

Congruentie en de vloek van *Laten we de lat niet hoger maar dieper in*

Congruentie is een veel gebezigde term in de NLP-wereld en soms lijkt het wel de heilige graal. Maar de opgave die NLP'ers zich kunnen stellen om 'congruent te zijn' kent ook schaduwkanten. Wat zijn de valkuilen en hoe kunnen we samen wél een inspirerende invulling geven aan dit controversiële fenomeen?



“Is het niet bizar dat we het geloof in onszelf opofferen aan het geloof dat anderen in ons hebben?”

‘Oh, hij is zo congruent!’ is bijna het grootst denkbare compliment dat een cursist een trainer kan geven. Dergelijke ‘functionele’ overdracht is prima voor het leerproces van de cursist. Voor de trainer zelf kan het echter fnuikend zijn voor zowel het eigen leerproces als de voorbeeldfunctie die hij nu eenmaal heeft. Hoe makkelijk vellen we niet het oordeel dat iemand zich incongruent gedraagt? Hoe vaak horen we niet dat gefluister achter iemands rug, terwijl die feedback rechtstreeks zo waardevol zou kunnen zijn? Maar staat die trainer daar nog wel voor open? Het fenomeen congruentie raakt daarmee aan een streven naar perfectie en vertoont vergelijkbare ongewenste bijverschijnselen:

Het kan een gezond leerproces belemmeren, omdat we meer bezig zijn met het idee in stand houden dat we er al zijn, dan met genieten van het vallen en opstaan via feedback, zintuiglijke scherpzinnigheid, zelfreflectie en modelleren.

Practice what you preach

Congruentie wordt binnen NLP vaak geassocieerd met termen als ecologie, alignment, consistentie of consequentie in gedrag en gevleugelde uitdrukkingen als *Practice what you preach* of *Walk the talk*. Gelet op het niet altijd even onbesproken gedrag van de illustere grondleggers van onze methodiek, vroeg ik een door-

heiligheid onzelf leggen

gewinterde NLP'er laatst hoe dit überhaupt in NLP was beland. 'Bateson natuurlijk; Steps to an ecology of mind.' Ah, dacht ik, weer een mooi voorbeeld dat je niet *alles* hoeft te modelleren van je model. In de begintijd van NLP kreeg de term congruentie, met name door de invloed van Carl Rogers veel aandacht binnen de therapeutische wereld als zijnde een overeenstemming tussen denken, voelen en spreken. Dit verschil tussen wat we zeggen en voelen werd door Virginia Satir reeds geduid als het verschil tussen de linker- en de rechterhersenhelft. Het denken laveert daar als het ware tussendoor in verwoede pogingen om dit verschil voor de buitenwereld te maskeren.

En precies het verlangen om onze incongruenties te maskeren, om de schijn van heiligheid overeind te houden, vormt een bron van mentale problemen. Feit is namelijk dat mensen incongruentie bij emotioneel geladen boodschappen toch wel oppikken, zoals blijkt uit het beroemde onderzoek van Mehrabian die vaststelde dat 55% van de mensen in zo'n geval meer waarde hecht aan lichaamstaal dan aan woorden. De meerderheid luistert dus eerder naar de gevoelsboodschap uit de rechterhersenhelft dan het verhaal uit de linker. En dat is op zijn minst een hoopvol gegeven.

Congruente criminelen

Dat mensen in het algemeen, en bij de toepassing van NLP in het bijzonder, niet zelden 'incongruent' gedrag vertonen, is misschien geen reclame voor waar onze vereniging voor staat, maar heeft natuurlijk niets met NLP zelf te maken. Je kunt uitermate congruent zijn in asociaal of crimineel gedrag, als je predikt dat elk individu zelf mag beschikken hoe hij zijn tijd op aarde vorm geeft. En wie Ayn Rand's 'Atlas shrugged' heeft gelezen, het na de bijbel meest gelezen boek in Amerika, kan zelfs concluderen dat de destructieve genieën achter bedrijven als Google, UberPop of AirBnB toonbeelden van zijn congruentie.^[1] Ook de vleesgeworden karikatuur van de 'eerste-positie-aan-de-macht' Donald Trump kun je niet van incongruentie betichten. Het gemak waarmee hij zijn schouders ophaalde om de last van Amerika's rol als bewaker van wereldvrede van zich af te schudden, tonen gedrag en waarden die feilloos overeen komen. Hoogstens niet met die van jou of mij.

'Values' volgens Bandler

Bandler schrijft ergens: 'Values are those things you don't live up to.' Tijdens mijn master practitioneropleiding bracht ik dit als cursist te berde toen we het onderwerp 'Waarden' behandelden. Een van mijn trainers, die integriteit als kernwaarde had, ergerde zich tot mijn verbazing zichtbaar aan die insteek... Hij was het niet met Bandler eens! Het klopte niet, want dit was niet waar het bij waarden om draaide. Het gaat om wat je stuurt, hetzij om te bereiken, hetzij om te vermijden. Er dreigde een welles-nietes spelletje tussen trainer en cursist, waarmee ik en passant de autoriteit van mijn zeer kundige trainer zou tartten. Daar had ik nu even geen zin in, dus nam ik mijn verbazing mee in mijn 'inner game', zoals ik het sinds kort met dank aan Robert Dilts ben gaan noemen. Interessanter dan de vraag of iets wel of niet klopt in de 'outer game', was voor mij de vraag *hoe het wel zou kunnen kloppen voor mij*.

Hoe heeft iedereen wel gelijk?

Na enige verwarring vanuit het idee: Bandler heeft vast (ook) gelijk; ik heb alleen nog niet ontdekt hoe, viel er een kwartje. Het was me tijdens de master practitioner namelijk opgevallen dat bepaalde waarden die voor anderen heel belangrijk bleken, zoals veiligheid, waardering en zelfvertrouwen, bij mij niet eens in de Top-10 terecht waren gekomen. Gelukkig suggereerde iemand me, dat als een waarde, dan wel de stemming die daar voor mij bij hoort, de meeste tijd al onderdeel van mijn ervaring is, ik daar in het dagelijks leven niet meer door gestuurd wordt om er nog meer van te bereiken. Hm, interessant! Dus de dingen die we willen ervaren maar nu nog niet zo lukken, sturen ons gedrag? Punt voor Bandler. En dan het welles-nietes spel, hoe congruent is dat eigenlijk? Mijn respect voor beider wereldmodel van mijn leermeesters had mijn eigen model weer iets verrijkt. En er was ook een stukje overdracht verbroken. Want waar kwam de ergernis vandaan bij mijn trainer? Het leek wel of hij ergens in vastzat.

De vloek van congruentie

Het probleem rondom congruentie zit niet zozeer in een persoonlijk verlangen naar zuiverheid of heiligheid. In een bepaalde fase van bewustwording kan dat zelfs uiterst nuttig zijn. Het probleem ontstaat zodra we congruentie opvatten als een gebod. Dan ontstaat een groot risico, omdat het gebod een waarheid suggereert, op basis waarvan we de ander kunnen beoordelen. De geschiedenis van nazi-Duitsland biedt daarvan een extreem en consequent doorgevoerd voorbeeld, aldus filosoof Rüdiger Safranski.^[2] Hij schreef over 'het

denkbare en het leefbare' en onderzocht hoe we tussen die beide het juiste evenwicht kunnen vinden. Zijn conclusie over het gebod om consequent te zijn, om denken en doen tot een eenheid te vormen, is dat het tot verarming of zelfs verwoesting van leven kan leiden. Hij betoogt dat we beter zouden afzien van consequent gedrag en in het kader kun je zijn argumenten lezen.

Een trainer is een levend verhaal

Een trainer die voor een groep staat, is een levend verhaal en alles wat hij of zij doet maakt daar deel van uit. En om dat verhaal goed over te brengen, blijkt consistentie voor onze neurologie belangrijker dan werkelijkheid, aldus de beroemde psycholoog Daniel Kahneman. Hij liet namelijk zien dat ons brein gevoelig is voor een samenhangend verhaal. Als iets er consistent uitziet, stopt het brein met controleren en wordt de werkelijkheid geaccepteerd zoals die ons voorgeschoteld wordt. Daarom loont het als trainer om congruentie te laten zien via consistent gedrag. Verder gaat NLP vaak samen met de twijfelachtige opdracht 'aan jezelf te werken' en heb je als trainer te belichamen wat daar de beloning van zal zijn. De schaduwkant hiervan is dat

“Het speelse zoeken naar zichzelf komt onder druk te staan, omdat de trainer aan zijn zelfbehoud moet denken.”

rijker is dan je eigen verhaal in de binnenwereld. Is het niet bizar dat we het geloof in onszelf opofferen aan het geloof dat anderen in ons hebben? Dat we onze inner game verwaarlozen voor de outer game?

Gevangenschap van congruentie

NLP-trainers die hun eigen proces onderdeel maken van hun training, verplaatsen hun persoonlijke ontwikkeling naar het publieke domein. Safranski schrijft daarover: 'Wie zelfbewustwording publiekelijk bedrijft, begeeft zich in de gevangenschap van de openbaarheid. Zijn onderneming wint weliswaar aan belang, omdat ze door de openbaarmaking de grenzen van de eigen persoon overschrijdt en het wereldse gehalte erdoor toeneemt,

maar roept ook weerstand bij tegenstanders op die hem daarmee 'van buitenaf' inperken.' Wellicht heb je deze ervaring meegemaakt toen je voor het eerst je enthousiasme met NLP of over een andere manier van (op)voeding met je ouders of vrienden wilde delen? De kans bestaat dat ze het eerder zagen als een aanval op hun manier van doen, dan als iets interessants dat gaande was in jouw leven. Safranski verwoordt dit als volgt: 'Dat waarmee hij zichzelf wilde beproeven, wordt in de openbaarheid als aanval opgevat. En wat voor hemzelf experimenten zijn op zoek naar zichzelf, daar nagelt de openbaarheid hem op vast. Het speelse van het zoeken naar zichzelf komt onder druk te staan, omdat hij aan zijn zelfbehoud moet denken.'

Wat dan wel?

Zolang we de valkuilen kennen, blijft het streven naar congruent leven een mooie stip op de horizon. Als we congruentie zien als een goed afgestemd of 'aligned' zijn van mogelijk conflicterende aspecten, staan er diverse modellen tot onze beschikking. Zo geeft Eckhart Tolle het bruikbare inzicht dat we onze 'uiterlijke' doelen in de buitenwereld af te stemmen hebben op het innerlijk doel dat alle mensen gemeen hebben: bewustwording. Vorige INZicht pleitte er al voor meer aandacht te geven aan de alignment van onze beide hersenhelften. En als we het ook aandurven ons lichaam als goudeerlijke graadmeter voor onze onbewuste processen erbij te betrekken, dan is alignment van beweging en lichaamshouding bij wat we zeggen en doen een krachtig model. Ook de dieper gelegen energiecentra of chakra's in ons lichaam kunnen slecht aligned zijn, waardoor er op zeven punten energie kan weglekken zonder dat we het doorhebben.



een NLP-trainer die door innerlijke incongruenties depressief of burn-out raakt, daarmee nauwelijks naar buiten durft te komen uit angst dat het verhaal wordt doorgeprikt; dat de held van zijn sokkel valt. Het moedige filmpje op Facebook waarmee een Brabantse NLP-trainer onlangs 'voor de tweede keer uit de kast kwam' met zijn burn-out onderstreept dit aspect. Alsof het verhaal in de buitenwereld belang-

Van al die en mogelijk nog vele andere hulpmiddelen om te streven naar alignment, blijft het NLP-model van de logische niveaus voor de cognitieve context van schrijven en trainen het meest bruikbaar. De chakra's lopen er immers parallel aan en het model biedt ruimte voor het grotere geheel. En dat laatste is precies het deel dat een zogenaamde congruente crimineel in een keer incongruent maakt: het ego-overstijgende grotere plaatje van missie of spiritualiteit.

Een betere wereld?

Ik hoor wel eens zeggen dat NLP als methodiek vrij is van criteria en daarom weinig houvast biedt voor innerlijke congruentie. Maar hoe zit het op dat moment met de criteria van degene die dat zegt? Eigen criteria spelen altijd een rol. Het is dan ook voor iedereen een persoonlijke keuze in hoeverre congruentie en het oorspronkelijke ecologie-begrip van Bateson met elkaar te maken hebben. Of je boven het niveau van 'identiteit' nog een hoger niveau laat meespelen in je streven naar congruentie. Gelukkig heeft de vereniging deze afweging wel gemaakt en binnen de statuten verankerd in 'het streven naar een betere wereld', dat in navolging van Robert Dilts mogelijk nog verbeterd zou kunnen worden in 'een wereld waar mensen deel van willen uitmaken'.

Hoe willen we congruent zijn

De valkuil voor elke NLP-trainer is dat we verleid worden tot het publiekelijk bedrijven van zelfbewustwording. Laten we ons daarvan bewust zijn, en het nastreven van congruentie zien als een stip op de horizon; of als innerlijk kompas. Zullen we congruent zijn in het onszelf niet al te serieus nemen, zodat we kunnen lachen en ons veilig genoeg voelen om te leren van onze fouten. En in de bereidheid aangesproken te worden op onze communicatie. In het flexibel en 'uptime' terugkeren naar het geschenk van het huidige moment, waarin we altijd opnieuw kunnen beginnen. En waarin we in dankbaarheid feedback kunnen aanvragen, omdat het ons verder helpt op de weg die we wellicht al heel lang geleden gekozen hebben: bewustwording en persoonlijke ontwikkeling. En laten we tenslotte een voorbeeld nemen aan Nelson Mandela, die het predicaat van een heilige altijd op grote afstand hield: 'Ik was dat nooit, zelfs niet als je de aardse definitie hanteert van de heilige als zondaar die het maar blijft proberen.'

1. *Throwing rocks at the Google bus - How growth became the enemy of prosperity, Douglas Rushkoff, 2016*
2. *Hoeveel waarheid heeft de mens nodig?, Rüdiger Safranski, 2004*

Waarom we moeten afzien van consequent gedrag

'Niemand is zichzelf, iedereen is als de ander'
De om zijn helderheid bejubelde Duitse filosoof Rüdiger Safranski stelt, dat elk geloof in een absolute waarheid een uiting is van 'angst voor de vrijheid'. Wie we zijn en wat onze waarheid is, moeten we zelf bepalen. Maar consequent hoeven we volgens Safranski niet te zijn: 'Het is niet nodig dat alles wat we bedenken per se in daden wordt omgezet. Liever niet zelfs, omdat anders de vrijheid van onze medemensen om zichzelf op hun beurt te bepalen in gevaar kan komen.'

'Het gebod om consequent te zijn, dat het denkbare en het leefbare in een eenheid zonder tegenspraak wil omzetten, kan tot verarming of verwoesting van leven leiden. Het leven verarmt als je onder invloed van het gebod consequent te zijn, alleen durft te denken wat je ook meent te kunnen leven.' En aangezien het leven altijd een leven met andere mensen is, en daarom op compromisvorming blijft aangewezen, zul je alle compromissen die in het sociale verkeer tot stand komen, ook al aan je eigen denken opleggen. Zo ontstaat volgens Safranski de paradox: 'Niemand is zichzelf, iedereen is als de ander.'

'Het leven wordt verwoest als je, onder invloed van het gebod om tot elke prijs consequent te zijn, ook als het tot verwoesting leidt, iets wilt leven alleen omdat je het bedacht hebt. De ene keer verarmt het leven omdat het denkbare er aan ontbreekt; de andere keer loopt het leven stuk op het geweld van het denkbare. Levenskunst zou zijn om tussen het denkbare en leefbare een scheiding te kunnen bewaren, zodat het denken en het handelen elk tot zijn recht kunnen komen, en dat wil zeggen: de voor hun mogelijke maat aan levendigheid kunnen ontplooiën. Spinoza zegt: 'Alleen wanneer ik niet alles mag doen, kan ik alles denken. Stel dat we het denken tegen compromissen van het handelen moeten beschermen en vice versa, dan moet daadwerkelijk afgezien worden van: consequentie.'

Ontleend aan 'Hoeveel waarheid heeft de mens nodig?'