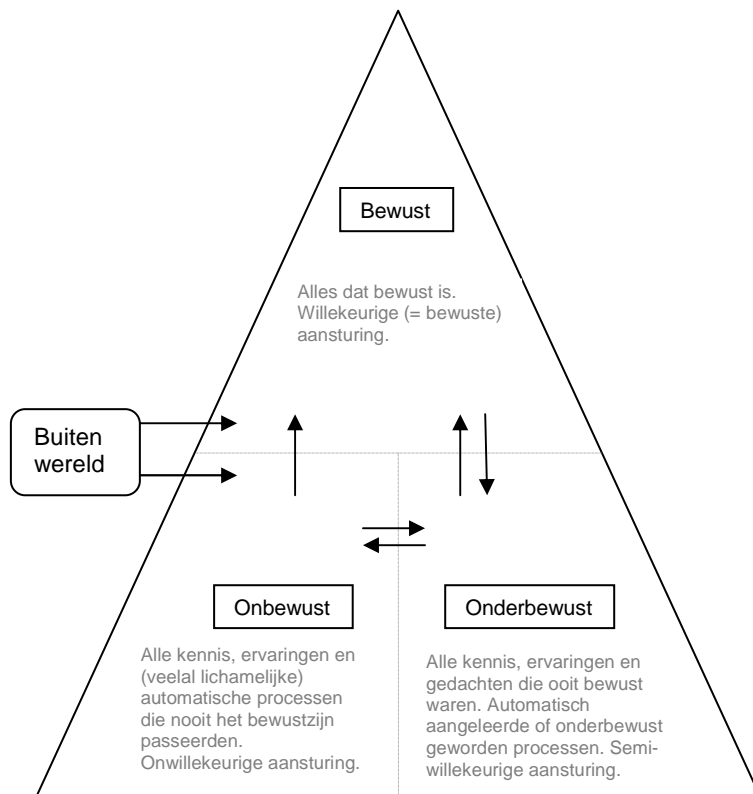


Het verschil en de relatie tussen het bewuste, onderbewuste en onbewuste

Jos Olgers



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 lichamelijk 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.

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 zo'n 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.