

Het slimme onbewuste

SAMENVATTING

Dus jij denkt dat je bewustzijn de touwtjes stevig in handen heeft daarboven in je brein? Dat je bewust keuzes maakt en meningen vormt? Niets is minder waar, toont psycholoog Ap Dijksterhuis aan in zijn boek *Het slimme onbewuste*. Dat onbewuste stuurt ons gedrag en regelt ons leven. Ons bewustzijn wordt alleen maar op de hoogte gehouden van wat er zoal gaande is; echte invloed heeft het niet.

Een van de 'moderne klassiekers' binnen de sociale psychologie is een prachtig onderzoek van Ap Dijksterhuis en Ad van Knippenberg. Zij onderzochten of het *primen* van stereotypen invloed heeft op gedrag. De onderzoekers verdeelden de proefpersonen in drie groepen. In één groep moesten ze vijf minuten nadenken over professoren en opschrijven wat zij met professoren associeerden. In een andere groep moesten proefpersonen hetzelfde doen, maar dan met secretaresses als beroepsgroep. Verder was er ook een groep waarin de proefpersonen geen primingtaak kregen.

Na afloop kregen alle proefpersonen 42 ingewikkelde meerkeuzevragen. Wat bleek? De groep die met professoren geprimeerd was, had maar liefst 60 procent van de vragen goed. De deelnemers in de andere groepen deden het minder goed en hadden iets minder dan de helft van de vragen goed. Blijkbaar is onze algemene kennis toegankelijker als het stereotype van professor is geactiveerd.



Als je onbewuste aan een professor denkt, weet je meer.

Je zou haast denken dat Dijksterhuis zijn succesvolle primingprocedure geregeld op zichzelf heeft toegepast, want inmiddels is hij zelf hoogleraar in Nijmegen. Dijksterhuis heeft veel in toptijdschriften gepubliceerd over het onbewuste en kreeg diverse prestigieuze prijzen zoals een VICI-subsidie en een *early career award* van de APA. Eind vorig jaar verscheen zijn populair-wetenschappelijke boek *Het slimme onbewuste*. *Denken met gevoel*, waarin hij het onderzoek naar het onbewuste op een rij zet.

Allemaal de schuld van Descartes

In het boek gaat Dijksterhuis eerst in op het onbewuste en daarna geeft hij aan waarom het onbewuste zo belangrijk is. Hij houdt Descartes verantwoordelijk voor de eeuwenlange onderschatting van het onbewuste. Volgens Descartes was alle mentale activiteit bewust en waren er geen mentale processen waarvan we ons niet bewust zijn.

In zijn boek bindt Dijksterhuis de strijd aan met de ideeën van Descartes en wordt het onbewuste gerehabiliteerd. Dijksterhuis laat zien dat het bewustzijn slechts een kleine rol speelt bij wat wij doen. Het belang van bewuste processen wordt onder meer overschat, omdat we ons alleen bewust zijn van deze bewuste processen. Het is zoals bij een ijsberg. We zijn ons slechts bewust van het kleine topje van de ijsberg dat boven het wateroppervlak uitsteekt. Het grootste deel van de ijsberg bevindt zich echter onder het wateroppervlak en daarvan zijn we ons niet bewust.



Volgens Freud van het onbewuste een bron van dierlijke driften, die in bedwang moest worden gehouden door het bewustzijn. Volgens de filosoof Descartes bestond het onbewuste überhaupt niet. Maar het is tijd dat het onbewuste definitief uit het verdomhoekje komt. Volgens Dijksterhuis is het namelijk juist het onbewuste dat vrijwel alles doet dat psychologisch van belang is. Ons bewustzijn krijgt alleen maar de memo achteraf.

Dierlijke driften

Bij 'het onbewuste' denken we al gauw aan het psychoanalytische werk van Freud. Volgens Freud bestaat het onbewuste uit primitieve dierlijke driften en is het bewustzijn daarentegen verstandig. Dijksterhuis zet het Freudiaanse onbewuste af tegen het 'moderne onbewuste'. Hij definieert dit moderne onbewuste als 'alle psychologische processen waarvan we ons niet bewust zijn, maar die ons gedrag (of ons denken, of onze emoties) wel beïnvloeden'. Dijksterhuis stelt dat het onbewuste vrijwel alles doet wat psychologisch van belang is en dat ons bewustzijn af en toe wordt geconfronteerd met het eindproduct hiervan.

Het onbewuste beslist beter

Na twee inleidende hoofdstukken gaat Dijksterhuis dieper in op de rol van het onbewuste bij waarneming, meningen, beslissingen, creativiteit en gedrag. Een van de hoofdstukken gaat over onbewust beslissen. Men gaat er vaak vanuit dat men tot een betere beslissing komt als men er langer bewust over nadenkt. Volgens Dijksterhuis leidt bewust nadenken inderdaad tot de beste keuze in het geval van eenvoudige beslissingen (bijvoorbeeld de keuze voor een bepaald merk shampoo).

Bij complexere beslissingen (zoals de aanschaf van een digitale camera) is het beter om de hulp van het onbewuste in te schakelen. Nadat alle relevante informatie is verzameld, laat je het onbewuste het werk doen en slaap je er als het ware een nachtje over. Vervolgens neem je een besluit. Dijksterhuis levert in dit hoofdstuk inderdaad ondersteuning voor het zogenaamde 'nadenken zonder aandachteneffect'.



Als je wilt beslissen welk huis je moet kopen of welke fotocamera je wilt aanschaffen, doet een nachtje slapen wonderen. In die tijd kan je onbewuste namelijk veel meer plus- en minpunten afwegen dan het bewustzijn kan, omdat de capaciteit van het onbewuste duizenden malen groter is. De volgende ochtend weet je dan gewoon wat je moet doen.

De vier studies die hij hierover in *Science* heeft gepubliceerd gaan echter uitsluitend over consumentengedrag. Het is natuurlijk de vraag of onbewust beslissen ook gunstig uitpakt bij andere belangrijke beslissingen in het leven, zoals de vraag of je kinderen wilt hebben of het dilemma of je bij je partner wilt blijven. Is het in deze gevallen ook het verstandigst om er eerst een nachtje over te slapen (al dan niet met je partner)? Het zou in ieder geval boeiend zijn om het onderzoek naar onbewust beslissen ook te richten op relevante persoonlijke beslissingen. Toekomstig onderzoek zal in ieder geval verder duidelijk moeten maken onder welke omstandigheden en bij welke besluiten onbewust beslissen de voorkeur heeft boven bewust beslissen.

Creativiteit, eureka-ervaringen en inspiratie

Een boeiend hoofdstuk gaat over onbewuste creativiteit. In dat hoofdstuk staat de vraag centraal of creativiteit vooral een prestatie is van het bewustzijn, of dat het onbewuste hier een belangrijke rol speelt. Dijksterhuis laat zien dat belangrijke ontdekkingen door wetenschappers vaak spontaan ontstaan (eureka-ervaring) en dat kunstenaars vaak ook gebruik maken van het onbewuste (inspiratie). Het hoofdstuk over onbewuste creativiteit leunt nog vrij sterk op anekdotes en er is nog maar weinig onderzoek gedaan op dit terrein (zoals de auteur zelf ook aangeeft). Het zal echter een kwestie van tijd zijn voordat Dijksterhuis en collega's mooie nieuwe experimenten over onbewuste creativiteit hebben gepubliceerd, die dan ongetwijfeld in een herziene uitgave van het boek zullen worden opgenomen.



Inspiratie heb je of je hebt het niet. Dat is althans hoe het bewustzijn ertegen aan kijkt. De werkelijkheid is minder mysterieus. Een eureka-ervaring of vlag van creativiteit is simpelweg de uitkomst van een hoop onbewuste arbeid. Mist de inspiratie, dan was het onbewuste gewoon iets anders aan het doen.

Langzamer lopen omdat je onbewuste denkt aan bejaarden

Een ander interessant hoofdstuk is het eerste hoofdstuk over 'onbewust doen'. De primingstudies die in dit hoofdstuk worden besproken, spreken erg tot de verbeelding. Zo weten we inmiddels dat mensen langzamer naar de lift lopen als zij geprimed zijn met het stereotype van bejaarden. Ook blijken we onbewust door geur beïnvloed te kunnen worden. De geur van schoonmaakmiddel blijkt er bijvoorbeeld voor te zorgen dat mensen onbewust meer gaan schoonmaken.

Verder blijken we ook het gedrag van anderen te kunnen beïnvloeden door middel van imitatie. Zo blijken serveersters in een restaurant meer fooi te krijgen als zij de bestelling van een klant imiteren. Deze lijn van onderzoek over 'onbewust doen' is het laatste decennium opgekomen en heeft ingenieuze studies met mooie resultaten opgeleverd. Telkens weer blijkt dat gedrag beïnvloed kan worden, terwijl we ons daar niet bewust van zijn.



We zien ons onbewuste vaak als ondergeschikt, niet meer dan een hulpje van het bewustzijn vol verdrongen herinneringen en dierlijke driften. Ap Dijksterhuis laat zien dat dit niet klopt. Met 200.000 keer meer capaciteit dan ons bewustzijn bepalen onbewuste processen in ons brein ons gedrag, denken en gevoel.

Literatuur

- Baaren, R.B. van, Holland, R.W., Steenaert, B. & Knippenberg, A. van (2003). Mimicry for money. Behavioral consequences of imitation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 393-398.
- Bargh, J.A., Chen, M. & Burrows, L. (1996). The automaticity of social behavior. Direct effects of trait concept and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 230-244.
- Dijksterhuis, A., Bos, M.W. Nordgren, L.F. & Baaren, R. van (2006). On making the right choice. The deliberation-without-attention effect. *Science*, 311, 1005-1007.
- Dijksterhuis, A. & Knippenberg, A. van (1998). The relation between perception and behavior or how to win a game of Trivial Pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 865-877.
- Holland, R.W., Hendriks, M. & Aarts, H. (2005). Smells like clean spirit. Nonconscious effects of scent on cognition and behavior. *Psychological Science*, 14, 315-319.

Dr. A. Bos is als universitair docent verbonden aan het Instituut voor Psychologie van de Erasmus Universiteit Rotterdam en aan de Faculteit der Psychologie van de Open Universiteit Nederland.

Zie ook:

- [Vrije wil bestaat niet echt \(Kennisslinkartikel\)](#)
- [De biologie van denken, taal en bewustzijn \(Kennisslinkartikel\)](#)
- [It's all in the brain \(Kennisslinkartikel\)](#)
- [Slaven van het onbewuste \(Kennisslinkartikel\)](#)
- [Onbewuste waarneming: evolutie zorgde voor back-up \(Kennisslinkartikel\)](#)
- [Succes bij Triviant niet alleen afhankelijk van kennis \(Kennisslinkartikel\)](#)