

Met het onbewuste en het onderbewuste worden geestelijke processen zoals gedachten en gevoelens bedoeld die niet, of niet onmiddellijk, voor het bewustzijn toegankelijk zijn, en die niettemin iemands gedrag kunnen beïnvloeden. (Wikipedia).

Oor en oog voor het onbewuste

Over hoe het onbewuste werkt, ging het eerste artikel (TCC-2021-6). In dit artikel gaat het over het onderscheid van het persoonlijk en het collectief onbewuste.

COLLECTIEF ONBEWUSTE

Freud heeft zich met name gericht op het gebied van de verdrongen inhouden. Dit deel van de psyche heet het persoonlijk onbewuste. Jung heeft vervolgens een uitbreiding op het onbewuste gemaakt. Volgens hem bestaat het onbewuste niet alleen uit verdrongen inhouden, maar dragen wij in het onbewuste de hele menselijke ontstaansgeschiedenis met ons mee. In ons onbewuste bevindt zich een opeenstapeling van menselijke en zelfs dierlijke, archetypische inhouden.

Wanneer de herfst invalt, met zijn regen, storm en vallende bladeren, worden veel mensen onrustig. Vooral mensen met een zwak 'Ik' hebben hier last van. Hoewel we kunnen wegschillen bij de centrale verwarming en er geen reden zou hoeven te zijn voor de ontstane onrust, ervaren veel mensen de herfst als bedreigend. Deze dreiging vindt haar oorsprong in ons onbewuste. Het 'Ik' houdt de hieraan gekoppelde angsten onder controle, maar mensen die een zwak 'Ik' hebben, kunnen depressief worden en in deze periode hulp nodig hebben van medicijnen of zelfs behoefte hebben aan een tijdelijke opname in een kliniek. De angst voor de herfst heeft volgens Piet Vroon te maken met vroegere prehistorische tijden waarin de mens nog geen woning bezat. Als de wind woei en de bladeren

ritselden, kon je het roofdier dat het op de mens gemunt had, niet horen aankomen.

Dit gaf grote onzekerheid en waakzaamheid was geboden. Deze onrust, een oergevoel, dragen we nog steeds met ons mee. Ook bij kleine kinderen zien we dat. Iedere onderwijzer kent de onrust in de klas wanneer er slecht weer op komst is. Een mooi, wit, met zon overgoten sneeuwlandschap maakt ons daarentegen rustig. In die omstandigheden word je weer creatief, want je bent veilig genoeg om meer tijd en ruimte voor het onbewuste te hebben.

Het deel dat Jung heeft toegevoegd aan het onbewuste, de archetypische laag, noemen we het collectief onbewuste. Dat deel is voor iedereen hetzelfde, uit welke cultuur je ook komt. Althans in de diepte. In de bovenste laag splitst het zich wel wat uit. Er ontstaan cultuurverschillen tussen Europeanen en Aziaten. Of tussen Friezen en Groningers. Of tussen de ene familie en de andere. Maar waar je ook vandaan komt of welke afstamming je ook hebt, iedereen is in het bezit van het archetype kind, man of vrouw, vader of moeder. Deze archetypische persoonlijkheden willen we het liefst ook allemaal verwezenlijken. Tenzij we daarbij door onze complexen gedwarsboomd worden. Dat gebeurt wanneer er bijvoorbeeld pijn verbonden is aan het vaderschap. Dan kan het gebeuren dat je ondanks de oorspronkelijke (oer)drang nooit toegeeft aan de wil om vader te worden. Je maakt het archetype dan niet manifest.

Op archetypisch niveau ben je vader, moeder, minnaar etc., of je er nu wel of geen vorm aan geeft. De archetypen zijn het resultaat van de evolutie en de wordingsgeschiedenis. Het zijn overlevingsstrategieën. Op de laag van de archetypen zijn alle mensen gelijk.

Er is in dit verband een belangrijk verschil tussen mannen en vrouwen in onze cultuur. De man heeft altijd meer (archetypen) kunnen ontwikkelen - man, minnaar, dokter, jager etc. De vrouw heeft vooral de moederrol ontwikkeld en heeft minder kans gehad om potentiële archetypen te ontplooien. Momenteel zijn vrouwen veel meer op zoek

“In ons onbewuste bevindt zich een opeenstapeling van menselijke en zelfs dierlijke, archetypische inhouden.”



naar hun oorspronkelijke en completere 'zijnsvorm'. In het persoonlijk onbewuste bevinden zich de complexen die zelfrealisatie tegenhouden. De inhoud die zich op het niveau van het persoonlijk onbewuste bevinden (verdrongen herinneringen en trauma's), verbinden zich met elkaar tot een complex geheel en houden je van zelf-verwezenlijking af. De complexen trekken ook elkaar aan en dan wordt het wordt een syndroom. De archetypen kunnen niet meer zo gemakkelijk ontwikkeld worden. Ze worden gefilterd en komen niet meer puur in het bewust-zijn. We streven desondanks naar die oervorm, die voor ons allemaal hetzelfde is, namelijk: het ontwikkelen van

zoveel archetypen als maar mogelijk is.

In de Jungiaanse psychologie wordt de samenwerking tussen het bewuste en onbewuste de complementaire werking van het onbewuste genoemd. Hoe je ook je best doet om het onbewuste te negeren, het lukt niet. Onze bestemming (zingeving en zijnsvragen) liggen in het onbewuste opgeborgen. Eigenlijk weten we die bestemming wel, maar het is nog onbewust. We moeten het ontdekken. De gesprekstechnieken in de transpersoonlijke therapie zijn erop gericht om deze ontdekkingen te kunnen doen. Wat je te ontdekken hebt, is vaak pijnlijk, of er zijn consequenties aan verbonden die grote gevolgen kunnen hebben. In therapie kun je dan beslissen wat je wilt doen. Wij ontdekken onze eigenheid aan de hand van onze dromen, door sprookjes en andere beeldende krachten die ons in contact brengen met het onbewuste. Wij, in het westen, hebben het veel te druk, om het onbewuste een plaats te geven. Zelfs ook al doe je niets, dan nog laten we ons liever verdoven door de televisie, hard werken of iets dergelijks, dan dat we tijd inruimen voor het onbewuste. We komen aan het onbewuste niet toe. Bij sommige Afrikaanse stammen nemen ze de tijd voor elkaars dromen en voor allerlei overgangsrituelen. Bij de volwassenwording moeten de jongens de wildernis en de eenzaamheid in. Ze hebben het daar moeilijk en in die toestand krijgen ze de grote droom, waarin hun wordt bekendgemaakt welke bestemming ze hebben. Deze mensen zijn in het besef van de importantie van het onbewuste. Het onbewuste speelt een doorslaggevende rol. Door hiervoor ruimte te maken is de mens in staat zichzelf in al zijn oorspronkelijkheid te ontdekken. Het onbewuste vertelt dagelijks door middel van problemen, symbolen en beelden welke bestemming de mens heeft. Een goed verstaander heeft er zeer veel aan om ruimte te maken voor het onbewuste. De zorgvuldig gekozen doelen en gekweekte verwachtingen die je verzameld hebt, moeten dan wellicht drastisch bijgesteld worden, met alle problemen van dien, maar uiteindelijk is het werken met je onbewuste dé manier om jezelf te worden.

Deze tekst is een bewerking van het artikel Het onbewuste uit: Samen zijn in therapie door Ger Zuiderveen.

TRANSPERSOONLIJK.NET, NETWERK VOOR ZORGPROFESSIONALS

Transpersoonlijk.net (TPnet) is hét netwerk voor de coach, counselor & therapeut

Leden krijgen een webpagina en korting. Zie: <https://transpersoonlijk.net/info-lidmaatschap/>