

Exploreer je onderbewuste

Kunstenaars maken graag gebruik van hun onderbewustzijn, denk maar aan de bevreemdende schilderijen van Dali. Maar je hoeft geen artiest te zijn om af en toe paf te staan van de vindingrijkheid en wijsheid ervan. Klaar voor een **exploratietocht naar het terra incognita van je onderbewuste?**

TEKST **WILFRIED VAN CRAEN**

‘**D**at is geen vraag op mijn antwoord, als je bedoelt wat ik snap’, zei een cursist me ooit. Een volstrekt onbedoelde *slip of the tongue*. Freudiaans geïnspireerde psychologen van vandaag houden nog steeds de oren gespitst voor dat soort versprekingen die volgens hen verwijzen naar betekenisvolle maar verdrongen inhoud. Freud gebruikte de dieptepsychologie als sleutel tot het onderbewuste, wat een grote

doorbraak betekende. Tot de negentiende eeuw bestonden er immers alleen maar speculatieve benaderingen van filosofen en mystici. De Duitse filosoof Gottfried Leibniz had in het begin van de achttiende eeuw al een theorie ontwikkeld over de onbewuste geest, maar dat was louter op basis van psychologische argumenten. Hij verwees daarbij naar wat hij noemde ‘kleine waarnemingen’: handelingen of bedenkingen die onder de normale waarnemingsdrempel liggen maar toch een grote rol spelen in ons dagelijks functio- >>>

FOTO: MARIA FLORE/AGENCE VU



>>> neren. Bijvoorbeeld als je in een parkeergarage je auto geparkeerd hebt maar bij wijze van spreken je voeten moet volgen om de juiste richting uit te gaan en je wagen terug te vinden. Een van de volgelingen van Leibniz was Chevreul, die bekend is geworden met de naar hem genoemde pendeltechniek. Hij toonde aan dat onbewuste motorische bewegingen van de hand die de pendel vasthoudt het gevolg zijn van wat er in de geest van de persoon in kwestie omgaat. Zowel Leibniz als Chevreul zaten dus op het juiste spoor, maar

van Jung wellicht degene die nu nog steeds het meeste indruk nalaat. Jung sprak over het collectieve onderbewustzijn als bron van universele beelden die hij archetypes noemde. Die beelden refereren naar een soort universele symbolentaal die zich in alle culturen en in alle tijden manifesteert via dromen, mythen en (religieuze) kunstuitingen. Ook in de manier waarop de inhoud van het onderbewuste bewust gemaakt kunnen worden verschilde Jung van Freud. Nog meer dan bij die laatste gebeurde dat bij Jung via de droom, waarbij hij op zoek ging naar de mythologische en religieuze symbolen die een rode draad vormen en verwijzen naar de archetypes. Maar ook op andere manieren werd de manifestatie van het onderbewuste bestudeerd, namelijk via tekenen, schilderen en de analyse van spontane fantasieën.

‘Zowel verlangens als angsten die onbewust in ons leven kunnen tot uitdrukking gebracht worden door te tekenen of te schilderen’

Freud was de eerste die met onweerlegbare wetenschappelijke argumenten kwam.

Vadertje Freud en oompje Jung

De eerste stap daartoe was de observatie van patiënten onder hypnose. Met Freuds methode van vrije associatie werden de exploratiemogelijkheden van onbewuste processen plots heel wat groter en gemakkelijker. De patiënt in kwestie werd verzocht om plaats te nemen op een sofa, zich te ontspannen en eender wat te vertellen dat op dat moment spontaan bij hem opkwam, ongeacht hoe absurd, beschamend of zelfs ongehoord die gedachten ook mochten wezen. Een dankbare kluit, omdat de redenering was dat die gedachten onderdrukte driften en verlangens zouden bevatten, het werkmateriaal van de psychoanalyticus. Na de benadering van Freud is die

Betekenis in tekeningen

De ‘modernere’ psychoanalytische aanpak van Jacques Lacan legde de nadruk dan weer eerder op de relatie tussen taal en het onbewust functioneren. De hedendaagse psychologische benaderingen van het onderbewuste zijn voornamelijk het werk van de cognitieve wetenschappen die vooral geïnteresseerd zijn in onbewuste informatieverwerking en wetenschappelijke hypnose die het probleemoplossend vermogen van het onderbewuste exploreert. Zo kan via hypnose de functie van een klacht of symptoom geëxploreerd worden of kan door suggestie meer grip verkregen worden op processen die men met de bewuste wil niet verder kan beïnvloeden. Al zijn de mogelijkheden beperkter dan wanneer je in (hypno)therapie gaat, je kan ook zelf aan de slag als ontdekkingsreiziger in het achterland van je eigen onderbewuste. Het is vooral in de Jungiaanse psychoanalyse dat men ervan uitgaat dat zowel verlangens als angsten die onbewust in ons leven tot uitdrukking gebracht

>>>



‘Ik dacht dat ik persoonlijke keuzes gemaakt had maar onbewust ben ik in de voetsporen van mijn moeder getreden’ **Joëlle**, journaliste

‘Na mijn humaniora ben ik, aangemoedigd door mijn ouders, beginnen studeren aan de universiteit. Omdat ik hield van Frans en Latijn koos ik voor Romaanse talen. Die richting lag me en ik haalde zonder problemen mijn diploma. Toen ik eenmaal afgestudeerd was had ik echter geen flauw idee wat ik wilde doen. Mijn ouders stelden voor om nog een bijkomend jaar te doen. Een soort extraatje om me te lanceren, in de kunstwereld bijvoorbeeld - ik hou al van kleins af aan van tekenen. Waarom ik precies een studierichting aan La Cambre koos weet ik eigenlijk niet goed. In elk geval slaagde ik voor mijn ingangsexamen en mocht ik beginnen in het tekenatelier. Het eerste jaar hebben mijn ouders gefinancierd, het tweede heb ik alles zelf betaald. Daarna ben ik gestopt, om mijn eerste stappen te zetten in het “echte leven” en een job te zoeken. Op een

dag was ik aan het praten met mijn moeder toen het gesprek op haar studententijd kwam. Ze vertelde dat ze vroeger ook Romaanse gestudeerd had. Na een jaar gaf ze die studie op om een graduaat Godsdienstwetenschappen te behalen. Ze had zich ook ingeschreven voor het ingangsexamen aan La Cambre maar was niet geslaagd. Daarna volgde ze een schildersopleiding in een andere school. Ik stond versteld. Ergens wist ik dat allemaal wel, maar ik besepte dat ik die info opgeslagen had in een donker hoekje van mijn geheugen. Ik dacht dat ik persoonlijke keuzes had gemaakt, los van mijn ouders. Waar ik niet bij stilstond is dat mijn keuzes misschien wel beïnvloed waren door het verleden. Op een vreemde manier ben ik dus - onbewust - in de voetsporen van mijn moeder getreden.’

>>> kunnen worden door te tekenen. De tekeningen waren niet alleen bedoeld om meer inzicht te krijgen in onbewuste processen maar ook om patiënten een hanteergedrag te bieden. Wanneer de inhoud of de vorm van een tekening akelig of angstaanjagend bleek liet Jung de patiënt de tekening opnieuw maken, waarbij het angstige aspect telkens afnam, tot de patiënt er een gevoel van controle bij had. Het loont de moeite om het zelf eens te proberen. Neem een blad papier en een paar kleurpotloden. Ga zitten en neem een kleurpotlood in je linkerhand (of rechter als je linkshandig bent). Begin zonder na te denken het blad te vullen met lijnen en figuren die zich spontaan aandienen en wissel van kleur als je gevoel daarom vraagt. Vermijd het om te oordelen en begin niet te interpreteren, volg gewoon je hand. Wees nieuwsgierig naar wat er op je blad verschijnt. Het resultaat zal sowieso bevreedend zijn. Door te tekenen met je linkerhand in plaats van met je rechter schakel je voorgeprogrammeerde figuren en patronen uit en wordt ook je ratio voor een groot stuk het zwijgen opgelegd, wat meer ruimte laat voor onbewuste processen

en associaties. Verras jezelf met het resultaat.

Mind over matter

Als je nieuwsgierig bent naar wat je onderbewuste nog meer voor je in petto heeft kan je met de volgende oefening de deur naar dat onderbewuste op een kier zetten. Knoop aan een ring een koordje van dertig à veertig centimeter om zo een pendel te creëren. Ga rustig zitten en hou het koordje stevig tussen je duim en wijsvinger. Laat je elleboog tegen je lichaam rusten of op een stevige ondergrond en laat het touwtje vrij hangen met de ring die eraan vastgeknoopt is. Concentreer je nu op de ring en beeld je de manier in waarop je zou willen dat de ring straks zal gaan bewegen. Het is niet de bedoeling dat je zélf je hand beweegt, maar net dat de ring geheel uit zichzelf begint te bewegen, zonder dat je ook maar enige bewuste moeite doet. Wees zo ontspannen mogelijk en concentreer je op de beweging van de ring. Stel je nu voor hoe de ring heen en weer beweegt van links naar rechts. Stel je die beweging zo levendig mogelijk voor. Merk de eerste, allerkleinste bewegingen en stel je dan voor hoe die groter en groter worden en merk tot je verwondering hoe de pendel automatisch reageert op je suggesties. Stel je dan voor hoe de beweging kleiner en kleiner wordt, en beeld je in dat de ring stilvalt. Hou dat voor ogen tot de beweging effectief is uitgedeind. Hier kan je afronden met je experiment, maar als je zin hebt kan je er ook mee doorgaan. Stel je dan voor dat de ring opnieuw in beweging komt, maar dit keer van voren naar achteren. Merk ook hier hoe de realiteit zich ontwikkelt naargelang je suggestie. Ten slotte kan je ook nog experimenteren met je voor te stellen dat de ring in cirkels beweegt. *Et voilà*: het onderbewuste dat via je imaginatieproces aan het werk is! Met dank aan Chevreul die de techniek honderdvijftig jaar geleden ontwikkelde.

Niet bewust, wel gewenst

Op de vraag hoe het onderbewuste zich bij hem manifesteerde antwoordde een Parijs psychoanalyticus van het eerste uur: 'Ik had er gisteren nog mee te maken. Toen ik wakker werd realiseerde ik me dat ik een vervelende voormiddag voor de boeg had vol saaie vergaderingen en lastige kwesties. Nog met een hoofd vol slaap greep mijn hand naar het nachtkastje, zocht en vond achteraan een doosje pillen en stak er een van in mijn mond. Toen ik pas een hele tijd later besepte dat het om mijn slaappillen ging wist ik wie mijn hand die ochtend bevolen had: mijn onderbewuste.'



‘De keerpunten in mijn leven kwamen er door mijn onderbewuste’ **Thierry**, komiek

‘Door deel te nemen aan een workshop heb ik inzicht gekregen in de verschillende lagen van het onderbewuste en hoe die een rol spelen in mijn vak, hoe ze invloed hebben op zelfs de kleinste details, hoe ze magie kunnen doen ontstaan. Voorwaarde is wel dat je de controle leert opgeven, dat je je angst om los te laten overwint. Want het is pas door je onderbewuste te accepteren dat je als komiek volledig vrij kan zijn. Ook als je voor een publiek staat speelt het onderbewustzijn een rol. De onbewuste, collectieve perceptie heeft invloed op de toeschouwers en op de stand-upcomedian zelf: dankzij de collectieve energie die hem draagt overstijgt hij zichzelf. Het omgekeerde komt ook voor: de magie kan ook mysterieus verdwijnen. Zelfs al beheers je de techniek tot in de puntjes, op zo’n moment word je onrustig, beweeg je

houterig, klinkt je stem gespannen. Mijn onderbewuste is ook een soort *toolbox* voor mij. Als ik me erdoor laat leiden kan ik mezelf overstijgen. Tijdens de casting voor een reclamespot jaren geleden heb ik een andere komiek ontmoet die ik niet kende. Een heel warme ontmoeting, het klikte meteen. Op onbewust niveau vullen we elkaar perfect aan. Hij bracht me meteen aan het lachen, en dat bleef zo de volgende negen jaar - zo lang de spot te zien was op tv. Die commercial heeft trouwens mijn leven grondig veranderd: van dan af was ik definitief gelanceerd als komiek. Eigenlijk zijn alle belangrijke keerpunten in mijn leven in gang gezet door mijn onderbewustzijn - iets waar je geen controle over hebt maar wat gestuurd wordt door je intuïtie.’