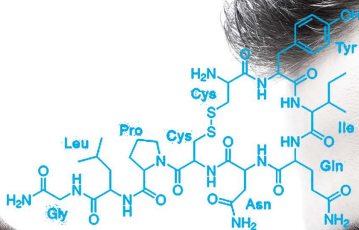


HENK VAN 'T KLOOSTER



# Klikt 't of klikt 't niet?

## Chemie tussen mensen

- Communiceren en verbinden
- Hoe word je daarin gestuurd?
- Wat kun je er zelf aan doen?

Klikt 't of klikt 't niet?



# Klikt 't of klikt 't niet?

## Chemie tussen mensen

- Communiceren en verbinden
- Hoe word je daarin gestuurd?
- Wat kun je er zelf aan doen?

HENK VAN 'T KLOOSTER



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

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

De molecuulformule op het omslag is van het bindingshormoon oxytocine

© 2013 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: Eric Labadie, [www.labadie.nl](http://www.labadie.nl)

Vormgeving: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 215 5500 3

ISBN e-book: 978 90 215 5501 0

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# INHOUDSOPGAVE

WAAR HET BOEK OVER GAAT	11
Hoofdstuk 1 - STOFFELIJKE EN SOCIALE CHEMIE: VERBINDING	13
Chemie? Scheikunde?	15
Chemische en menselijke verbindingen hebben iets gemeen(s)	17
Wat hormonen en neurotransmitters met je doen	19
‘Word nooit verliefd, want dan ben je verloren’	21
Je lekker voelen door endorfines, je eigen natuurlijke pijnstillers	23
Verlangen en genieten: het beloningssysteem in je brein	25
Seks en hechting: verschillende zaken	27
Door welke lokstoffen laat jij je verleiden?	29
Sociaal gedrag en serotonine	31
Oxytocine en de band tussen moeder en kind	33
Knuffelen!	35
<i>What is this thing called love?</i>	37
Hoeveel liefdes heb je?	39
‘Ik hou van je’ zeggen is niet genoeg	41

Bij elkaar blijven: een kwestie van hormonen en voornemens	43
Gezamenlijk doorstane ellende scheidt een band	45
Muziek doet veel meer met je dan je denkt	47

## Hoofdstuk 2 - VAN ZELFKENNIS NAAR

ZELFVERTROUWEN	49
Ken jezelf, dan kun je ook anderen kennen	51
Persoonlijkheid = temperament + karakter	53
En wat voor type ben je?	55
Genieten doe je hier en nu	57
Je 'biochemische' type	59
Hoe pakken de Big Five voor jou uit?	61
Je kernkwaliteiten: kern van je persoonlijkheid	63
Je sterke en zwakke kanten zijn met elkaar verbonden	65
Hoeveel intelligenties heb je?	67
Het verschil tussen een provocatie en een confrontatie	69
Je emotionele intelligentiequotiënt (EQ)	71
Kies voor jezelf, dan kun je ook voor anderen kiezen	73
Je vitaliteit en de manier waarop je je leven leidt	75
Wat zijn je eet-, drink- en andere gewoonten?	77
Fysiek fit in vijf minuten	79
Slaap je wel goed?	80
'Je brein wassen' door aandachtstraining	81
Stress? Angst? Depressief?	83
Basis van zelfvertrouwen: een positief zelfbeeld	85

Hoofdstuk 3 - WAT JOU STUURT ALS JE KIEST	87
De rangorde in de vervulling van je noden	89
Instinctieve reacties, gestuurd door je zoogdierenbrein	91
Lopen je breinen in de pas?	93
De eerste indruk: in een fractie van een seconde	95
Symmetrie is aantrekkelijk	97
Patronen bij een kennismaking	99
Wat er gebeurt als iemand je aantrekt	101
‘Hij is mijn type niet’	103
Waarom <i>hij</i> waarom <i>zij</i> ?	105
Passen we wel bij elkaar?	107
Onverenigbaarheid van persoonlijkheden	109
‘Hij zal toch moeten veranderen!’	111
Oefeningen in verdraagzaamheid	113
 Hoofdstuk 4 - NAAR BETER WAARNEMEN, LEREN EN COMMUNICEREN	 115
Hoe neem jij jouw ‘werkelijkheid’ waar?	117
Leren is veranderen	118
De BegripsCode: beter communiceren door wederzijds begrijpen	119
Effectief communiceren: blijven oefenen	121
Wat je geeft, krijg je terug	123
Belemmeringen van de communicatie in een gesprek	125
Wat je onthoudt in je eigen werkelijkheid	127
Spreekstijlen en gespreksrituelen	129



Woorden schieten tekort en vaker dan je denkt	131
Emoties zijn besmettelijk	133
Is die glimlach echt of is het nep?	135
De gevoelsbetekenis van woorden	137
‘O, bedoelde je dat?’	139
Geweldloos communiceren	141
Als mensen in conflict raken	143
De vier stappen van een conflictaanpak	145
Negatieve reflexen bij een conflict	147
Mediation: bemiddeling bij conflictaanpak	149
Rollenspellen met bijbehorende maskers	151

## Hoofdstuk 5 - LEREN OMGAAN MET

CULTUURVERSCHILLEN	153
Je mentale model, gevormd in je kindertijd	155
De buitenkant en de binnenkant van een sociale cultuur	157
De grenzen van een sociale cultuur	159
Wat een sociale cultuur ook inhoudt	161
Essentiële verschillen tussen culturen	163
Tijd als cultuurdimensie	165
Westerse mensen doen vaak maar één ding tegelijk	167
De context van iets	169
Zakelijke en persoonlijke relaties zijn in sommige culturen niet te scheiden	171
Als je in een andere cultuur verblijft	173
Leren over en van andere culturen	175

Onzekerheidsvermijding als cultuurelement	177
‘Anders’ is gevaarlijk	179
Hoofdstuk 6 - HOE TOEVALLIG ZIJN	
‘TOEVALLIGE ONTMOETINGEN?’	181
‘Dat is wel héél toevallig!’	183
Hoe kan dat, al die vogels precies gelijk?	185
‘Ik dacht toevallig net aan je’	187
Al die informatie ‘in de lucht’	189
Je eigen lichaam: biljoenen microfabrieken	191
VERANTWOORDING EN DANKWOORD	193
OVER DE SCHRIJVER	195
LITERATUURLIJST	196
LIJST VAN URL'S	200
REGISTER	206

## WAAR HET BOEK OVER GAAT

Je bent op een feest en je wordt aan iemand voorgesteld. Vrijwel direct merk je of je wordt aangehouden of niet. En na enkele seconden, als er maar een paar woorden zijn gewisseld, voel je interesse of onverschilligheid, toenadering of afstandelijkheid. Hoe werkt zo iets? Wat gebeurt er met je als je door iemand wordt aangetrokken, met iemand praat? Wat gaat er in je om als je samen dingen doet en beleeft, als je je met iemand verbindt?

Je kunt dan voelen dat er wederzijds respect en vertrouwen is, misschien ook sympathie, genegenheid, kameraadschap, inspiratie, passie, liefde. Of niet, uiteindelijk.

Als 'het klikt' zeggen we ook wel: 'Er is chemie tussen die mensen.' Maar waar ligt het aan dat het met de één wel klikt en met de ander niet? Wat gebeurt er fysiek, mentaal en emotioneel bij de aantrekking en hechting tussen mensen? Door wat voor primaire drijfveren, emoties en informatiepatronen in je brein word je 'gestuurd'? Wat doen hormonen, neurotransmitters en andere chemische verbindingen met je? Hoe communiceer je met anderen en hoe kun je dat verbeteren? Waarom is

zelfkennis daarbij zo belangrijk en hoe kun je die vergroten? Hoe ga je in je contacten om met cultuurverschillen?

Zoek je antwoorden op zulke vragen, dan is dit boek een avontuurlijke ontdekkingsreis, waarbij niet alleen veel kennis is op te doen, maar ook het nodige plezier valt te beleven.

Misschien ga je beter begrijpen hoe het werkt tussen mensen en hoe je daarbij wordt gestuurd zonder dat je er erg in hebt. Maar ook kun je ontdekken wat je wel bewust kunt doen om je communicatie en verbinding, en daarmee je relaties met anderen, te verbeteren.

Het boek bestaat uit korte prikkelende verhalen en kernachtige samenvattingen, vaak met praktische tips, waarbij je als lezer soms een spiegel krijgt voorgehouden. De teksten staan op zichzelf maar vormen een samenhangend geheel, geordend in zes hoofdstukken. Deze opzet maakt het tegelijkertijd mogelijk dat je je eigen weg kiest.

Wil je meer weten over een bepaald onderwerp, dan zijn er behalve wegwijzers naar recente literatuur ook veel hyperlinks naar zorgvuldig geselecteerde websites. Naar filmpjes van bijzondere gebeurtenissen, van muziek en cabaret, van opmerkelijke interviews en presentaties.

Een nieuwe, eigentijdse manier van lezen, ontdekken en leren.

## Hoofdstuk 1

# STOFFELIJKE EN SOCIALE CHEMIE: VERBINDING

Comazuipen, je hebt er vast wel eens over gehoord. Het gaat dan meestal over jonge mensen, soms al vanaf elf jaar, die in korte tijd veel (vaak sterke) alcoholische drank drinken tot ze bewusteloos raken en met een alcoholvergiftiging in een ziekenhuis terechtkomen. De chemische stof die dit veroorzaakt heet ethanol.

Bij het woord chemie denken de meeste mensen aan scheikunde, laboratoriumproeven, reacties, explosies, zulke zaken. Niet meteen aan hun eigen lichaam, of aan hun emoties, stemmingen en gedragingen. Maar wat alcohol met je doet, dat weet zo'n beetje iedereen wel: na een paar glazen word je vrolijk, ontspannen en minder geremd. Als je een glas of vijf op hebt, word je overmoedig en zijn je coördinatie en reactiesnelheid al een stuk minder. Na nog een paar glazen word je overdreven emotioneel en gaat het lopen en praten steeds moeizamer. Ga je dan door met drinken, dan raak je bewusteloos en als je heel veel hebt ingenomen, kun je gewoon doodgaan.

Maar ook als je zo nuchter als een kalf bent, zijn er toch heel wat chemische stofjes, waaronder hor-

monen en neurotransmitters, die in je lichaam worden gemaakt en die veel invloed hebben op wat je voelt, denkt en doet. Ook in je contacten met andere mensen. En of die nu positief of negatief zijn, die stofjes zijn actief in je hersenen en andere delen van je lichaam. De effecten daarvan merk je wel: je wordt aangetrokken tot iemand, of niet, je raakt in de war, of juist heel geconcentreerd, je maakt ruzie, of je komt tot een boeiend gesprek.

‘Wat er dan aan stoffelijke chemie allemaal in mijn lichaam gebeurt? Geen idee,’ hoor ik van veel mensen. En daar gaat dit eerste hoofdstuk over. Maar ook over wat er kan volgen op een eerste ontmoeting. Over het gedrag dat dan wordt vertoond, de woorden die worden gebruikt en wat je brein daarmee doet. Ook over de processen die zich afspelen bij het ontstaan van ‘menselijke verbindingen’, als er sprake is van ‘sociale chemie’. En waar gezamenlijke ervaringen en belevenissen toe kunnen leiden. Tot en met muziek, die een belangrijke rol speelt bij veel contacten tussen mensen, zeker als je samen met anderen muziek maakt, of daarvan geniet.

## Chemie? Scheikunde?

Als natuurwetenschap heet ‘chemie’ in het Nederlands ook ‘scheikunde’, de kunde van het scheiden dus. Zo ongeveer het tegenovergestelde van wat met ‘chemie tussen mensen’ wordt bedoeld! Maar inderdaad houdt een van de oudste takken van deze stoffelijke chemie, de analytische chemie, zich bezig met het uit elkaar halen van stoffen, om erachter te komen hoe de kleinste deeltjes ervan (moleculen) zijn samengesteld. Vragen zijn dan welke soorten atomen (kleinste deeltjes van stoffelijke elementen) in die moleculen zitten, hoeveel van elk, hoe ze met elkaar zijn verbonden, in wat voor ruimtelijke structuur enzovoort.

Vervolgens is veel chemisch onderzoek gericht (geweest) op de relatie tussen de samenstelling en structuur van de moleculen van een stof en de eigenschappen ervan: geneeskrachtig, voedzaam, giftig, beschermend, energieleverend, explosief enzovoort. Om eens twee stoffen te noemen: koolstofdioxide ademen we ons hele leven uit, maar als we koolstofmonoxide inademen, ademen we al snel helemaal niet meer! Terwijl de moleculen van die twee gasen maar één zuurstofatoom verschillen. Nu zijn dit simpele stoffen, waarvan de moleculen bestaan uit slechts enkele atomen. Maar ook van heel ingewikkelde stoffen, zoals eiwitten en DNA (chemische dragers van erfelijke informatie in alle

bekende organismen), waarvan de moleculen bestaan uit duizenden atomen, kan de samenstelling en de driedimensionale structuur steeds beter en sneller worden opgehelderd.

Sinds we weten hoe de eigenschappen van materialen zijn te verklaren uit de opbouw van hun kleinste deeltjes, worden natuurlijke stoffen nagemaakt en nieuwe chemische verbindingen met gunstige eigenschappen gesynthetiseerd. Denk aan: effectieve en betaalbare medicijnen, sterke en isolerende kledingstoffen, duurzame en energiebesparende bouwmaterialen. En deze synthetische chemie past weer wél bij ‘chemie tussen mensen’. Want bij deze ‘sociale chemie’ ontstaat er ook iets nieuws, met synergie en nieuwe mogelijkheden.



*[Chemie is overal]*



## Chemische en menselijke verbindingen hebben iets gemeen(s)

Op 4 mei 2013 ontspoorde bij het Belgische Weteren een goederentrein, waarvan enkele wagons, die waren geladen met acrylonitril (een grondstof voor de chemische industrie), in brand vlogen. Daarbij kwamen gevaarlijke stoffen vrij, waaronder het zeer giftige blauwzuurgas, dezelfde stof die in Amerika tot het eind van de twintigste eeuw werd gebruikt om terdoodveroordeelden te executeren.

Er zijn veel chemische verbindingen met ongunstige effecten voor mensen. Er zijn ook menselijke verbindingen met minder plezierige eigenschappen en vermogens, althans voor mensen buiten zo'n verbinding. Verbindingen in het kwade dus, zoals groepen racisten, terroristen, extremisten, die 'andere mensen' beschouwen als behorend tot een minderwaardig, te exploiteren of te vernietigen soort mensen. En soms helemaal niet als mensen, laat staan als medemensen. En zulke, voor anderen gevaarlijke, mensen kunnen onderling trouwhartig, kameraadschappelijk, zelfs liefdevol met elkaar omgaan. Sociale chemie hebben, dus.

Maar zijn de meeste mensen niet ook selectief in hun positieve gevoelens voor anderen? We hoeven onszelf en onze eigen verbindingen maar na te gaan. Of het nu gaat om je eigen familie, je vrienden-

kring, je sportclub, je politieke partij, je vaderland: het hemd is nader dan de rok. Ofwel: eigen volk eerst, en dat geldt voor veel meer mensen dan je denkt. Dat heeft te maken met de menselijke neiging ergens bij te willen horen en zich daarbij te onderscheiden van andere groepen, waarbij de positieve kenmerken van de eigen groep en de negatieve eigenschappen van 'de anderen' worden benadrukt. Allemaal goed voor je positieve zelfbeeld. Hoe betrekkelijk dat is, ontgaat helaas velen.

Overigens kan een teveel aan voor mensen goede stoffen, zoals voedingsstoffen, ook een giftige werking hebben. Je kunt zelfs doodgaan aan te veel water. En uit het woord 'doodknuffelen' valt af te leiden dat in sociale verbindingen een teveel aan positieve signalen ook een averechts effect kan hebben.



[Roberta Flack, *'Killing Me Softly'*,  
2009]