

## Het verschil en de relatie tussen het bewuste, onderbewuste en onbewuste

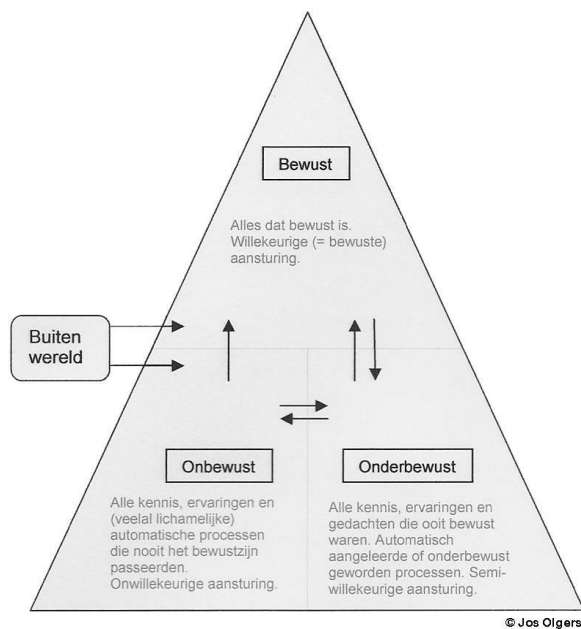
Jos Olgers

Enige tijd geleden werd mij voor de zoveelste keer gevraagd wat het verschil is tussen 'bewustzijn', 'het onbewuste' en 'het onderbewuste'.

In de spreektaal wordt vooral een potje gemaakt van 'onbewust' en 'onderbewust'. Dat is jammer, omdat er wel degelijk een verschil zit tussen 'onbewust' en 'onderbewust'.

Vaak tref je in geschriften van collega's dan ook aan, dat deze woorden door elkaar heen gebruikt worden. Het begint dan met een zin als: "Daar was hij zich niet bewust van." In het verdere verloop wordt dan gesproken over 'onbewust gedrag', dat uit het 'onbewuste' voortkomt. Wat ze hier dan precies mee bedoelen, is onduidelijk. Eerlijk gezegd doe ik dat zelf soms ook, omdat het in het algemeen spraakgebruik 'lekkerder bekt'. Dat is jammer!

Voor therapeuten wordt op deze manier een belangrijk onderscheid teniet gedaan: het verschil tussen het 'onbewuste' en het 'onderbewuste'. Juist met deze twee woorden geef je een belangrijk verschil aan over de achtergrond, werking en mogelijke behandeling van klachten. Met dit korte artikel (of uit zijn hand gelopen schema) wil ik graag een bijdrage leveren aan een juiste communicatie en bewustzijn over de achtergrond van specifieke klachten.



### Bewustzijn (het bewuste)

Hier tref je alles aan dat bewust is. Je bent je in het hier en nu bewust van wat er gebeurt, wat je ooit meemaakte (ook vorige levens) en wat je in jezelf ervaart. De acties worden willekeurig (door de wil bewust beïnvloed) aangestuurd; 'willekeurige aansturing'.

Hetgeen je niet meer nodig hebt of wat te bedreigend is, zakt weg naar het onderbewuste.

### Onderbewustzijn (het onderbewuste)

Hierin tref je alle kennis, ervaringen en gedachten aan, die ooit bewust waren.

Het onderbewuste handelt door middel van automatisch aangeleerde of onderbewust geworden processen. Bewust oefenen we op deze processen geen invloed uit.

We noemen dit 'semi-willekeurige aansturing'.

Door spontane herinneringen, dromen, meditatie of therapie kunnen deze kennis, ervaringen, gedachten en onderbewuste processen weer deel uit gaan maken van ons bewustzijn.

### **Onbewustzijn (het onbewuste)**

Hierin tref je alle kennis, ervaringen en (veelal lichamelijke) processen aan, die nooit het bewustzijn passeerden. Zonder dat je dit bewust weet, stuurt je onbewuste allerlei automatische (veelal lichamelijke, zoals hartslag, bloeddruk, immuunsysteem, spijsvertering) processen aan.

We noemen dit een 'onwillekeurige aansturing'; onze wil heeft hier geen invloed op.

### **Therapeutisch gebied**

Wanneer een lichamenlijk of geestelijk proces niet naar wens werkt, zul je eerst proberen hier bewust verandering in aan te brengen. Wanneer dit niet lukt ga je op zoek naar manieren om het onderbewuste of het onbewuste te beïnvloeden.

### **Beïnvloeding van het onderbewuste**

In de praktijk blijkt hypnose hierbij heel zinvol en effectief te zijn. Je zult ontdekken, dat veel klachten een onderbewuste en een onbewuste factor in zich meedragen. Buiten je bewustzijn om vindt er ook communicatie plaats tussen je onderbewuste en je onbewuste.

Zo kan het zijn dat een heftige pijn maakt dat je je automatisch terugtrekt, om bijna instinctief je wonden te likken en je af te zonderen voor gevaar. Je weet op zulke momenten, zonder er over na te denken, dat je kwetsbaarder bent dan normaal.

Zo kan een verdrongen angstgevoel bijvoorbeeld invloed uitoefenen op het onwillekeurige darmproces, en zo diarree veroorzaken.

Soms ben je je wel bewust van het systeem, maar kun je het niet bewust beïnvloeden. Ook hier is therapeutische beïnvloeding van het onderbewuste en onbewuste een belangrijk gereedschap op weg naar heling.

Wanneer je met onderbewuste processen werkt, kan bewustwording en verwerking van de achtergronden van waaruit een dergelijk proces ontstaan is, een noodzakelijke stap zijn. Het werken met herbeleven of deelpersonen kan hier nuttig bij zijn. Hiernaast zal de hypnotherapeut zich richten op verandering van de automatisch (geworden) processen, die hier ooit uit voortkwamen. Allerlei op processuggesties en op de toekomstgerichte visualisaties zijn hierbij nuttige technieken.

### **Beïnvloeding van het onbewust**

In de praktijk blijkt, dat je cliënt last kan hebben van volledig onbewuste processen zonder dat deze een onderbewuste achtergrond hebben. Dit kunnen bijvoorbeeld 'bouwfoutjes, zijn<sup>1</sup>. De hypnotherapeut kan door middel van lichaamsgerichte

---

<sup>1</sup> Het spreekt vanzelf, dat wanneer je cliënten met lichamelijke klachten behandelt, er op enigerlei wijze met de behandelend arts hierover contact over de behandeling is geweest.

processuggesties, helende visualisatie (bijvoorbeeld Simontontherapie) en toekomstgerichte visualisaties deze klachten behandelen.

### **Conclusie**

Juist voor hypnotherapeuten is een correct gebruik van de woorden 'onbewust' en 'onderbewust' belangrijk. Het verheldert de onderlinge communicatie.

Bewustzijn van de achtergronden van een klacht, stelt de therapeut in de gelegenheid een gedegen behandelplan te maken.