikkelen ze een zekerder zelfgevoel.

Het collectieve onbewuste van Carl Jung

Heb je je ooit afgevraagd waar je duistere motieven vandaan komen? Heb je soms het gevoel dat je niet jezelf bent, dat je het leven van iemand anders leidt? Zo ja, bel dan Shirley Maclain op. Zij zal je ervan overtuigen dat je je zo voelt omdat je in werkelijkheid de reïncarnatie van koning Hendrik de Achtste bent. Maar voordat je je hoofd al te veel in de wolken steekt, wil ik Uwe Hoogheid toch op een alternatieve verklaring attent maken.

De psycholoog Carl Jung bedacht een van de meest metafysische en esoterische persoonlijkheidstheorieën op die er bestaat. Het is niette-



Hoofdstuk 11: Een stralende persoonlijkheid ontwikkelen 153

min een populaire theorie omdat het net lijkt alsof er dingen worden aangeroerd waarvan we allemaal wel wisten, maar waar we nooit de vinger op konden leggen. In bepaalde opzichten was Jung conventioneel, want ook hij veronderstelde een ego en een onbewuste. Maar in andere opzichten zette hij veel mensen aan het denken met de andere belangrijke component van zijn persoonlijkheidstheorie: het collectieve onbewuste.

Jungs ego werd opgevat als het centrum van het actieve bewustzijn. Andere theoretici besteedden veel aandacht aan de rol van het ego bij adaptatieprocessen. Jung vormde hierop geen uitzondering. Zijn ego is het centrum van alle bewuste en doelgerichte pogingen om te adapteren en het ego kan uitsluitend werken met dingen waarvan iemand zich momenteel bewust is. Maar wat is er dan nog meer?



Het persoonlijke onbewuste en het collectieve onbewuste zijn voor Jung de onbekende gedeelten van de persoonlijkheid van iemand.

- ✔ **Het persoonlijke onbewuste.** Bestaat uit vergeten informatie en andere herinneringen waarvan het ego zich momenteel niet bewust is. Het persoonlijke onbewuste is samengesteld uit alledaagse informatie en onze eigen doodgewone persoonlijke geschiedenissen. Herinner je je die dag nog dat je van school spijbelde en in plaats daarvan de stad in ging? Nee? Nou, maak je geen zorgen. Al je vergeten herinneringen zijn veilig in je persoonlijke onbewuste opgeborgen. Geluksvogel!
- ✔ **Het collectieve onbewuste.** Als het persoonlijke onbewuste de informatie uit je privé-verleden bevat, wat bevat het collectieve onbewuste dan wel? Het bevat de geschiedenis van de mens die in onze geestelijke structuur is gaan zitten. Alle gebruikelijke thema's en conflicten vanaf het moment dat we op wollige mammoeten jacht gingen maken en gromden in plaats van praatzen, beïnvloeden ons gedrag op manieren die we ons vaak niet realiseren. Het collectieve onbewuste is voor het gewone bewustzijn niet beschikbaar. In de praktijk hebben alleen kunstenaars en mensen met visioenen toegang tot dit gedeelte van de persoonlijkheid. Jung had het idee dat dit soort mensen hun inspiratie aan belangrijkere en diepere dingen ontleenden dan door het persoonlijk verleden van het individu kon worden verklaard.

In het collectieve onbewuste bevinden zich oerbeelden en symbolen waaruit sprookjes, mythen en andere verhalen ontstonden die van generatie op generatie zijn doorverteld. Jung noemde deze beelden en symbolen archetypen en hij benadrukte drie archetypen in het bijzonder: de schaduw, de anima en de animus.

- ✔ De *schaduw* representeert de duistere kant van de mensheid. De schaduw tart de morele denkbeelden die iemand meestal over zichzelf heeft. De schaduw, die het 'duiveltje in je binnenste' al dan niet representeert, daagt in elk geval je idee uit dat je intrinsiek een



154 DEEL V: Persoonlijke aspecten van sociale psychologie

goed mens bent. Jungiaanse psychotherapeuten brengen hun cliënten vaak met dit gedeelte van hun persoonlijkheid in contact. Dus als je deze uitdaging niet aankunt, vermijd Jungiaanse therapeuten dan!

- ✓ De *anima* vertegenwoordigt de essentieel vrouwelijke energie en aspecten van een individu. Van de yin en yang is dit de yin. (Of is het omgekeerd? Ik kan het nooit onthouden.) Hoe het ook zij, de anima is verantwoordelijk voor onze stemmingen en stuurt onze handelingen op basis van emotie. De anima in ons binnenste stelt ons in staat om sociaal te zijn en ons bewust te zijn van onze relaties met mensen en dingen. Zowel mannen als vrouwen hebben anima. Dus stoere binken onder u, ga niet op je achterste benen staan wanneer je met je vrouwelijke kanten in contact komt.
- ✓ Als de anima de vrouwelijke kant van ons onbewuste vertegenwoordigt, zal de *animus* wel de mannelijke kant representeren. Dat klopt! De animus is de rationele kracht of leidraad in ons leven. Mannen of vrouwen die louter animus zijn, zijn exact, analytisch en betweters. Onthoud dat we in ons collectieve onbewuste allemaal over zowel anima als animus beschikken; ze vullen elkaar aan en maken in combinatie een evenwichtige benadering van het leven mogelijk.

Dat brengt ons bij een laatste punt met betrekking tot Jungs bijdrage aan de psychologie van de persoonlijkheid, namelijk zijn theorie over introversie en extraversie. Ben je een voorzichtige, bedachtzame en aarzelende persoon? Of raak je opgewonden wanneer je met het onbekende wordt geconfronteerd en duik je zonder al te veel na te denken in het diepe? Ga je omzichtig te werk of schiet je eerst en stel je daarna pas vragen?

Introverte mensen zijn bedachtzaam en weloverwogen. Ze houden niet van risico's en hebben soms problemen om zich aan deze jachtige wereld aan te passen omdat ze in de analyse van dingen blijven steken. Extraverte mensen daarentegen zijn spontaan en soms gedachteloos waardoor ook zij in de problemen kunnen komen. Tegen nieuwe situaties zijn ze over het algemeen goed opgewassen, maar soms maken ze onnodige fouten.

Het goede nieuws is dat Jung van mening was dat we allemaal over een mix van beide eigenschappen beschikken. Het is niet óf-óf. Het lijkt een beetje op wat mijn studenten vaak zeggen als ik ze vraag of ze het eens zijn met een bepaalde psychologische theorie die ik aan het bespreken ben. 'Dat hangt ervan af.' Ook als ik ze vraag of ze liever in de klas of thuis examenvragen willen beantwoorden: 'Dat hangt ervan af.' Hier volgt een tip. 'Dat hangt ervan af' is een prima antwoord, aangezien het beantwoorden van moeilijke vragen die je mee naar huis mag nemen, bedrieglijk lastig kan zijn.



Leren van anderen

Het verband tussen televisiekijken en geweld is de laatste jaren het onderwerp van heftige discussies geweest. Veel mensen hebben de indruk dat de voortdurende confrontatie met gewelddadige beelden op de televisie tot meer geweld in de samenleving leidt. Het is zeker zo dat geweld op school tegenwoordig een grotere rol speelt dan vroeger, maar waarom is dat zo? Dat is een ingewikkelde kwestie waarbij al veel oorzaken en verklaringen zijn geopperd. Sommige verklaringen stellen zelfs dat de wereld van tegenwoordig simpelweg door gewelddadigere persoonlijkheden wordt bevolkt. Wat vind jij van het concept van de 'gewelddadige' persoonlijkheid na alle persoonlijkheidstheorieën die tot dusverre aan bod zijn geweest?

In 1977 deed Alfred Bandura een beroemd geworden experiment om dit idee van de gewelddadige persoonlijkheid te bestuderen en tot een algemenere persoonlijkheidstheorie uit te werken. Dit experiment wordt tegenwoordig het Bobo-poppenonderzoek genoemd. Bobo-poppen zijn plastic duikelaars met een verzwaarde bodem die terugveren wanneer je er tegen slaat of schopt. In het experiment sloeg en trapte een volwassene zo'n Bobo-pop, terwijl een jong kind toekeek. Daarna werd het kind in een kamer neergezet met een Bobo-pop. En wat dacht je dat er vervolgens gebeurde? Het kind sloeg en schopte het popje net zoals hij dat de volwassene had zien doen.

Bandura's *sociale leertheorie* kan dit verschijnsel verklaren. Mensen kunnen iets leren door het gedrag van anderen af te kijken. Is dit weer een van die tjongejonge-theorieën in de psychologie? Nee, want niemand gaf deze theorie vorm zoals Bandura dat deed. De sociale leertheorie heeft zich ontwikkeld tot een krachtige theorie van de persoonlijkheid en de persoonlijkheidsontwikkeling. Onze persoonlijkheden zijn het product van onze observationele leerervaringen die we in de context van de mensen om ons heen hebben opgedaan. We zijn allemaal een stelletje na-apers. Als je je ouders vervelende dingen ziet doen, ga jij ze ook doen.



Bandura breidde zijn na-aaptheorie van de persoonlijkheid uit door de vraag te beantwoorden waarom we doen wat we doen. Met andere woorden, wat zijn de drijfveren van onze handelingen? Bandura noemde in dit kader twee belangrijke concepten:

- ✓ **Zelfwerkzaamheid** is het geloof dat je een bepaald gedrag met succes kunt uitvoeren. Dit geloof is gegrond op wat door Bandura het *zelfwaarderingproces* wordt genoemd. Dat proces is gewoon een analyse van je handelingen en een evaluatie van je successen en mislukkingen. Het gevoel hebben dat je iets kunt, heeft te maken met de manier waarop je een bepaald gedrag en een bepaalde opvatting hebt ontwikkeld. Dat gevoel motiveert ons, terwijl verwachte mislukkingen een remmende werking hebben. We doen wat we denken dat we kunnen doen en omgekeerd.



156 DEEL V: Persoonlijke aspecten van sociale psychologie _____

- ✓ *Zelfbeloning* is gewoon jezelf belonen omdat je iets hebt gedaan. Sommige ouders geven hun kinderen een beloning als ze hun huiswerk doen of hun kamer opruimen. Bandura was van mening dat we ook onszelf belonen. Dus geef jezelf een kleine beloning nadat je de volgende keer iets hebt gedaan. Het zal je zelfwerkzaamheid ten goede komen.

Onszelf representeren

De manier waarop mensen zichzelf en hun ervaringen met de wereld representeren, wordt door sommige psychologen als een elementair aspect van hun persoonlijkheid en hun handelwijze beschouwd. Waarschijnlijk ben je wel eens naar een bijeenkomst, vergadering, cursus of feest geweest waar onmiddellijk een hulpvaardig genie naar je toekwam en je een naamkaartje gaf. Ik moet altijd de verleiding weerstaan om iets gekks of de naam van iemand anders op mijn naamkaartje te schrijven. Het naamkaartje is een ruwe vorm van een representatie, een presentatie van onszelf aan anderen. Soms schrijf ik een bijnaam op mijn kaartje. Ik heb nogal wat bijnamen gehad. Bijnamen zijn goede voorbeelden van 'etiketten' die ons iets meer zeggen over een persoon dan alleen zijn naam. Wanneer je iemand ontmoet met de bijnaam 'Stinkerdje' of 'Engerd', krijg je toch een andere indruk dan bij 'Lange' of 'Slome'.

Naamkaartjes, bijnamen en gewone namen zijn allemaal voorbeelden van representaties van wie we zijn. Het zijn handige en snelle manieren om een heleboel informatie over iemand bij elkaar te brengen. Heb je ooit over een film nagepraat waarbij je de naam van de hoofdrolspeler vergeten was? 'Je weet wel, die vent die samen met die actrice in die film speelde.' Gewoon 'Brad Pitt' zeggen is veel gemakkelijker dan steeds weer de persoonlijkheidskenmerken van iemand te moeten opnoemen wanneer je hem beschrijft. Deze manier om informatie over mensen en de wereld te ordenen is het product van de neiging van de menselijke geest om onze ervaringen orde en structuur op te leggen.

Schema's

De gestructureerde representatie van ervaring is gebaseerd op herhaaldelijke confrontaties in verschillende situaties met ervaringen of bepaalde kwaliteiten van een persoon. Deze ordening neemt de vorm aan van schema's oftewel mentale constructen voor 'Cora', 'Brad Pitt' en 'ik'. Cora is mijn buurvrouw die veel te harde muziek draait, Brad Pitt is een beroemde acteur op wie elke man jaloers is. En ik? Ik ben die man die op Brad Pitt jaloers is. Nadat je al deze gestructureerde representaties van mensen met inbegrip van jezelf hebt ontwikkeld, gebruik je ze om nieuwe informatie te herkennen en te begrijpen.

Cognitieve persoonlijkheidspsychologen benadrukken de schematische representatie van ervaring als de centrale ordenende factor in de men-



Hoofdstuk 11: Een stralende persoonlijkheid ontwikkelen 157

selijke persoonlijkheid. Twee elementaire soorten schema's spelen een rol bij de totstandkoming van persoonlijkheidstrekken en patronen, te weten zelschema's en sociaal relevante schema's.

Zelfschema's, ook wel *zelfconcepten* genoemd, zijn de geordende informatie-eenheden met betrekking tot jezelf. Wat is het concept van 'jou' of 'mij'? Een diepgaande bespreking van de manier waarop de identiteit van een persoon zich ontwikkelt, valt buiten het bestek van deze paragraaf, maar in elk geval worden onze identiteiten in de vorm van schema's gerepresenteerd, hoe de precieze details er ook mogen uitzien. Deze zelschema's zijn geïntegreerde conceptuele netwerken waarin onze eigen opvattingen over onszelf en de opvattingen van anderen over ons zijn opgenomen. Ze verstrekken uitvoerige informatie over ons, van demografische gegevens (hoe oud we zijn enzovoort) tot onze waarden. We kunnen ze automatisch bijwerken op grond van onze ervaringen, maar ook herzien door er bewust aandacht aan te schenken en er moeite voor te doen.

Scripts

Sociaal relevante schema's, de andere sleutelcomponent bij de totstandkoming van een persoonlijkheid, hebben betrekking op de representaties van categorieën andere mensen, omgevingen, sociaal gedrag en standaardverwachtingen. Ze worden ook wel *scripts* genoemd. Toont een actrice in een film haar dagelijkse persoonlijkheid of handelt ze volgens een script dat voorschrijft wat ze moet doen, wanneer ze moet praten, huilen enzovoort? Volgens een script natuurlijk. Stel je nu voor dat we allemaal slechts een persoonlijkheidsscript van onszelf uitvoeren dat geschreven is door onze ervaring en ontwikkeling. Deze scripts bepalen de manieren waarop we ons gedragen.

Misschien lijken onze persoonlijkheden op die manier wel erg simpel. We hebben allemaal het idee dat we wat ingewikkelder in elkaar steken. Walter Mischel (1980) probeerde wat meer smaak aan deze nogal droge versie van persoonlijkheid toe te voegen. Hij introduceerde een speciale klasse scripts om deze robotachtige opvatting enigszins vorm te geven: *competenties, encodeerstrategieën, verwachtingen, subjectieve waarden en zelfregulerende mechanismen*.

Persoonlijkheid omvat heel wat meer dan alleen het zichtbare gedeelte. Ook je privé-verzameling vaardigheden en je vermogen om problemen op te lossen en de wereld te analyseren zijn belangrijke aspecten van je persoonlijkheid. Mischel noemde dit je competenties. Hoe we met de problemen des levens omgaan en een crisis overwinnen is voor een deel bepalend voor onze persoonlijkheid. Ben je een 'hup-erop-af'-persoon of een 'analytisch denker'? Heb je ooit iets gebouwd of verbouwd, bijvoorbeeld je huis, je schuur of voor mijn part je hondenhok? Hoe ging je toen te werk? Sommige mensen gaan er eens rustig voor zitten; ze werken alles van tevoren uit en maken een bouwtekening waarop alle maten precies staan aangegeven. Andere mensen kopen gewoon het materiaal dat ze nodig denken te hebben en gaan onverwijld aan de



158 DEEL V: Persoonlijke aspecten van sociale psychologie _____

slag. Een goede testcase voor je handelwijze is de gebruiksaanwijzing-test (zo noem ik hem tenminste). Wanneer je iets aanschaft dat je zelf in elkaar moet zetten, bijvoorbeeld een doe-het-zelf-meubelstuk, raadpleeg je dan de gebruiksaanwijzing of laat je die links liggen?

Aangezien cognitieve persoonlijkheidstheorieën zo'n sterke nadruk op de verwerking, interpretatie en opslag van informatie leggen, beschouwen zij de werkwijzen en begrippen die we gebruiken om informatie te ordenen als een belangrijk aspect van onze persoonlijkheid. Ze doelen daarmee op het proces waarbij de ingewikkelde schema's en scripts worden opgesteld die ons gedrag uiteindelijk zullen sturen. *Encodeerstrategieën* zijn de unieke manieren waarop een persoon de wereld waarneemt en interpreteert. Laat twee personen maar eens naar precies dezelfde gebeurtenis kijken. De kans is groot dat ze dezelfde gebeurtenis op een totaal andere manier interpreteren. Iedereen die wel eens ruzie gehad heeft met de partner of een andere nabije verwant zal dat kunnen beamen.

Ook wat je van een situatie verwacht, maakt je tot een unieke persoon. Ben je een eeuwige optimist of een pessimist? Hoop bestaat uit de *verwachting* of de voorspelling dat de ene gebeurtenis noodzakelijk op de andere gebeurtenis zal volgen. Deze verwachtingen bepalen wat we gaan doen en hoe we specifieke situaties het hoofd zullen bieden. Als de regels met de realiteit van de situatie overeenstemmen, zal het gedrag doelmatig zijn en zul je een gevoel van meesterschap ontwikkelen. Is je gedrag daarentegen ontoereikend, dan rest je niets anders, denk ik, dan het te blijven proberen.

Werk jij zonder dat je ervoor wordt betaald? De meeste mensen niet, want die werken omdat ze daarvoor geld als beloning krijgen. Geld werkt als beloning voor bepaalde vormen van gedrag. Toch bezwijken we niet allemaal voor dezelfde verleidingen. Onze *subjectieve waarden* representeren de dingen die voor ons als individu belangrijk zijn en bepalen tot hoever we willen gaan om ze te krijgen. Kijk, als jij gouden sterretjes op je giroafschrift krijgt in plaats van een loonsverhoging voor een karwei dat je goed hebt gedaan, mag je jezelf feliciteren, want daarin ben je hoogstwaarschijnlijk uniek.

Wat zijn de doelen in jouw leven? Heb je een welomlijnd plan of een bouwtekening? Misschien besef je het zelf niet, maar volgens Mischel beschikken we allemaal over wat hij *zelfregulerende systemen* en *plannen* noemde. Je stelt jezelf een doel, je streeft ernaar, je analyseert of je dat doel al dan niet hebt gehaald, waarna je alles zo nodig aanpast. Ieder van ons doet dat op een unieke manier en dat kenmerkt onze persoonlijke stijlen.

Volgens deze representationele kijk op persoonlijkheid bestaat persoonlijkheid uiteindelijk uit de manier waarop we tegen onszelf en de wereld aankijken en de manieren waarop deze opvattingen in de vorm van gedragsblauwdrukken in plannen en daden worden omgezet.



Onzelf reguleren

Lijkt het af en toe alsof je door een hogere macht wordt bestuurd? Hoe zou het leven er uitzien als ik louter een ingewikkelde robot was die van een andere planeet naar de aarde was gestuurd om daar onderzoek te doen en verslag aan mijn buitenaardse chefs uit te brengen? Sommige cognitieve psychologen denken kennelijk dat dit zo'n vreemd idee nog niet is. Niet dat ze zeggen dat ik een robot ben of dat sommige mensen robots zijn, maar ze suggereren wel dat we door een ingewikkeld systeem van zelfregulerende mentale processen worden gestuurd en dat die onze persoonlijkheid vormen.

Je kunt zo'n systeem beschouwen als een soort persoonlijkheidsthermostaat. Het mooie van een thermostaat is dat het apparaatje intern wordt geregeld. Als je de thermostaat van de centrale verwarming op een bepaalde temperatuur instelt en daarna 'Auto' selecteert, gaan de verwarmings- en koelsystemen beurtelings aan de slag om de ingestelde temperatuur te handhaven. Als de temperatuur onder de gewenste temperatuur daalt, wordt de verwarming ingeschakeld, terwijl de airco wordt ingeschakeld wanneer de temperatuur boven de ingestelde temperatuur stijgt. De psychologen Ajzen en Fishbein (1988) zijn van mening dat de menselijke persoonlijkheid op precies dezelfde wijze werkt.

De 'handelingen' van de persoonlijkheid bestaan uit het vormen van gedragsmatige intenties die vervolgens worden gebruikt om een bepaalde instelling te bereiken. Er wordt een vorm van mentale algebra afgewikkeld waarbij verschillende soorten informatie worden geïntegreerd, met als gevolg een grotere kans dat bepaald gedrag zal worden uitgevoerd. Als de kans groot genoeg is, wordt een intentie gevormd en wordt het gedrag uitgevoerd. Via cognitieve analyse en de vorming van intenties wordt een gedrag dus belangrijk genoeg om te worden uitgevoerd.



Intenties zijn gebaseerd op de analyse van twee specifieke vormen van informatie: de waarschijnlijkheid van een uitkomst en de wenselijkheid van die uitkomst. Vanuit dit gezichtspunt zijn onze persoonlijkheden inherent een beetje lui en vormen we onze intenties vaak op basis van de gedragingen die de grootste kans van slagen hebben. We volgen gewoon de weg van de minste weerstand. De wenselijkheid van het gedrag is gebaseerd op zijn persoonlijke betekenis en de vraag of andere, voor jou belangrijke mensen willen dat jij het betreffende gedrag vertoont. Ik zal bijvoorbeeld niet zo snel een intentie vormen ten aanzien van gedrag dat van me wordt gewenst door iemand aan wie ik ronduit een hekel heb.