

Het slimme onbewuste

Het onbewuste is niet direct een onderwerp dat in Het Apostolisch Genootschap vaak wordt aangesneden. We spreken daar meer over bewustzijn en de ziel en de gevoelens die daarbij betrokken zijn. De inhoud van het onbewuste bestaat uit herinneringen aan wat we kort of lang geleden hebben meegemaakt in het gezin op school of op het werk en de gevoelens die daarbij speelden. Ook wat we in onze genen hebben meegekregen van de ontwikkeling van voorgaande generaties en van de evolutie van mens en dierenrijk als geheel. Maar het onbewuste bevat ook gevoelens die zich voordeden bij ingrijpende voornemens die we namen over de inrichting van ons leven en de verwerking van teleurstellingen. En dat zijn zaken die nauw verbonden zijn met wat wij apostolischen het zielsgebeuren noemen. Vandaar dat inlichtingen vanuit het onbewuste ons veel over onszelf en onze ziel kunnen leren.

Wim Vlaardingerbroek

Men denkt vaak dat het bewustzijn veel belangrijker is dan het onbewuste. Ook meent men dat veel nadenken tot betere beslissingen leidt in de zin van: 'bedenk eer ge begint'. Ook veronderstelt men wel dat bewustzijn typisch menselijk is. Maar de Nederlandse geleerde Frans de Waal heeft een boek geschreven onder de titel 'De aap en de filosoof' met als ondertitel 'Hoe de moraal is ontstaan'. Hij toont aan dat dieren, vooral zoogdieren, ook rationeel gedrag kunnen vertonen. Bekend is het geval van een olifantenmoeder die dagelijks bij haar dode 'kind' langs ging om te treuren. Hij beschrijft ook dat apen onderling een gedrag kunnen vertonen dat als mededogen kan worden omschreven. De mens is kennelijk niet het enige wezen dat een ziel bezit. Ook inzicht in bepaalde situaties vinden we bij dieren. Denk aan de slimme manieren waarop ze soms aan voedsel weten te komen. We kunnen dit niet louter aan instinct toeschrijven, want er blijkt duidelijk een zeker inzicht in en ook aanpassing aan de situatie. Veel zoogdieren hebben bewustzijn. Chimpansees, orang-oetans en dolfijnen hebben waarschijnlijk tevens een primitieve vorm van zelfbewustzijn. Ze herkennen namelijk zichzelf in een spiegel. En denk wat dit betreft ook aan de vele mogelijkheden van hulp die getrainde honden aan mensen kunnen leveren.

Kinderen kunnen zonder enige vorm van inspanning leren spreken; de grammaticaregels zitten kennelijk voorgebakken in ons onbewuste, evenals het rechtop lopen. Een belangrijk misverstand is de gedachte dat ons bewustzijn de baas is in ons brein. De integratie van alle zintuiglijke indrukken gebeurt echter in ons onbewuste en ons bewustzijn gaat dan met de eer strijken. Bij verreweg het grootste deel van ons gedrag speelt ons bewustzijn nauwelijks een rol. Denk bijvoorbeeld aan de lichaamstaal en aan het 'spiegelen'. Ons bewustzijn kan gezien worden als een soort zoeklicht en ziet alleen wat in dat licht gevangen wordt, terwijl het onbewuste tegelijkertijd de hele omgeving in minder scherp licht afspeurt. Als we onbewust iets doen dan creëren we achteraf vaak de illusie dat we het bewust en met goede redenen deden.

Ons brein is een samenwerkingsverband van meerdere modules. Het bewustzijn kan daaruit putten. Ons onbewuste kan ons van een enorme database, bijvoorbeeld van woord- en symboolbetekenissen, voorzien en dat lexicon beschouwen we dan als een product van ons bewustzijn. Het bewustzijn kan echter maar één ding tegelijk doen, terwijl ons onbewuste veel parallelle taken tegelijk kan uitvoeren, zoals fietsen, mobiel bellen en de weg vinden. Descartes had dan ook ongelijk met zijn uitspraak 'Ik denk, dus ik besta' en ook met zijn strikte scheiding van lichaam en geest en verder met zijn opvatting dat in het lichaam alleen biologische processen zouden plaatsvinden, terwijl de psychologische processen slechts in de geest plaatsvinden. God zou vervolgens via de epifyse de geest en het lichaam aan elkaar knopen. Er is echter meer in de mens dan lichaam en geest.

Na Descartes kwam Freud met zijn theorie over het onbewuste als vergaarbak van alle ongewenste gedachten, wensen en gevoelens die verdrongen werden uit het bewustzijn. Deze theorie moest verlaten worden, want gedachten verdring je niet zo maar. Denk hierbij aan de getraumatiseerde mensen uit concentratiekampen. Verwerken en er bovenuit groeien lukt niet door verdringing maar door je levenselan, je levensdoel en je waardigheid te hervinden.

De werking van het onbewuste

Een moderne definitie van het onbewuste is de volgende:

Het onbewuste bestaat uit alle psychologische processen waarvan we ons niet bewust zijn, maar die ons gedrag, denken en emoties wel degelijk beïnvloeden.

Vaak kom je het idee tegen dat het onbewuste vooral veel negatieve informatie bevat. Maar het staat, overigens evenals het bewustzijn, open voor negatieve én positieve dingen. Bovendien houden beide zich ook bezig met belangrijke en onbelangrijke dingen. Het onbewuste regelt eveneens een aantal zaken die belangrijk zijn voor ons overleven, zoals ademhaling, bloeddruk en eetlust. Ons bewustzijn wordt slechts af en toe geconfronteerd met het eindproduct van die zaken. Je neemt bijvoorbeeld deel aan een cocktailparty en praat met een groepje mensen. Je hoort niets van de andere groepjes, totdat je ineens je naam onbewust 'hoort'. Dan ben je plotseling helemaal op dat andere gesprek gespitst.

Als we naar het antwoord op een vraag zoeken, is het vaak het onbewuste dat zoekt en het antwoord aanreikt. Het bewustzijn neemt dit dankbaar aan zonder te weten waar het vandaan komt (bijvoorbeeld een puzzelwoord dat ineens opduikt). Als we auto rijden denken we soms aan verschillende dingen; het onbewuste ziet intussen 'alles' en waarschuwt onmiddellijk als zich een gevaarlijke situatie voordoet. Het bewustzijn kan maar één ding tegelijk doen; we noemen dat aandacht. Ook reclameboodschappen lijken ons meestal niets te doen, maar soms blijkt dan dat ons onbewuste dan meer ziet dan 'wij' dachten. We kennen ook de zogenaamde subliminale waarneming van prikkels die onder de waarnemingsdrempel van ons bewustzijn liggen, maar onbewust toch blijken te zijn waargenomen. De reclame kan daar misbruik van maken. Subliminale waarneming kan ons helpen bedreigende dingen sneller te zien of aan te voelen. Het leert ons nieuwe dingen als goed of bedreigend te zien. Dijksterhuis concludeert in zijn boek dat onze bewuste waarneming een zwakke afspiegeling is van de enorm rijke hoeveelheid informatie die ons onbewuste verwerkt.

We kunnen niet alleen iets onbewust waarnemen maar ook iets onbewust menen. En ook hier kan een groot verschil bestaan tussen de bewuste en onbewuste mening. Veel psychologisch onderzoek toont aan dat we ons razend snel een indruk vormen als we iemand voor het eerst ontmoeten. We gaan af op de gelaatsexpressie, de houding en het stemgeluid en dit bepaalt in hoge mate ons gedrag. We noemen dit vaak de uitstraling van iemand waar we op reageren. Dergelijke onbewuste waarnemingen beïnvloeden nogal eens belangrijke keuzen, bijvoorbeeld bij verkiezingen. Ga je hier nu bewust over nadenken dan wordt je mening nog al eens inconsequent en voel je je minder zeker. Volgens Schopenhauer kun je toch maar beter op je spontane gevoel afgaan.

Je bewuste en je onbewuste mening kunnen onderling behoorlijk verschillen. Dit is een belangrijk punt voor sociaal psychologen, bijvoorbeeld bij het bestrijden en begrijpen van discriminatie. 'Blanken' worden op Schiphol minder nauwkeurig gecontroleerd dan 'gekleurde' mensen. Meestal gebeurt dit niet bewust. Onze meningen worden onbewust geconfronteerd met de manier waarop in de media over gekleurde mensen wordt gesproken. En onze onbewuste mening bepaalt voor een groot gedeelte ons gedrag.

De wisselwerking tussen het onbewuste en het bewuste

Tegenwoordig moeten mensen vaker ingrijpende beslissingen nemen dan vroeger in de tijd van de verzuiling nodig was, over geloof, huwelijkskeuze, ziekenfonds en het buurtwinkeltje, enzovoort. Nu koop je voedingsmiddelen in de supermarkt en kies je voor welke DVD-speler, TV en PC je gaat. Er zijn verschrikkelijk veel alternatieven. Moeten we nu bewuste of onbewuste processen aan het werk zetten? Bij onderzoek bleken de snelle keuzen nog al eens heel goed, want anders ga je nadenken en verbaliseren, terwijl gevoelens, die vaak belangrijk zijn, naar de achtergrond verdwijnen. Het gevoel en het geweten 'weten' vaak veel dingen, maar kunnen die moeilijk onder woorden brengen. 'Mijn gevoel zegt ...'. De patiënt van een psychiater had een geheugenstoornis en herkende zijn arts na de zoveelste keer nog niet. Toen gaf de psychiater hem een keer een hand, maar had daarin een punaise verstoppt. De volgende keer kende de patiënt de psychiater weer niet, maar hij trok wel zijn hand terug toen deze hem een hand wilde geven.

Het onbewuste heeft een grote verwerkingscapaciteit bij complexe beslissingen. 'Slaap er maar eens een nachtje over', heet het dan. Je onbewuste blijft nadenken en als jij allang iets anders aan het doen bent, floept ineens een oplossing je bewustzijn binnen. Bewust nadenken kan natuurlijk ook zijn voordeel hebben omdat je dan volgens strakke logische regels kunt denken, bijvoorbeeld bij hoofdrekenen. Ook bij het 'wegen' van beslissingen kan onbewust nadenken belangrijk zijn. Bijvoorbeeld: Ga ik in de stad wonen, dicht bij mijn werk, maar druk, duur huis, veel lawaai, of op het platte land, rustig, groot goedkoper huis, maar iedere dag in de file, moeilijker inkopen doen en weinig scholen in de omgeving. Bij de oplossing is het belangrijk dat je er 'een goed gevoel' bij hebt.

Newton wist dat het vinden van oplossingen soms jaren van 'nadenken' vraagt. Maar het vergt geen bewuste activiteit, geen redeneren, geen rekenen, of er veel over lezen of praten, maar het probleem in je geest ronddragen tot de uitkomst goed voelt; het rekenen komt daarna wel. Zo leerde hij, en wij door hem, de zwaartekracht 'kennen' en de loop van de hemellichamen begrijpen.

Hoe werkt creativiteit en wat maakt je geniaal; je bewustzijn of het onbewuste? Het is cruciaal bij creativiteit dat het onbewuste doorgaat met denken over problemen en beslissingen, ook als we bezig zijn met andere dingen.

Einstein zag de oplossingen van zijn vraagstellingen eerst voor zich, zelfs vóór hij ze goed onder woorden kon brengen. Het verbaliseren vond hij het vervelendste werk. Natuurlijk moet je kennis bezitten door opleiding en studeren en jezelf dingen afvragen, maar de echte ontdekking komt vaak uit je onbewuste. Dit geldt ook voor grote kunstenaars. Je bent als het ware het doorgeefluik van wat het onbewuste 'verzint'. Picasso zei dat hij op de automatische piloot werkte en als het niet lukte begon hij met iets anders. De stukken die Mozart schreef verschenen als het ware aan hem, hij hoorde ze en hoefde ze alleen nog maar op te schrijven.

Het onbewuste 'geeft' je zijn oplossingen zodra het er klaar mee is en geeft het bewustzijn een aha Erlebnis of eureka-gevoel. Het onbewuste geeft zijn bevindingen door als er ruimte voor is: in de bus, in bed, onder de douche. Dijksterhuis zorgt dat hij altijd papier en potlood bij zich heeft. Het onbewuste werkt niet op commando, soms doet het niets en dan spreekt men van gebrek aan inspiratie. De wiskundige Poincaré had een eureka-ervaring tijdens een reis toen hij in de bus stapte. Hij kon hem niet noteren want hij moest in de bus een gesprek voortzetten, maar hij voelde zich perfect zeker. Later, thuis, heeft hij de zaak nagerekend. Hij was een van de eersten die zich realiseerde dat het onbewuste hier het eigenlijke werk had gedaan. Hoe het onbewuste te werk gaat is onbekend.

Het onbewuste en de vrije wil

De hersenen zijn door mutaties en 'toevallige' omstandigheden geworden wat ze bij de mens zijn. Maar de hele evolutie vanaf de bacterie zit erin verwerkt. We zijn pas kort een aparte tak van de evolutieboom en lijken tot in detail op andere dieren. De evolutie begint nooit opnieuw maar gaat uit van bestaande soorten waar nieuwe modules opgeplakt worden. Scholen vissen en vluchten vogels lijken in hun gedrag op één individu. Ook mensen imiteren elkaar vaak, bijvoorbeeld bij gapen en lachen en tijdens een gesprek of een voetbalwedstrijd, het zogenaamde spiegelgedrag. Er blijkt weliswaar een relatie te bestaan tussen waarneming en gedrag en tussen denken en gedrag. Maar een groot gedeelte van ons gedrag is volledig afhankelijk van onbewuste processen. Dijksterhuis schrijft dan ook over 'sociale waarneming'. Wat kun je niet allemaal waarnemen in de eerste paar seconden dat je iemand ontmoet, uiteraard allemaal vrijwel uitsluitend onbewust: namelijk gelaatsexpressie, houding, stug, vriendelijk. We vormen razendsnel een eerste mening; goed of slecht, aangenaam of afwijzend. We activeren stereotypen om mensen in te delen: leeftijd, geslacht, status, landaard en bevolkingsgroep: student, boer, rijk of arm, met de bijbehorende stereotypen.

In dit verband speelt ook het begrip 'primen'. Als je proefpersonen zinnen laat lezen met voorbeelden van brutaliteit in de ene en van beleefdheid in de andere groep, dan blijkt dit een kortdurend effect op hun gedrag na de proef te hebben. Ook als men een proef met plaatjes over ouderdom of jeugd liet zien werd het gedrag er tijdelijk door beïnvloed. Helaas moeten we vaststellen dat in onze maatschappij bepaalde groepen mannen, vrouwen, of gekleurde mensen met bepaalde eigenschappen worden geassocieerd, vooral door berichten in de media. Ook dit heeft invloed op ons gedrag. Je past je onbewust voortdurend aan je omgeving aan. Een groot gedeelte van ons gedrag vindt onbewust plaats. Waar komen dan de zogenaamde bewuste beslissingen vandaan? Vaak begint het proces onbewust en is de bewuste beslissing daar het resultaat van. Bij reflexen en reacties op plotseling gevaar speelt het bewustzijn helemaal geen rol.

De grote rol die het onbewuste in ons leven speelt heeft enige tijd geleden geleid tot de vraag: 'Bestaat er eigenlijk wel een 'vrije wil'?' Bepaald psychologisch laboratoriumonderzoek, waar hier niet verder op wordt ingegaan, had tot deze vraagstelling geleid. Maar geleidelijk aan is de hoogoplopende opwinding over het al of niet bestaan van een vrije wil gezakt en geloven de meeste mensen er weer in.

Er zijn enkele regels waarmee je oorzaak en gevolg kunt bepalen en die ook voor de relatie tussen gedrag en bewustzijn gelden, namelijk dat de timing tussen oorzaak en gevolg moet kloppen. Ook moet het gevolg consistent zijn met de oorzaak. Verder moet het gedrag door een invoelbare oorzaak bewerkstelligd zijn.

De meeste psychologen gaan er vanuit dat het bewustzijn haar eigen betekenis blijft houden. We identificeren ons met ons bewustzijn; het voelt als de essentie van wie we zijn. Je kunt er geweldige dingen mee doen. Je kunt bijvoorbeeld enorm genieten van muziek, van prachtige vergezichten, culinair eten en drinken. En zo zijn er heel veel subjectieve ervaringen die je nooit zou willen missen. Zonder bewustzijn zou het leven zijn als een droomloze slaap, je ervaart niets meer.

Literatuur:

A. Dijksterhuis, *Het slimme onbewuste - Denken met gevoel*. Bert Bakker, Amsterdam, 2007.

F. de Waal, *De aap en de filosoof, Hoe de moraal is ontstaan*. Contact, Amsterdam, 2007.

A.R. Damasio, *Het zelf wordt zich bewust, hersenen, bewustzijn, ik*. Wereldbibliotheek, Amsterdam, 2010.

C. Malabou, *Wat te doen met ons brein*. Uitg. Boom, Amsterdam, 2011.

© W.M. Vlaardingerbroek
Ede, 3 april 2012