



[www.DirectieveTherapie.nl](http://www.DirectieveTherapie.nl)

## Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij  
**de Stichting Cognitie en Psychose.**

Voor alle vragen:  
[info@gedachtenuitpluizen.nl](mailto:info@gedachtenuitpluizen.nl)

## recensie

---

### Interessante zijwegen

Ap Dijksterhuis. *Het slimme onbewuste. Denken met gevoel*. Bert Bakker, 2007, 240 pagina's, € 17,95. ISBN: 9035129687.

Bas Haring. *Voor een echt succesvol leven*. Nijgh & Van Ditmar, 2007, 160 pagina's, € 17,50. ISBN: 9038831242.

Wat is de overeenkomst tussen het afronden van een studie psychologie en vier jaar postdoctoraal onderwijs enerzijds, en het maken van een toeristische groepsreis door China anderzijds? Het antwoord is: het wordt op den duur een beetje saai als je alleen maar te zien krijgt wat anderen willen dat je ziet. Hoewel ik de boeken die ik voor mijn opleidingen moest lezen op zich best interessant vond, werden de verplichte lappen tekst over functie- en betekenisanalyses gaandeweg steeds saaier. Ik kon toen ik mijn opleiding had afgerond, eerlijk gezegd niet wachten om iets buiten het directe vakgebied te lezen. En na het plezier van het lezen hervonden te hebben met behulp van de complete *Lord of the Rings*-trilogie, ontdekte ik enkele interessante zijweggetjes van de psychologie. Het nemen van zijweggetjes bleek inspirerend en nuttig, en zelfs bruikbaar in de praktijk. Daarom hierbij een boekbespreking van twee boeken die op het eerste gezicht niets met gedragstherapie of cognitieve gedragstherapie (CGT) van doen lijken te hebben, maar toch van waarde kunnen zijn als je geïnteresseerd bent in iets anders dan de toeristische route.

De titel van het boek '*Het slimme onbewuste. Denken met gevoel*' van Ap Dijksterhuis zal de gemiddelde gedragstherapeut enigszins tegen de haren instrijken. Het onbewuste is immers de *black box*; daar weten we niets van en hoeven we het dus niet over te hebben. En denken met gevoel klopt volgens het ABC-schema al helemaal niet. Dijksterhuis laat in zijn boek zien dat de werkelijkheid genuanceerder in elkaar zit dan deze karikatuur. Door een veelheid aan experimenteel psychologisch onderzoek aan te halen toont hij aan dat onze perceptie, denken en besluitvorming meer door onbewuste processen bepaald worden dan door ons bewust denken. Ons onbewuste is in staat om ons meer te laten ervaren dan we door hebben, betere beslissingen te laten nemen (dit geldt overigens alleen voor de echt belang-

rijke beslissingen, zo blijkt), is creatiever, is beter in staat om buiten de gebaande paden te denken en kan ongeveer 200.000 maal meer informatie verwerken dan ons bewuste. Het onbewuste, zo redeneert Dijksterhuis, is vergelijkbaar met een zaklamp met een brede lichtstraal: je ziet weliswaar weinig details, maar er wordt wel een groter vlak belicht dan met een zaklamp met een smalle, heldere straal (het bewuste).

Waarom is dit boek interessant voor gedragstherapeuten? Ten eerste omdat gedragstherapie zich geïnteresseerd heeft aan experimenteel psychologisch onderzoek, en dit boek een schat aan informatie biedt over het menselijk denken. Ten tweede, wanneer je de gegevens die het boek presenteert extrapoleert naar de klinische praktijk, dan kan het boek geïnterpreteerd worden als een pleitbezorger voor een minder op het bewuste gerichte vorm van therapie. Als gedragstherapeut is het ontluisterend om te beseffen dat de focus van menige CGT-interventie gericht is op datgene wat slechts een marginale invloed heeft op het gedrag, namelijk op dat deel van het denken waarvan we ons bewust zeggen te zijn. Volgens Dijksterhuis berust de nadruk die in onze maatschappij gelegd wordt op verstandige, goed doordachte wijzen van denken, op een *self-serving bias*: we kunnen maar met moeite accepteren dat we zo weinig bewuste controle hebben over onszelf. Als voorbeeld hiervan noemt Dijksterhuis de experimenten die zijn uitgevoerd op het gebied van discriminatie van bevolkingsgroepen. Uit deze experimenten blijkt dat wat we bewust beweren ('Nee, ik discrimineer nooit') niet overeenkomt met ons observeerbaar gedrag. Kennelijk hebben we zoiets als een 'onbewuste mening' die wel blijkt te discrimineren en ons gedrag sterk beïnvloedt. Een ander interessant voorbeeld is de conclusie die getrokken wordt uit onderzoek naar automatisch nabootsgedrag bij moeders en kinderen. Hoewel de meesten van ons denken dat moeders bij het voeden van een klein kind hun mond opendoen om het kind te stimuleren dat ook te doen, blijkt de werkelijkheid precies omgekeerd: het kind blijkt eerst zijn mond open te doen, en de moeder pas daarna!

Als gedragstherapeut blijf je na het lezen van dit boek met prangende vragen achter. Als 99% van ons gedrag bepaald wordt door ons onbewuste, waarom zouden we dan zoveel moeite doen om het bewuste denken te beïnvloeden? En, waarom werkt CGT als het bewuste zo weinig te zeggen heeft? Als het waar is wat Dijksterhuis zegt (hij is hoogleraar psychologie van het onbewuste aan de universiteit van Nijmegen, dus wie ben ik om daaraan te twijfelen?), dan zouden de successen van CGT misschien verklaard kunnen worden vanuit heel andere processen dan verandering van inhoud van het bewuste denken. Vindt deze verandering misschien grotendeels op een onbewust niveau plaats? Kortom, zoals het een goed filosofisch boek

betaamt, roept Dijksterhuis' boek meer vragen op dan dat het antwoorden levert, en juist daarom is het een uitermate geslaagd boek.

Een heel ander boek is '*Voor een echt succesvol leven*', van de filosoof Bas Haring. Alweer zo'n intrigerende titel. De lezer die Harings werk kent, weet dat het boek dan juist niet bedoeld zal zijn als een zelfhulpboek, en dat klopt. Haring mengt in dit boek inzichten uit de biologie, evolutiepsychologie en filosofie om aan te tonen hoe onhandige of zelfs schadelijke menselijke ideeën en gedragingen de neiging hebben te blijven bestaan in de loop van de evolutie. Hij doet dit door middel van het aanhalen van voorbeelden uit de biologie: hoe kan het dat natuurlijke selectie ertoe leidt dat de mannetjes van een bepaalde krabbensoort zulke grote scharen ontwikkelen dat ze letterlijk omvallen onder het gewicht van die scharen en dus slechtere jagers worden? Waarom krijgen pauwen steeds grotere staarten? Het antwoord is volgens Haring simpel: steeds groter wordende scharen zorgen voor het in stand blijven van keuzemogelijkheden voor de vrouwtjeskrabben. Als de vrouwtjes zouden kiezen voor leuke, kleine schaartjes, zouden ze ervoor zorgen dat er niets meer te kiezen viel, want de scharen zouden dan verdwijnen. Volgens Haring gaat dit principe ook op voor pauwen, en steeds grotere, opvallende en daarmee onhandige gedachten en ideeën van mensen. Deze vallen op en vergroten dus het aantal keuzemogelijkheden. Mensen die daarentegen op actieve wijze de aantrekkelijkheid van het nietsdoen zouden propageren, gaan daarmee in tegen hun eigen principe – het vergt immers nogal wat inzet om zo'n propaganda op poten te zetten. Het gevolg is dat ideeën over nóg meer verdienen, nóg gelukkiger worden en nóg meer controle te hebben over je leven, een grotere overlevingskans hebben dan gedachten en ideeën over minder verdienen, ongeluk op de koop toe nemen en accepteren dat met minder controle ook best te leven valt. Zelfs als dat laatste beter voelt of gezonder voor je is.

De overeenkomst tussen beide boeken is dat ze – naast het feit dat ze allebei erg makkelijk leesbaar zijn, bedoeld zijn voor een breed publiek en aantrekkelijk zijn vormgegeven door het gebruik van illustraties – de normaliteit van irrationeel menselijk denken benadrukken. Dit heeft namelijk een evolutionaire overlevingswaarde, of is het logisch gevolg daarvan. Hoewel beide auteurs het niet letterlijk zo stellen, kun je uit beide boeken concluderen dat zowel het op onbewuste wijze belangrijke beslissingen nemen, als het tegen beter weten in zo hard je eigen grenzen negeren dat het je een burn-out oplevert, in feite functioneel gedrag is. Deze stelling is met enige goede wil vergelijkbaar met wat in de *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) 'destructieve normaliteit' genoemd wordt: doordat mensen

door hun vermogen om taal te gebruiken alle bestaande stimuli met elkaar kunnen associëren, is het normaal om ‘irrationele’ cognities te hebben. Hiermee wordt emotioneel lijden als het ware in de menselijke aard ingebakken; het vormt een onderdeel van onze *hardware*. De vraag is: hoe ga je met dat gegeven om? In zijn boek geeft Haring hiervoor een suggestie die wederom sterk aan ACT doet denken. Hij vertelt dat wanneer hij zou moeten kiezen tussen zichzelf omwille van de evolutie uitputten of zichzelf dat leed te besparen door niet naar de adviezen van zijn interne evolutionaire klok te luisteren, hij waarschijnlijk zou kiezen voor dat laatste.

Beide boeken zijn echte aanraders voor gedragstherapeuten die ervan houden om hun blik te verruimen, mits ze bereid zijn om de filosofische onderbouwing van hun werk te onderzoeken.

MARCO KLEEN

#### *Referenties*

- Dijksterhuis, A. (2007). *Het slimme onbewuste. Denken met gevoel*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Haring, B. (2007). *Voor een echt succesvol leven*. Amsterdam: Nijgh & Van Ditmar.

