



Funcies van het onbewuste

"Ik denk niet, dus ik besta"
- Jean Cocteau -



Zo'n 95% van ons gedrag is onbewust. En volgens 'het slimme onbewuste van Ap Dijksterhuis' vindt 99% van wat wij doen en denken plaats in het onbewuste. Hij schrijft: "Onbewuste processen worden schromelijk onderschat" Hoe komt het dat we dit zo overschatten? Eigenlijk wel logisch. Zoals eerder gesteld, we zijn ons nu eenmaal alleen bewust van ons bewuste processen en niet de onbewuste processen. Vergelijk het met een ijsberg, 90% van een ijsberg bevindt zich onder water, maar als je niet onder water zou kunnen kijken, zal je dit nooit te weten komen.

Ons gedrag wordt grotendeels aangestuurd door onze onbewuste overtuigingen. Daar zitten ook veel onhandige overtuigingen tussen die zonder dat je het door hebt een nocebo effect veroorzaken.

Zoals eerder besproken bij het communicatiemodel: Het bewustzijn heeft een beperkte capaciteit. Psycholoog George Miller heeft aangetoond dat we in staat zijn per seconde 7 + 2 eenheden. Dus tussen de 5 en 9 eenheden aan informatie bewust te verwerken. Per seconde komen miljoenen eenheden aan informatieprikkels op ons af. Als we deze chaos aan informatie bewust zouden moeten waarnemen, raken we overweldigd. Daarom filteren we deze informatie door onbewust dingen weg te laten, te vervormen en te generaliseren.

- ▣ Viktor Lamme schreef het boek: 'de vrije wil bestaat niet'. En zo zijn er inmiddels stapels wetenschappelijke onderzoeken die dit allemaal onderbouwen.
- ▣ Richard Bandler zei in de zeventiger jaren: "Our unconscious runs the show."



Als je naar dit plaatje kijkt, zie je ofwel een jonge vrouw die van je weggijkt, ofwel een oude vrouw die schuin in je richting kijkt. Als je een tijdje naar deze afbeelding kijkt, kun je ze allebei zien. Zorg ervoor dat je ze inderdaad allebei hebt gezien.

Vanaf het moment dat je ze allebei hebt gezien, kun je kiezen welke je op enig moment wilt zien. Je kunt nu makkelijk van de een naar de ander flitsen.

Probeer ze nu allebei tegelijk te zien. Dat lukt dus niet. Het bewustzijn kan maar 1 ding tegelijk. Het kan maar 1 interpretatie van de afbeelding zien. Dit geldt niet alleen voor onze waarneming, maar ook voor ons denken. Je kunt niet tegelijkertijd aandachtig lezen en nadenken wat je zo dadelijk allemaal moet kopen in de supermarkt. Multitasking is te hoog gegrepen voor ons bewustzijn. Ons bewustzijn is serieel, terwijl ons onbewuste veel parallelle taken tegelijk kan uitvoeren. Terwijl je dit leest, coördineert je onbewuste je lichaam en ledematen, ben je onbewust bezig je omgeving waar te nemen en wordt je ademhaling gereguleerd.

Wat is dan het onbewuste? Je onbewuste is hetgeen waar je je niet bewust van bent. Vaak is het prima om iets niet bewust te weten. Het onderbewuste weet het wel.

Het benoemen van de functies van het onbewuste is van Tad James. Hij verzamelde informatie uit NLP, hypnose en psychologie.

1. Het onbewuste slaat herinneringen op.
 - ▣ Chronologisch
 - ▣ Tijdloos
2. Het onbewuste is het domein van emoties.
3. Het onbewuste ordent alle herinneringen.
 - ▣ Gebruikt de tijdlijn
4. Het onbewuste onderdrukt herinneringen met onopgeloste negatieve emoties.
5. Het onbewuste biedt onderdrukte herinneringen aan om opgelost te worden.
 - ▣ Om te rationaliseren en om de emoties los te laten
6. Het onbewuste houdt onderdrukte emoties onderdrukt ter bescherming.
7. Het onbewuste bestuurt het lichaam.
 - ▣ Het heeft een blauwdruk van het lichaam nu en
 - ▣ van perfecte gezondheid (in het hoger bewustzijn)
8. Het onbewuste beschermt het lichaam.
 - ▣ Onderhoudt de integriteit van het lichaam
9. Het onbewuste heeft een hoogstaande moraal
10. Het onbewuste heeft plezier in dienstbaar zijn en heeft duidelijke instructies nodig om te kunnen volgen.

11. Het onbewuste regelt en onderhoudt alle waarnemingen.
 11. Normaal
 12. Telepathisch
 13. Ontvangt en zendt waarnemingen naar het bewuste
12. Het onbewuste verwerkt, slaat op, verspreidt en zendt 'energie'.
13. Het onbewuste reageert/antwoordt vanuit instinct/intuïtie en gewoonte.
14. Het onbewuste heeft herhaling nodig totdat het een gewoonte is.
15. Het onbewuste is geprogrammeerd om onophoudelijk meer en meer te zoeken.
 - ▣ Er is altijd meer te ontdekken.
16. Het onbewuste functioneert het best als een volledig geïntegreerde eenheid.
 - ▣ Het onbewuste heeft geen delen nodig om te functioneren.
17. Het onbewuste is symbolisch
 - ▣ Het onbewuste maakt gebruik van en reageert op symbolen
18. Het onbewuste neemt alles persoonlijk op.
19. Het onbewuste werkt volgens het principe van de minste inspanning.
 - ▣ De weg van de minste weerstand
20. Het onbewuste kan geen ontkenning vasthouden.
 - ▣ Het kent het woord niet niet
21. Alles is erop gericht om opnieuw een en volledig met jezelf te worden.