

Ben Ambridge

# Psy-Q

Vergroot je psychologische  
intelligentie

Vertaald door Titia Ram

Oorspronkelijke titel *Psy-Q*

© 2014 Ben Ambridge

© 2015 Nederlandse vertaling Prometheus · Bert Bakker en Titia Ram

Omslagontwerp Bas van Vuurde

Zetwerk Mat-Zet bv, Soest

[www.prometheusbakker.nl](http://www.prometheusbakker.nl)

ISBN 978 90 351 4345 6

# Inhoud

Woord vooraf: Psychologie is alles 9

De *Raw Shark Test* 11

Een schuine mop 15

Je persoonlijkheidsprofiel 16

Het lijkt wel Chinees 22

Zoek de verschillen 28

Hoeveel klinisch psychologen heb je nodig om een lichtpeertje te vervangen? 31

Professionele psychopaten 32

Ik kan niet wachten 35

Graag of niet? 39

Ben jij dommerder dan een aap? 42

Een simpele vraag 46

Het tragische verhaal van Kitty Genovese 47

De Necker-kubus 49

Licht het anker 51

Een schokkend experiment 53

Missie naar Mars 58

Loftrumpet of zweepslag? 61

Liegbeest 64

De Müller-Lyer-illusie 68

Het overeenstemmingsexperiment van Asch 73

Een hondsdolle test 77

Je perfecte partner 81

Digitale liefde 87

Valentijnsdagdepressie? 89

De theetoets 92

Lezen en schijfven 96

Prelude of requiem? 99

De patiënt 109

De radioloog 113

De chirurg 117

De dokter	120
De minister van VWS	122
Rood of zwart?	126
Zoek de overtreder	131
Moraliteit	134
De kunstcriticus	139
Kaarttrucje 1	143
Moraliteit: eens/helemaal eens	146
Kaarttrucje 2	147
<i>All I Have To Do Is Dream</i>	149
De droomduiding	152
De tijd schrijdt voort	159
Het voelt zo goed	165
Mannen komen van Mars, vrouwen van Venus	168
Let op je breiwerk	173
De psycholoog	178
'Wat is mijn score?'	179
De trotse dwaas zegt in zijn boos gemoed: 'Daar is geen god'	191
Idiocratie	195
Stereotypen	198
Horoscoophorror?	203
Geloof jij in complottheorieën?	206
Hoe een vorm klinkt	209
Hoe een vorm smaakt	212
Wat zegt een gezicht? #1	215
Tips voor dansers?	219
Wat zegt een naam?	222
Hitlers trui	225
Vreselijk emotioneel	227
Wees op je hoede	232
Wat zegt een gezicht? #2: De pratende hond	236
Alfabetisme	241
Rollenspel	249
Triviant	251
Wat zegt een gezicht? #3: Het meisje met de bruine ogen	260
Een kort lontje	263
Onder druk	264

Wie zijn kind liefheeft, spaart de roede niet?	267
Game-win(s)t?	269
Weg met Facebook?	271
Taartverslaafd?	273
Het verdwijnende spookje	277
De Concorde-valkuil	279
Ik wil je niet kwijt	283
Gaan of blijven?	286
Geest boven materie, <i>mind over matter</i>	288
Je geheugen is grenzeloos	290
Dromen mensen over elektronische schapjes?	294
Kan psychologie de wereld redden?	296
Vooruitziende handleeskunde?	301
Kan psychologie de wereld redden? Je hebt 'delen' gekozen	304
Wat zegt een gezicht? #4: Weg met dat gezicht	305
De psychologie van pijn	308
Een sinistere vragenlijst	312
Ik heb 'm door	316
Schrijven of afschrijven?	319
Kan psychologie de wereld redden? Je hebt 'stelen' gekozen	322
JIJ bent de psycholoog	323
Vervolg van je psych-odyssee	328
Woord van dank	329
Referenties	331
Verantwoording	349



# Woord vooraf: Psychologie is alles

Je hebt vast wel eens iets gehoord over je IQ: je algemene intelligentie. Maar wat is dan je 'Psy-Q'? Hoeveel inzicht heb je eigenlijk in wat je drijfveren zijn? En hoe goed ben je in het voorspellen van het gedrag van anderen... en dat van jezelf?

Het doel van dit boek is je de antwoorden te geven die de psychologie heeft gevonden op het vraagstuk waarom en hoe mensen doen wat ze doen. Maar dit is geen droog en stoffig leerboek boordevol details over lange, saaie experimenten en ingewikkelde theorieën, zoals de meeste boeken. Wat jij wilt weten is wat de psychologie jou kan vertellen over jezelf en je leven. Dat ga ik je niet vertellen; ik ga het je laten *zien*, aan de hand van een serie interactieve tests, quizjes, puzzels, spelletjes en zinsbegoochelingen. Natuurlijk is er nog niet op alles een antwoord gevonden. Maar als je dit hele boek uitleest, zul je niet alleen op de hoogte zijn van de beste antwoorden die de wetenschap op dit moment tot haar beschikking heeft, maar ook zul je aanzienlijk meer inzicht hebben gekregen in hoe je psychologisch gezien zelf in elkaar zit.

Ik gebruik niet voor niets het woord 'wetenschap'. Als onderzoeker op het gebied van de psychologie ben ik in eerste instantie een wetenschapper. De psychologie ontleent haar waarde aan het volgen van de wetenschappelijke methode: we bedenken theorieën, die we testen met experimenten, die we zo gecontroleerd mogelijk uitvoeren. Alle onderzoeken waarover in dit boek wordt gesproken zijn wetenschappelijk verantwoord. Hoewel het heel zeldzaam is dat wetenschappers het eens zijn met elkaar, zijn de verklaringen en conclusies die ik presenteer gebaseerd op mijn interpretatie van het beste bewijs dat we momenteel tot onze beschikking hebben, en heb ik me niet laten verleiden tot wilde speculatie, pseudowetenschap en populaire psychologiepraat. Je zult dus veel over de allerlaatste wetenschappelijk bewezen theorieën lezen, en kennismaken met de bewezen klassiekers, maar er staat in dit boek weinig over de periode voordat psychologie zich heeft gevestigd als experimentele wetenschap, ergens in de jaren 1950.

Dit boek beschrijft die onderzoeken niet alleen; het is die studies. Je

kunt er je persoonlijkheid, intelligentie, morele waarden, denkstijl, mate van impulsiviteit, tekenvaardigheid, capaciteit om logisch na te denken, muzieksmaak, talent voor multitasken, gevoeligheid voor illusies (zowel visueel als mentaal) en voorkeur qua romantische partner in lezen. Dit boek vertelt over hoe wij als soort nadenken, voelen, zien en op anderen reageren. Je zult verrast, opgetogen, verbijsterd, geamuseerd, gefrustreerd, geschokt en ronduit verbluft zijn. Je gaat zelf de psycholoog uithangen en vrienden en familie uitnodigen vragenlijsten in te vullen om de resultaten te kunnen vergelijken. Je kunt op je computer onlineversies van de onderzoeken doen, waarvan vele op de website staan die bij dit boek horen ([www.Psy-Qbook.com](http://www.Psy-Qbook.com)). Ik hoop dat je aan het einde van je reis bent gaan inzien dat psychologie *alles* is: er is letterlijk geen enkel aspect aan de menselijke ervaring dat, op wat voor manier dan ook, niet kan worden onderzocht met behulp van experimentele psychologie.

De route die je kiest wanneer je dit boek leest, is aan jou. Hoewel ik heb geprobeerd de onderzoeken in een logische volgorde te rangschikken en afwisseling aan te brengen, bepaal jij je eigen koers door de verschillende onderzoeken of besluit je om te blijven hangen daar waar je humeur je toevallig brengt; het is jouw boek, jouw brein en jouw ontdekkingsreis. Dus: gooi de trossen los, licht het anker, en laat je meevoeren door je eigen psych-odyssee.

# De Raw Shark Test

Laten we beginnen met wat vrijwel zeker de bekendste psychologische test is: de *rorschachtest*. Om de test te maken, schrijf je op de stippellijn onder elke afbeelding wat je erin ziet, en dan sla je de bladzijde om om te lezen wat dat over je zegt.

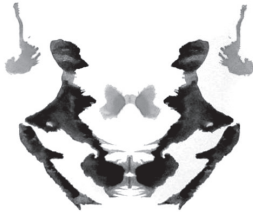
1.



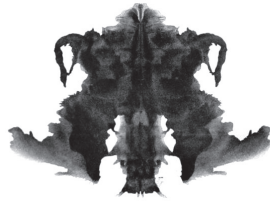
2.



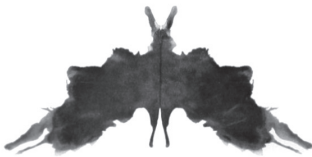
3.



4.



5.



6.



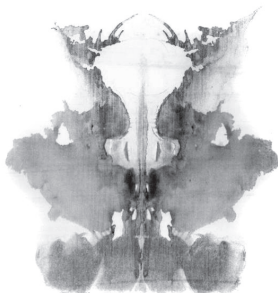
7.



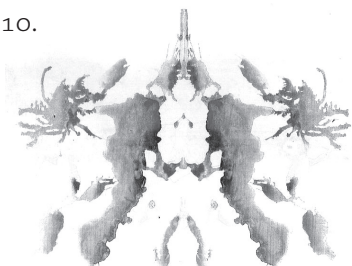
8.



9.



10.



## ANTWOORDEN

1. De eerste kaart is een opwarmertje en heeft voor de hand liggende antwoorden die niets over je zeggen. Is het een vleermuis, vlinder of mot? Dat maakt niets uit.
2. Nu beginnen we echt. De meeste mensen zien hier twee mensen in, of dieren zoals beren of olifanten. Maar denk je dat ze vechten, elkaars hand vasthouden of elkaar gewoon begroeten? Als je het eerste antwoord hebt gegeven, kan dat aangeven dat je boze of agressieve neigingen hebt.
3. Deze lijkt echt op twee mensen, toch (misschien met hartjes of vlinders tussen hen in)? Als je dat niet zag, of er heel lang over hebt gedaan, suggereert dat dat je misschien moeite hebt met sociale omgang.
4. Deze wordt vaak de 'vaderkaart' genoemd, omdat dat wat je erover zegt je houding ten opzichte van je vader reflecteert. Als je bijvoorbeeld zegt dat je er een beer in ziet die op je af komt om je te verscheuren, ben je waarschijnlijk een beetje bang

- voor je vader (of alle mannen, of autoriteitsfiguren in het algemeen).
5. Dit is ook een 'eenvoudige' kaart, die is gemaakt om je even wat rust te geven en om te controleren of je oplet en niet zomaar wat roept. Als je niets in de trant van 'mot', 'vlinder' of 'vleermuis' hebt gezegd (of het konijn uit *Donnie Darko*), heb je een probleem.
  6. Nummer 6 is een sekskaart. Kom op, gebruik je verbeelding! Als je 'dierenhuid' of 'tapijt' hebt gezegd, onderdruk je misschien je seksualiteit.
  7. Deze kaart is de pendant van nummer 4 en wordt vaak de 'moederkaart' genoemd. Wat zag jij erin? Twee engelen? Goed zo. Twee heksen? Niet zo goed. Als je er hoe dan ook geen vrouwen in zag, kan dat betekenen dat je problemen hebt met de intimiteit met de vrouwen in je leven.
  8. De laatste drie kaarten zijn oorspronkelijk in kleur, dus als je er moeite mee hebt, is dat begrijpelijk. De meeste mensen zien hier een of ander dier op vier poten in. Als jij dat niet zag, kan het betekenen dat je moeite hebt met het omgaan met complexe situaties of emoties waarbij – zoals op de kaart – veel speelt.
  9. De meeste mensen hebben veel moeite hier hoe dan ook iets van te maken (misschien een persoon?), maar als je er echt helemaal niets in ziet, kan dit betekenen dat je moeite hebt met situaties waarin je zelf moet nadenken.
  10. Ook op deze kaart is veel aan de hand, en er is geen 'standaard' reactie op. Sommigen zien er krabben, kreeften, spinnen, slangen of insecten in. Als je de onderdelen hebt samengebracht tot één geheel – zoals bijvoorbeeld *een onderwaterscène* – suggereert dat uitzonderlijk goede organisatorische vaardigheden. Aangezien de mensen die de test doen weten dat dit de laatste kaart is, zijn psychologen echter vaak op hun hoede voor iemands bewuste of onbewuste pogingen om een boodschap over hun huidige situatie of mentale toestand mee te willen geven.

De rorschachtest – waarvan jij net een versie hebt gedaan – is in 1921 gepubliceerd door de Zwitserse psycholoog Hermann Rorschach. Rorschach heeft zijn inspiratie mogelijk uit *Gobolinks* gehaald, een negen-

tiende-eeuws kinderboek met gedichten die zijn gebaseerd op inktvlekmensen, dieren en monsters (gratis te downloaden; zie hieronder de Links en leestips). De theorie erachter is dat je door patiënten te vragen afbeeldingen te beschrijven – in plaats van hun directe vragen over henzelf te stellen – een beeld kunt krijgen van onbewuste gedachten en emoties waarvan de patiënt zelf misschien geen weet heeft, of die hij/zij mogelijk zelfs opzettelijk probeert te verbergen (iets waar je verderop, in *De droomduiding*, meer over kunt lezen).

Als je de antwoorden van net een beetje erg kort door de bocht vond, heb je gelijk. Hoewel de interpretaties losjes zijn gebaseerd op de traditioneel geaccepteerde wijsheid over deze test, zijn psychologen er verdeeld over of die wijsheid klopt, en of de test ons al dan niet iets vertelt waar we wat aan hebben. Dus heb ik geconcludeerd dat ik er zo'n beetje over kan zeggen wat ik maar wil. Ik noem de versie met mijn interpretatie de *Raw Shark Test*.

Dat wil niet zeggen dat huidige klinisch psychologen de rorschachtest bij het grofvuil hebben gezet. Velen zweren er nog steeds bij, en er zijn gedetailleerde handboeken voor het scoren van de antwoorden in omloop, die zijn bedoeld om de schijnbare subjectiviteit ten aanzien van bepaalde antwoorden te ondervangen. Zelfs de strengste critici geven toe dat de test bruikbaar kan zijn bij de diagnose van schizofrenie (hoewel een van de onderzoeken heeft aangetoond dat het die stoornis bij bijna een zesde van de schijnbaar geestelijk gezonde deelnemers constateerde). De zin van de rorschachtest voor het doel dat ik hier had – het beoordelen van de persoonlijkheid van (hopelijk!) normale lezers – is op zijn minst betwistbaar.

Er is echter wel één antwoordpatroon dat heel veel over iemand zegt...

### Links en leestips

Download *Gobolinks, or Shadow-Pictures for Young and Old* op: <http://www.read.gov/books/young.html>

# Een schuine mop

Een patiënt komt bij een klinisch psycholoog die de rorschachtest afneemt.

‘Vertel me maar wat u ziet,’ zegt de psycholoog, die de patiënt de eerste kaart laat zien.

‘Een naakte vrouw,’ zegt de patiënt.

‘Oké,’ zegt de psycholoog. ‘En deze?’

‘Een stel dat seks heeft,’ antwoordt de patiënt direct.

‘Hmm,’ zegt de psycholoog, die zijn wenkbrauwen optrekt. ‘En deze?’

Dat gaat zo alle tien de kaarten door, waarbij de antwoorden van de patiënt steeds schunniger worden.

‘Meneer Jones,’ concludeert de psycholoog, ‘ik vrees dat ik u moet vertellen dat u een ongezonde obsessie met seks hebt.’

De patiënt kijkt hem geschokt aan. ‘Ik?! Maar u bent degene die me al die vieze plaatjes laat zien.’

# Je persoonlijkheidsprofiel

Waar de rorschachttest een twijfelachtige waarde heeft bij het bepalen van persoonlijkheid, hebben psychologen een aantal tests en vragenlijsten samengesteld die veel bruikbaar zijn. Hoewel er vele manieren zijn om de persoonlijkheid te beschrijven, is de Grote Vijf Persoonlijkheidstest de meest gangbare. Deze methode probeert de persoonlijkheid in slechts vijf karaktertrekken te vangen. Voordat we gaan kijken wat die zijn, kun je je eigen persoonlijkheid bepalen door de test te doen.

Hieronder staan uitspraken die menselijk gedrag omschrijven. Gebruik de score om aan te geven in hoeverre elke uitspraak op jou van toepassing is. Houd daarbij rekening met hoe je nu bent, in relatie tot andere mensen die je kent van hetzelfde geslacht en van ongeveer jouw leeftijd, en houd geen rekening met hoe je in de toekomst zou willen zijn. Lees elke uitspraak zorgvuldig door en omcirkel het getal ernaast dat het meest van toepassing op je is (denk nog maar niet na over wat de getallen kunnen betekenen). Het is belangrijk dat je zo eerlijk mogelijk bent; onthoud dat er geen 'goede' of 'foute' antwoorden zijn.

Over het algemeen geldt voor mij dat ik:	Helemaal onwaar	Een beetje onwaar	Niet (on)waar	Een beetje waar	Helemaal waar
1. Aandacht heb voor details	1	2	3	4	5
2. Weinig te zeggen heb	5	4	3	2	1
3. Me prettig voel met mezelf	5	4	3	2	1
4. Stem op linkse partijen	1	2	3	4	5
5. Taken meteen uitvoer	1	2	3	4	5
6. Een hekel heb aan mezelf	1	2	3	4	5
7. Dingen uitstel en tijd verdoe	5	4	3	2	1
8. Respect heb voor anderen	1	2	3	4	5

Over het algemeen geldt voor mij dat ik:	Helemaal onwaar	Een beetje onwaar	Niet (on)waar	Een beetje waar	Helemaal waar
9. Me op mijn gemak voel in gezelschap van anderen	1	2	3	4	5
10. Heel tevreden ben over mezelf	5	4	3	2	1
11. Gemakkelijk vrienden maak	1	2	3	4	5
12. Het niet prettig vind om het middelpunt van aandacht te zijn	5	4	3	2	1
13. Geloof in het belang van kunst	1	2	3	4	5
14. Filosofische discussies uit de weg ga	5	4	3	2	1
15. Mensen accepteer zoals ze zijn	1	2	3	4	5
16. Dingen niet afmaak	5	4	3	2	1
17. Regelmatig stemmingswisselingen heb	1	2	3	4	5
18. Net hard genoeg werk om rond te komen	5	4	3	2	1
19. Me vaak somber voel	1	2	3	4	5
20. Geïnspireerd raak door nieuwe ideeën	1	2	3	4	5
21. De spil van elk feest ben	1	2	3	4	5
22. Mijn leven als een beetje saai zou omschrijven	5	4	3	2	1
23. Wraak probeer te nemen op mensen die me pijn hebben gedaan	5	4	3	2	1
24. Stem op rechtse partijen	5	4	3	2	1
25. Het gesprek naar een hoger niveau til	1	2	3	4	5
26. Op de achtergrond blijf	5	4	3	2	1
27. Me absoluut niet snel erger	5	4	3	2	1
28. Niet veel praat	5	4	3	2	1
29. Snel in paniek raak	1	2	3	4	5
30. Overal op ben voorbereid	1	2	3	4	5
31. Het moeilijk vind om aan het werk te gaan	5	4	3	2	1