

Wat emotiecongruentie biedt

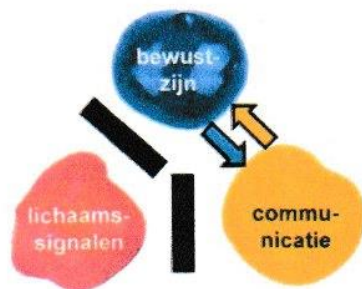
Jaloezie is niet een kenmerk waar je gemakkelijk voor uitkomt. Dat geschreven hebbende, kan ik nu open kaart spelen. 'Hij wist zelf wat in de mens was.' Dit las ik zo'n vijftig jaar geleden en ik was direct jaloers. En nog steeds blijft dit ongelofelijk benijdenswaardig. Jarenlang werken als GZ-psycholoog brengt me nog niet in de buurt van dit ideaal. Ooit evalueerde Johannes, een leerling van Jezus, dat hij dit bij zijn meester had gezien. De Bijbel in Gewone Taal maakt ervan: 'Niemand hoefde hem iets over hen te vertellen. Want hij wist precies hoe mensen van binnen zijn.' Tjonge, dát precies te weten! Hoe een ander van binnen is, hoe dat bij jezelf zit, wat er ontstaat of soms misgaat in menselijk contact...

Dat verlangen naar inzicht blijft. Pas ontdekte ik iets dat ik vang met het begrip 'emotiecongruentie' en dit beeld van een palet. Met drie primaire kleuren zijn fraaie composities mogelijk. Congruentie betekent hier dat er overeenstemming is tussen 1. innerlijk ervaren van lichamelijke verschijnselen, 2. bewust worden van die lichaamssignalen en 3. uitdrukken wat er van binnen en van buiten roert in de omgang met anderen. De pijlen verbeelden de wisselwerking tussen die drie. Mooi, als die onderlinge afstemming goed loopt. Maar ja, was het maar zo simpel.

Een onverwachte confrontatie met eigen afweer

Denk eens hierover mee: Een man raakt woedend betrokken bij een groepsgesprek. Zijn **gezicht** wordt **rood**, zijn **toon** brengt boosheid over, hij **heft** zijn **vinger** naar zijn tegenstander. Maar wanneer een vriend dan zegt: "Laten we hier nu niet kwaad over worden", antwoordt hij **oprecht** en duidelijk **verbaasd**: "Ik ben helemaal niet kwaad. Het laat me volkomen koud. Ik wijs alleen maar op enkele logische punten..."

De anderen in de groep beginnen te lachen om zijn opmerking.

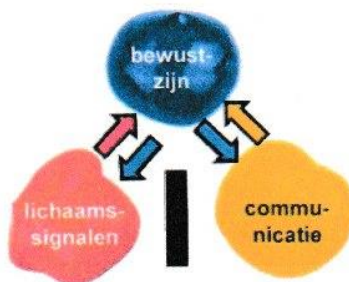


Waarom schieten ze in de lach, denk je? Wat gebeurt er in de man? En in de groepsleden? (Dit voorbeeld van Carl Rogers en ook het volgende pas ik wat aan met o.a. de uitspraken in blauw, non-verbale signalen in rood.) Bij deze man zijn er feitelijk twee blokkades. Allereerst merkt hij helemaal niet op dat zijn lichaam aangeeft dat hij kwaad is. Er is duidelijk sprake van incongruentie tussen zijn lichaamservaring en zijn bewustzijn. In beeld: alsof een zwarte balk tussenbeide zit. Hier blijkt zijn afweer, het deels niet toelaten tot zijn bewustzijn wat er van binnen gebeurt.

Daarnaast heeft hij óók niet door, dat de groepsleden wél gewaar worden wat er lijfelijk bij hem aan de hand is. Voor hem verhindert een tweede zwarte balkje dit inzicht. Zij zien dat hij kwaad is, horen dat hij dit ontkent en schieten in de lach. Het ontgaat hem totaal, dat de groepsleden niet alleen letten op **wat** hij zegt, maar vooral oog hebben voor **hoe** hij dat overbrengt. Bij hen winnen de non-verbale signalen het van zijn vurig betoog. Dat geeft voor de groep de doorslag: hun groepsgenoot is gewoon laaiend en lachwekkend naïef.

Een mislukte camouflagepoging

Nog een voorbeeld. Een vrouw, die al **urenlang** moeite deed haar **geeuwen** te onderdrukken en **voortdurend** op haar **horloge** heeft **gekeken**, zegt bij het weggaan tegen haar gastvrouw: "Ik heb toch zó genoten van deze avond. Het was een geweldige feest!"



Bij deze vrouw is er absoluut geen incongruentie tussen wat haar lichaam aangeeft en haar bewustzijn. Zij beseft heel goed dat ze zich de hele tijd vooral verveelde en zendt nu een bijzonder dubbelzinnige boodschap uit. Wat probeert ze te overstemmen met haar lovende woorden? Hoopt ze dat de gastvrouw tijdens het feest helemaal niets gemerkt heeft van haar geeuw en dat klokkijken? Van eerlijkheid is bij de vrouw geen sprake. Integendeel, haar afscheidswaarden komen als onoprecht over. Strikt genomen als liegen, als bedrog.

Toegang tot de binnenwereld

Even terug naar mijn ontdekte term. Zowel 'emotie' als 'congruentie' is ontleend aan het Frans. E-movere wil zeggen: eruit bewegen. Wat van binnen, in het gemoed zich roert, dat wil naar buiten. Dan stuit je ook op verwante begrippen als gevoel, neiging, hartstocht, stemming, drijfveer, motief. Wel, wat beweegt nou toch die man en vrouw uit de voorbeelden? De verstoring van beider gemoedsrust is beknopt beschreven, maar hoe komen ze nu weer wat in harmonie met zichzelf en in de omgang met de anderen?

Zo kort gehouden zijn de verhaaltjes wat mij betreft niet af. Vervolg vragen zijn bijvoorbeeld:

- Durft de woedende man, nu of later, de confrontatie aan met zijn blinde vlek?
- Zal de verveelde vrouw, nu of later, haar gastvrouw toch nog toevertrouwen waarom ze haar werkelijke beleving aan het eind van het feest probeerde te verbergen?

	bekend aan mezelf	niet bekend aan mezelf
bekend aan anderen	'mijn openbare zelf'	'mijn blinde vlek'
niet bekend aan anderen	'mijn geheime plek'	'mijn onbewuste'

Ik ontdek tenminste drie voorwaarden voor harmonieuzer, intra- en interpersoonlijk communiceren. Dat zijn: intentionaliteit, integriteit en corrigeerbaarheid. Wat soepeler omschreven betekent het dat iemand beter in zijn vel zit als hij streeft naar: 'ik zeg wat ik bedoel', 'ik bedoel wat ik zeg' en 'ik sta open voor feedback'. Voor de boze man is vooral die derde voorwaarde van belang. Vanuit zijn perspectief voldoet hij volledig aan de eerste voorwaarden. Logischer en feitelijk nóg juister hoeven zijn argumenten waarschijnlijk niet ingebracht te worden. Maar het zou interessant zijn te weten of hij open staat voor de inbreng vanuit de groep en meer naar binnen leert kijken. Zo van: 'Wat gebeurde er nou toch met me?' Het was immers een vriend, geen vijand, die hem op zijn incongruente manier van uiten attendeerde. Als hij wat bekoeld is, kan hij ontdekken waarin zijn blinde vlek hem hinderde. 'Wat hebben zij gezien, dat mij is ontgaan? Mijn rode kop, dat priemende vingertje, mijn felle toon... wat zegt me dat eigenlijk? Wat probeer ik af te weren?' En zelfs als de gastvrouw géén feedback geeft kan de gaste bij of na het afscheid zich nog zelf afvragen waarom ze niet aan de eerste twee voorwaarden heeft voldaan. Als ze dat zou afdoen met 'leugentje om bestwil', dan dienen hopelijk allerlei vervolgvragen zich aan: 'Wiens bestwil dan? Ga ik nu zo, zonder meer verder? Kan dat? Of moet ik misschien mezelf corrigeren en toch nog eens met de gastvrouw praten?'

Helpt bewustzijn?

'Wordt als een kind.' Met deze aansporing van Jezus, weliswaar in een heel andere context uitgesproken, is verrassend gemakkelijk uit te leggen wat emotiecongruentie biedt. Want wat is het ontwapenende van

kinderen? Ze zijn wat ze tonen. Een baby laat emotiecongruentie zien met haar hele wezen. Als ze honger heeft, laat ze dat ongefilterd weten. Die lichamelijke ervaring van honger en ontevredenheid komt zeker naar buiten en zet moeder of vader direct in de actiemodus. En als het kind verzadigd is of blij of boos of...? Dat is allemaal behoorlijk doorzichtig; volwassenen weten meestal moeiteloos wat er aan de

hand is. In die zin is er volledige overeenstemming tussen binnen en buiten bij het kind. Dat een kind nog niet kan reflecteren, maar reflexmatig zich uit zal niemand dat kind verwijten. Maar het blijft niet onbewust. Als het kind over taal gaat beschikken en ik-besef krijgt, leert het haar weg in onze complexe wereld te vinden. En als het zich van meer bewust wordt gaat het ook ontdekken dat primair, ongefilterd ventileren wat van binnen speelt niet in iedere situatie gepast is. Gaandeweg leert het wat spelregels aan: praat helder en duidelijk ('ik zeg wat ik bedoel'), wees eerlijk en oprecht ('ik bedoel wat ik zeg'), stel je open en leerbaar op ('ik sta open voor wat de ander zegt'). Hopelijk houdt het al opgroeiend dat pure, ontwapenende van vroeger vast. Het bewustzijn bemiddelt dan natureel tussen het ervaren van binnen en het naar buiten aangeven wat het voelt én vindt. Daarmee zijn we terug bij de titel van dit artikeltje. Feitelijk is die nog onaf. Er hoort een dubbele punt achter met dit woord: echtheid.

