

# Het onbewuste lichaam

**Het lichaam als thema in de wetenschap dringt zich op. Welzijn hangt de laatste 25 jaar steeds meer af van een goed en mooi lichaam. Met als climax het idee dat het lichaam onbewust ons gedrag bepaalt.**

## Het positieve lichaam.

Waar het artikel links hiervan beschrijft dat de opvatting over onze lichamelijkeheid in de tijd van Plato (en verder) een negatieve lading heeft gekregen, zien we in de moderne wetenschap vanaf 1960 een langzame terugkeer van het lichaam als iets positiefs. Cultuurpsychologen maken een onderscheid tussen het fysieke lichaam dat een soort instrument is en meestal onbewust voor ons handelt en werkt [o.a. je arm optillen, je hartslag en ademhaling] en “het expressieve lichaam dat op een bepaalde manier beweegt, dat mooi is of lelijk, breekbaar of krachtig .... Dit is het lichaam dat getraind en gedruild wordt, dat leert voetballen, dansen en skiën.” [1]

In psychologieboeken van deze eeuw staat het zelfs als een opdracht beschreven. Volwassen worden is een “taak om een persoonlijke identiteit te ontwikkelen die ook inhoudt dat je moet leren leven met je fysieke voorkomen. Met andere woorden, je moet een realistisch (en tegelijkertijd acceptabel) lichaamsbeeld ontwikkelen.” [2] Om dat te kunnen, is bijvoorbeeld in de jaren zestig van de vorige eeuw door Berne c.s. de Transactionele Analyse bedacht. Grondidee is dat elk individu vanaf zijn geboorte een persoonlijk levensverhaal heeft gemaakt. In de beginjaren doe je dat (bijna) volkomen onbewust maar het is de stempel die je zelf op je leven drukt. Bewustwording van jouw ‘onbewuste levensplan’ is essentieel. In die constructie van je levensplan heb je onnoemelijk vaak bewuste of onbewuste besluiten genomen. En zo kon het gebeuren dat twee broers uit hetzelfde gezin waarin de moeder de twee van jongs af voorhield ‘dat ze in een inrichting zouden komen’, de een inderdaad chronisch psychiatrisch patiënt werd en de ander psychiater. [3]

## Het problematische lichaam.

In zijn boek *Intimiteit* geeft psycholoog Paul Verhaeghe een illustratief voorbeeld van een script. Onderzoekers ontdekten dat dikke mensen vaak eerder een dieet opgaven dan minder dikke. Het leek aan wilskracht en doorzettingsvermogen te liggen. Maar na dieper onderzoek ontdekten de wetenschappers dat het lichaam onbewust een verdedigingsmechaniek in

stelling had gebracht. Sommige dikke mensen wilden dik blijven omdat zij in hun jeugd seksueel misbruikt waren. Hun lichaam wilde als protectie niet ‘mooi’ worden. [4]

Verhaeghe's boek heeft als thema de problematische omgang met ons lichaam. Mensen van nu zijn enerzijds intiemer met elkaar maar ook vaak eenzamer en dus minder gelukkig (blz. 139). We hebben vaak seks met elkaar waar we eigenlijk intimiteit zoeken. (blz. 293) We weten zeer moeilijk de balans te bewaren tussen jezelf kunnen laten versmelten met de ander en het bewaren van onze zelfstandigheid. (blz. 300) In essentie, zo stelt Verhaeghe, is de moeilijke verhouding van onszelf tot anderen, een moeilijke verhouding tot ons zelf. Om samen te kunnen vallen moet ik ook alleen durven te zijn of anders gezegd, in de aanwezigheid van iemand anders durf ik alleen te zijn. Het kind voelt zich veilig bij zijn moeder en speelt alleen, terwijl moeder ook ergens in de kamer is. (blz. 303)

In de wereld van nu weten veel mensen hun liefdesrelaties niet te bestendigen, hebben zij vaak moeite zich te binden, kampen ze met burn-out verschijnselen en weten ze niet of ze echt gelukkig zijn. Aanrakingen zijn mede door de me-too beweging, hoe goed ook dat die er is, verdacht en worden dikwijls uit angst maar niet gegeven. In de zorg aan ouderen bestaan er bijna alleen nog maar instrumentele aanrakingen. Er ontstaat, wat Esther Cohen in haar boek *Rouwlust* noemt, ‘huidhonger’.

## Het niet-bewuste lichaam.

Als liefdes- en flirtcoach leer ik, de schrijver van dit stuk, mijn cliënten hoe ons lichaam een immense fabriek is die constant praat tegen ons en nooit zwijgt, zelfs niet in onze slaap. Leren om een andermans lichaam te lezen geeft een stortvloed aan informatie over die ander en hoe die over mij denkt. Je houdt je hoofd een beetje schuin wanneer je met iemand in gesprek bent, dan wil je die ander geruststellen. Of je zet je benen in de schaarstand (benen slaan over elkaar) om aan te geven dat je niet snel weggaat en dat je betrokken bent bij het gesprek en kan ook een teken van ondergeschiktheid zijn. Als je bijvoorbeeld aan het daten bent, dan

is het handig om de onbewuste lichaamstaal van je gesprekspartner te kunnen lezen.

Pokerspelers doen er alles aan om deze onbewuste lichaamstaal te beheersen. Een goede hand? - dan zie je niets rond de mond of de ogen, het gezicht laat zich niet lezen. Veel van de gedragingen van dit niet-bewuste lichaam kan bewust gemaakt worden.

Maar er is ook iets dat hieraan voorbij gaat. Het lichaam zelf neemt de plaats in van het bewustzijn, dat wil zeggen, het lichaam bepaalt onbewust ons gedrag en onze opvatting over iets. In de psychologie heet dit zeer recente kennisgebied ‘belichaamde cognitie’ (embodied cognition).

## Het onbewuste lichaam.

Hier een experiment: personen gingen puzzelen. De ene groep puzzelaars kreeg veel woorden die met ouderdom te maken hadden en de andere groep niet. Daarna moesten ze naar een verdieping hoger. De proefpersonen met puzzelwoorden over ouderdom, liepen langzamer dan de andere proefpersonen. [5] Kahneman noemt dit ‘priming’, het onbewust voorkomen van ons gedrag of denken. Het priming effect is ook omdraaibaar: poosje erg langzaam lopen, daarna vlugger woorden herkennen die met ouderdom te maken hebben. [6]

Wat te denken van ons rekenstelsel: Gebaseerd op onze tien vingers, terwijl een 12-talig stelsel handiger zou zijn. [7] Of de bewering dat wat wij vanaf babytijd leren altijd ook fysiek is, bijvoorbeeld onze handgebaren bij ons spreken. Een nieuwe rekenmethode laat kinderen het antwoord in de klas springen,  $6 + 6 = 12x$  springen. Een kind leert zo sneller rekenen. [7]

De psychologe Thalma Lobel is het meest overtuigend. Haar boek *Het slimme lichaam* (hoe onze zintuigen onze keuzes beïnvloeden) geeft experimenten bij al onze zintuiglijke ervaringen. [8] Zo beschrijft ze de invloed van temperatuur op ons denken: een warme kop koffie in mijn hand maakt dat ik iemand die ik net ontmoet sympathieker vind. Vaak worden we vrijgeviger wanneer we iets warm hebben vastgehouden dan iets kouds. Wat te denken van textuur wanneer we zachte lakens op ons bed hebben liggen en geen ruwere uitvoering. We worden zachter en meegaander naar onze slaappartner. Dat is ook zo met het zitten op een harde of een zachte stoel want op een harde stoel gezeten lijken andere mensen veel meer agressie naar elkaar te hebben dan in werkelijkheid het geval is. Bijna niet te geloven maar wel waar: een sollicitatiebrief die op zwaar papier wordt aangeboden maakt meer kans om door de selectie heen te komen.



En studenten die het gewicht van een boek moesten schatten, bleken het veel zwaarder te vinden wanneer zij hoorden dat het een belangrijk tentamenboek zou zijn. Of de beïnvloeding door de kleur rood die je ziet, dat kan positief of juist negatief zijn, lees haar experimenten! En ouders met moeilijke pubers, neem ze mee naar buiten, open hun gordijnen op hun kamer en geef ze licht. Licht maakt een mens minder negatief. En dan de letterlijke afstand tussen mensen. Dat kan leiden tot inderdaad meer emotionele afstand. En laat ik als klapper verwijzen naar het hoofdstuk in het boek waarin experimenten worden beschreven met mensen die hun handen mochten wassen of juist vermeden werd dat ze die mochten wassen. Zij die hun handen konden wassen, wisten daadwerkelijk negatieve of positieve ervaringen uit het verleden weg. Het ‘schone lei effect’ wordt dat genoemd, opvatting die je eerder had vervaagen of veranderen, louter door lichamelijke handelingen. Ons lichaam, hoe negatief het in de oudheid ook werd beleefd, is nu een tempel aan kennis voor ons aan het worden.

## Reageren?

rikroelfzema@gmail.com  
of d.roelfzema@upcmail.nl

Kijk voor de digitale versie op: rikroelfzema.nl (nu nog tijdelijk onder constructie)

Dit artikel is gebaseerd op de volgende boeken:

[1]= Voestermans & Verheggen *Cultuur en Lichaam* (2007), blz. 64 e.v.

[2]= Zimbardo e.a. *Psychologie een inleiding* (2017), blz. 280.

[3]= Stewart & Joines *Transactionele analyse – het handboek* (1994), blz. 106 e.v.

[4]= Paul Verhaeghe *Intimiteit* (2018), blz. 58

[5]= Dit experiment is uit 1996, uitgevoerd door Bargh e.a. (in: *Journal of Personality and Social Behaviour*). Reproductie van dit experiment door Doyen e.a. in 2012 (in: *PLoS One*) mislukte. Echter over deze mislukking bestaan ook weer wetenschappelijke twijfels. Het experiment illustreert echter wel erg goed wat embodied cognition behelst.

[6]= Daniel Kahneman *Ons feilbare denken* (2011), blz. 60 e.v.

[7]= Koos Neuvel *Tussen de oren (hoe het lichaam de geest krijgt)* (2011), blz. 220-235 Het is praktischer om in twaalfallen te rekenen, omdat twaalf zich door meer andere getallen laat delen dan tien.

[8]= Thalma Lobel *Het slimme lichaam* (2014)

