

## Update van het onbewuste

**Een poel van verborgen duistere gevoelens: dat is de gebruikelijke associatie bij het onbewuste. Moderne wetenschappers kijken er heel anders tegen aan, zo blijkt.**

“Ga bij hedendaagse hersenwetenschappers uitzoeken hoe zij de come-back van de term ‘het onbewuste’ duiden, en vraag hen wat die term ons nu te zeggen heeft.” Met die opdracht stuurt *Filosofie Magazine* me op pad.

Het onbewuste: dat is dat centrale begrip in de psychoanalyse waarmee Freud rond 1900 een aantal vreemde verschijnselen poogde te verklaren. Bijvoorbeeld dat mensen onder hypnose dingen kunnen doen of vertellen waar ze in bewuste staat geen toegang toe hebben. Of dat sommige mensen lichamelijke mankementen vertonen zonder aanwijsbare fysieke oorzaak. Die fenomenen vallen alleen te begrijpen, zo suggereerde Freud, door een ‘onbewuste’ te veronderstellen dat bepaalde feiten en verlangens onderdrukt omdat ze te pijnlijk zijn voor het bewuste ego.

Er is veel kritiek gekomen op de psychoanalytische methode. Die zou onwetenschappelijk zijn, omslachtig en daarmee duur, en bovendien niet bijzonder effectief. Deze stevige kritiek zou bijna doen vergeten dat die freudiaanse notie van het onbewuste onze cultuur ook heeft verzacht. Hoe, dat heeft de Britse schrijfster Pat Barker in haar *Weg der geesten*-trilogie mooi invoelbaar gemaakt. Zij verhaalt daar van soldaten die volledig getraumatiseerd terugkeren uit de loopgraven van de Eerste Wereldoorlog. Deze mannen kunnen niet meer praten, zijn verlamd, hebben nachtmerries. De maatschappij zet hen weg als lafaards die kwalen simuleren opdat ze niet meer terughoeven naar het front. De hoofdpersoon, een gevoelige dokter die vertrouwd is met de nieuwerwetse ideeën van Freud, probeert daarentegen te begrijpen wat zijn patiënten doormaken. De dokter vermoedt dat deze soldaten hun problemen onbewust symbolisch vormgeven in lichamelijke verschijnselen. Zo durft een onverklaarbaar verlamde soldaat wellicht niet meer terug naar het front, maar wil hij ook niet ‘wegrennen’ van zijn plicht. Hij verbeeldt dit innerlijke conflict door fysiek letterlijk geen kant meer uit te kunnen. Dankzij de notie ‘het onbewuste’ kunnen wij, mét de dokter, compassie voor zo’n soldaat voelen in plaats van hem te veroordelen.

En in de moderne hersenwetenschappen is dat begrip ‘onbewuste’ dus weer aan een opmars bezig. Gaat het dan over hetzelfde onbewuste als waar Freud over sprak? “Nee”, zegt Ap Dijksterhuis, hoogleraar psychologie van het onbewuste in Nijmegen en auteur van de verrassingshit *Het slimme onbewuste*. Om het verschil met Freud te markeren, spreekt Dijksterhuis zelf uitdrukkelijk van het ‘moderne onbewuste’. Dat zijn voor hem ‘alle psychologische processen waarvan we ons niet bewust zijn, maar die ons gedrag (of ons denken, of onze emoties) wel beïnvloeden.’ Net als zijn even bekende hedendaagse collega’s Dick Swaab en Victor Lamme onderzoekt Dijksterhuis in het psychologisch laboratorium wat er gebeurt in de hersenen van proefpersonen die bepaalde slim opgezette taken uitvoeren. Dijksterhuis is vooral geïnteresseerd in de manier waarop mensen tot beslissingen komen. Hij heeft empirisch aangetoond dat onze beslissingen grotendeels onbewust tot stand komen. Dat wil zeggen: vaak zijn we aan het beslissen zonder dat we dat beseffen. Zonder besef geen controle. Dit onderzoek doet dus het klassieke beeld wankelen van een mens die baas is over eigen beslissingen.

“Ik zet me zo af tegen het freudiaanse onbewuste”, zegt Dijksterhuis, “omdat Freud nu eenmaal de eerste associatie is van mensen die de term ‘het onbewuste’ horen. Dat verdient Freud ook. Ik ben best fan van Freud; hij zei al dat onbewuste processen nuttig zijn en de overlevingskansen van een individu vergroten, en dat ben ik met hem eens. Maar ik ga *niet* mee in dat populaire freudiaanse beeld van het onbewuste als een soort ellendige poel waar nare, onderdrukte driften rondwaren. In het psychologisch lab is trouwens nooit aangetoond dat wij zo in elkaar zitten.”

Ook psychiater en filosoof Damiaan Denys, die in het Amsterdamse academische ziekenhuis een team aanvoert dat elektrodes plaatst in de hersenen van psychiatrische patiënten, distantieert zich van het freudiaanse onbewuste. Denys: "In de tijd van Freud was het een doorbraak om te zeggen: 'er spelen zich ook onbewuste processen in mensen af die invloed hebben op hun gedrag'. Maar ik vind het onbewuste eigenlijk een gevaarlijk woord. Mensen die dat woord gebruiken, praten vaak alsof er in dat onbewuste van ons een soort monster schuilt, een monster dat een eigen leven leidt en het zelden goed met de wereld voor heeft. Het onbewuste wordt dan een soort kwade en boze versie van jezelf waar je de strijd mee aan moet gaan. Ik vind dat een naar en problematisch mensbeeld."

Het idee dat het *freudiaanse* onbewuste aan een opmars bezig zou zijn, kunnen we volgens Dijksterhuis en Denys dus afschrijven. Psychiater Denys gaat zelfs nog verder. "Hoe komen jullie erbij dat de term 'het onbewuste' zo in opkomst is? In mijn vakgebied zie ik dat helemaal niet terug. Daar is het begrip zo goed als verdwenen." In zijn behandelpraktijk heeft hij ook niets aan het begrip, stelt Denys. En dat terwijl Denys patiënten met ernstige dwangstoornissen onder zijn hoede heeft, mensen die zelf niet begrijpen waarom ze de aandrang hebben om bijvoorbeeld uren per dag hun handen te wassen. Je zou toch zeggen dat juist zo'n verschijnsel alleen met een beroep op het onbewuste te verklaren is. Denys schudt gedecideerd zijn hoofd. "Wij zien wel dat mensen tegenstrijdige betekenissen kunnen afgeven. Een patiënt kan bijvoorbeeld zeggen: 'Dokter, ik voel mij ongelooflijk, enorm, angstig', terwijl je als hulpverlener niets voelt van die angstigheid. De lichaamstaal komt dan dus niet overeen met de verbale boodschap. Die observatie nemen we mee in ons behandelplan. Maar we constateren niet dat er 'onbewuste processen' spelen, of iets dergelijks. Zo'n term, met de lading die zij heeft, hebben we helemaal niet nodig om mensen goed te kunnen behandelen."

In de psychiatrische kliniek is de term 'onbewuste' dus ver te zoeken. Maar via het psychologisch lab van Dijksterhuis herovert de term ons taalgebied. Kennissen adviseren me inmiddels met een beroep op Dijksterhuis om mijn hoofd maar niet te breken over moeilijke beslissingen. Die kan ik beter aan mijn onbewuste overlaten. Dat zou vanzelf met de beste oplossing komen.

Zo ligt het toch niet helemaal, vertelt Dijksterhuis. "De moraal van mijn verhaal is niet: je bewustzijn doet er niet toe. De moraal is wel: als je voor grote, belangrijke beslissingen staat, neem dan twee stappen. Ga allereerst informatie verzamelen; dat is dus een *bewuste* stap. Vervolgens neem je op grond van die informatie een beslissing. Dat kan je bewust doen - door te peinen, voors en tegens op een rijtje te zetten. Maar je kunt die beslissing ook aan je onbewuste overlaten. En dat is meestal beter." Vergelijk het nemen van een beslissing met het maken van een stoofschotel, zegt Dijksterhuis. Eerst koop je de ingrediënten, je wast en snijdt ze. Daar ben je bij met je aandacht. En dan laat je alles een tijd sudderen. Dat proces moet je de tijd geven. Je moet het niet verstoren, er niet teveel aan willen doen.

Dat onbewuste sudderen verhoogt de kwaliteit van de beslissing, aldus Dijksterhuis: "Je onbewuste kan namelijk veel meer informatie verwerken dan het bewuste. Het werkgeheugen van het onbewuste is als het ware groter, waardoor het veel meer factoren in de beschouwing kan betrekken. Bovendien weegt het onbewuste de verschillende aspecten van de te nemen beslissing beter af."

Stel dat je overweegt een huis te kopen, legt Dijksterhuis uit. Je kunt dan van alles in kaart brengen: het vloeroppervlak, de mate van luxe van badkamer of keuken, of er winkels in de buurt zijn, et cetera. Maar vaak heb je in het geval van grote beslissingen helemaal niet zo'n goede toegang tot wat nu eigenlijk belangrijk voor je is. Je maakt je druk over de badkamer, terwijl de sfeer in huis veel bepalender is voor of je daar gelukkig gaat zijn. "Als je bewust nadenkt, concentreer je je op

factoren die gemakkelijk onder woorden te brengen zijn”, licht Dijksterhuis toe. “Vage factoren, zoals ‘de sfeer’, druk je juist weg. Het onbewuste neemt die factoren wél mee.”

Simpele beslissingen kun je volgens Dijksterhuis best bewust nemen. De beperkte capaciteit van het bewustzijn is in zo’n geval geen beletsel, want zoveel informatie hoeft het niet te verstouwen. En er zijn ook niet zo veel factoren in het spel als je bijvoorbeeld handdoeken wilt kopen. Complexe beslissingen kun je beter aan je onbewuste overlaten. Dat wil zeggen: zoek informatie, neem de tijd, en kijk welke voorkeur er komt bovendrijven. Die aanpak helpt je echter niet bij de allermoeilijkste beslissingen: beslissingen over zaken waar je geen ervaring mee hebt. Dijksterhuis: “Een huis koop je niet zo vaak in je leven, maar je bent in de loop van je leven al wel in veel huizen geweest. Je weet dus wel zo’n beetje waar je je thuis voelt en waar niet. Maar als je als zeventienjarige voor de keuze staat welke vervolgopleiding je gaat doen – toch ook een belangrijke beslissing – heb je maar weinig om op te varen. Dan biedt ook het onbewuste weinig uitkomst.”

Al met al is het moderne onbewuste volgens Dijksterhuis wel degelijk aan een opmars bezig in de wetenschappelijke psychologie. “Begin jaren negentig drong het tot wetenschappers door dat onbewuste processen belangrijker zijn dan we de decennia daarvoor hadden verondersteld. Tal van hedendaagse experimenten bevestigden dat beeld.” Die onbewuste processen zijn ook veel bepalender dan de dominante filosofie erkent, stelt Dijksterhuis. “Verlichtingsfilosofen zoals Descartes hebben het bewustzijn op de troon gezet. Ons bewustzijn zou de zetel zijn van onze rationaliteit; het onbewuste zag men hoogstens als het hulpje van het bewustzijn. Inmiddels is dus aangetoond dat dit beeld niet klopt. Het onbewuste kan veel meer gegevens verstouwen dan het bewuste. En het is ook niet dom of irrationeel. Ga maar na: een kind dat leert praten past onbewust heel ingewikkelde grammaticale regels toe. Dan kan je het onbewuste toch niet dom noemen!”

Denys blijft ondertussen sceptisch over die vermeende opkomst van het onbewuste, ‘modern’ of niet. “Mensen als Lamme, Swaab en Dijksterhuis gebruiken de neurowetenschappen om hersenprocessen te verklaren”, zegt Denys. “Het is zeker zo dat neurowetenschappers dankzij de technologische doorbraken van de laatste decennia onbewuste processen steeds beter kunnen onderbouwen vanuit de fysiologie van de hersenen. Maar ‘het slimme onbewuste’ vind ik een misleidende term voor de processen die deze hersenwetenschappers bestuderen. In feite buigen zij zich niet over het *onbewuste*. Zij bestuderen het *niet-bewuste*: hersenprocessen waarvan we ons niet bewust zijn. Gewoon, omdat we er geen aandacht aan besteden. Of omdat deze processen niet toegankelijk zijn voor ons bewustzijn - dat kan ook. Maar daarmee zijn het nog geen onbewuste denkprocessen in de gebruikelijke zin van het woord. En die associatie komt wel mee.”

Wat Freud oorspronkelijk bedoelde met het onbewuste vindt dus geen weerklank in de huidige wetenschappelijke praktijk. Psychiaters die daadwerkelijk patiënten behandelen, kunnen het af zonder die term. Wetenschappelijk onderzoekers in de psychologische laboratoria spreken wel van het onbewuste, maar dit ‘moderne’ onbewuste is eerder een soort superrekenmachine die voor jou werkt terwijl jij met je hoofd bij andere dingen bent. ‘Het onbewuste’ als begrip dat tegenstrijdigheden in het menselijk gevoelsleven kan ontsluiten en erkennen, blijkt buiten beeld te vallen. Misschien zijn menselijke tegenstrijdigheden wel te ingewikkeld voor een hersenscanner.

**Marjan Slob**

*In aangepaste vorm verschenen in Filosofie Magazine, oktober 2011.*