

Lena Skogholm

de
connectie
code

HANDBOEK VOOR HET
BEGRIJPEN VAN ANDEREN

Vertaling Ruud van de Plassche

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2020 Lena Skogholm

Oorspronkelijke titel: *Bemötandekoden*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2021 HarperCollins Holland

Vertaling: Ruud van de Plassche

Omslagontwerp: Buro Blikgoed

Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen

Druk: CPI Books GmbH, Germany, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 0635 2

ISBN 978 94 027 6025 5 (e-book)

NUR 770

Eerste druk januari 2022

Published by arrangement with HarperCollins Nordic.

First published 2017 in Swedish under the title: *Bemötandekoden*.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoud

Inleiding	13
1. De code om te reageren op boze gevoelens en moeilijke situaties het hoofd te bieden	19
Overeenkomsten tussen dronkenschap en stress	21
Wijn analyseren tijdens een etentje	22
Ontspannen	22
Van ontspannen naar...	23
Eén persoon, één avond, drie verschillende gedragingen	24
Breïnsmist in actie	26
Het brein is als een Kinder Surprise-ei: drie dingen in één	26
Stress en dronkenschap brengen dezelfde dingen naar buiten	30
De energiebesparingsmodus van het brein	30
Het moderne mensengebrein: een verhaal van voortdurende uitbreiding	33
Reptielentaal	34
Waar heeft het reptiel behoefte aan?	35
Reptielentaal versus mensentaal	37
Apentaal	39

Mensentaal	41
Je bent afwisselend reptiel, aap en mens	43
Je gereedschap	46
2. De code om non-verbaal te communiceren	49
Eerste indrukken	49
Lichaamstaal voert de boventoon	52
Non-verbale taal is het belangrijkste	53
De code voor lichaamstaal is gelegen in het reptielenbrein	54
Pas op voor dubbele boodschappen – het reptielenbrein zal je ware gevoelens bespeuren	58
Het sjabloon waarmee het reptiel lichaamstaal interpreteert	58
Lichaamstaal die op gevaar duidt	60
Lichaamstaal die je boodschap positiever maakt	60
De kortste weg tussen twee mensen: een glimlach	64
Intonatie bepaalt de sfeer van de conversatie	65
Aan de telefoon is intonatie zelfs nog belangrijker	66
Het belang en de kracht van intonatie	67
Maak verstandig gebruik van al je communicatiekanalen	69
Je gereedschap	69
3. De code om op een respectvolle manier slecht nieuws te brengen	72
Het kan misgaan omdat het lastig wordt gevonden	73
Kom bij het brengen van slecht nieuws tegemoet aan de behoeften van het apen- en het reptielenbrein	75
Begin met het reptielenbrein	77
Werk dan met het apenbrein	78

En ten slotte bereik je het mensengereedschap	79
Wees voorbereid op reacties van alle drie bij het brengen van slecht nieuws	80
Voor, tijdens en na het brengen van slecht nieuws	81
Je gereedschap	84
4. De code om vertrouwen te kweken en anderen naar je te laten luisteren	86
De interne snelweg van het brein bepaalt je beeld van de persoon	86
We hebben onze emotionele antennes voortdurend uitgestoken	90
Onze basisbehoeften sturen onze gevoelens	93
Wat moeten we doen?	95
Valideer meer	97
Hoe moet ik valideren?	99
Valideringsniveaus	103
Valideren om de leiding te kunnen nemen	106
De juiste balans vinden tussen luisteren en leiden	107
Wees tegelijkertijd duidelijk en respectvol	109
Je gereedschap	113
5. De code die verklaart waarom emoties zich sneller verspreiden dan een verkoudheidsgolf	116
De verbazingwekkende ontdekking over waarom onze emoties zo besmettelijk zijn	117
Het brein in een onzichtbaar netwerk met continue bestandsoverdracht	121
Je mentale simulator	123
De spiegelneuronen werken niet onder stress	126
Samenwerken met de spiegelneuronen	127

Mensen met macht zijn besmettelijker	139
Verwachtingen zijn besmettelijk	141
Je neurale landschap	143
Op welke golflengte zendt de ander uit?	145
Stem af op de juiste golflengte en maak contact	146
Laat je raken en horen	150
Je gereedschap	152
6. De code om met negatieve mensen om te gaan en een positieve emotie te creëren	154
Energievreter of energieschenker?	155
Waar komen alle emoties vandaan?	156
Zonneschijnbrein versus grijzewolkenbrein	156
Dankbaarheid	159
Het zonneschijnbrein: het zwakkere deel dat kan worden versterkt	159
Wat gebeurt er wanneer we een energievreter ontmoeten?	160
Mensen die energie verspreiden	163
Maar...	163
Vertrouwen in de toekomst en zorgen over het heden	165
Gevaren zien: een overlevingssysteem	165
Met je afstandsbediening heb je de macht in handen	168
Zet je zonneschijnbrein aan	172
Negen tips om het zonneschijnbrein wakker te roepen	173
Woorden die het zonneschijnbrein inschakelen	195
Zie je kansen of hindernissen?	201
Wees proactief en stuur het gesprek in de richting die jij wenselijk vindt	202

Reactieve en proactieve taal	203
Je gereedschap	205
7. De code om anderen te begrijpen wanneer hun gedrag onbegrijpelijk lijkt	207
De linker- en rechterhersenhelft zijn verschillend	208
Soort zoekt soort	214
Het hele brein	215
De overeenkomst tussen retorica en hersenhelften	216
Onze verschillende brillen scheppen verschillende werkelijkheden	217
Introvert of extravert	218
De <i>big five</i>	218
Hier volgen vier gespreksstijlen	220
Daadkrachtige Dorien	221
Inspirerende Ineke	224
Vriendelijke Volmer	227
Analytische Alex	230
Hoe willen we worden behandeld?	233
In wie van deze mensen herken jij jezelf?	234
De manier waarop je anderen ervaart, is afhankelijk van je startpunt	235
Drie regulerende delen van het brein – welk is jouw startpunt?	236
Je gereedschap	239
8. De code om goede interacties met anderen te hebben en jezelf goed te voelen	242
Je drie systemen	243
Het drijfveersysteem (blauw)	245
Het alarmsysteem (rood)	246

Het kalmeringssysteem (groen)	248
De systemen hebben verschillende taken	249
De voor- en nadelen van de verschillende systemen	250
Schakel het juiste systeem in	252
Een kleurenkaart	255
Je innerlijke kleurenpalet	257
Je eigen groene oase aanleggen	259
Waarvan gaan jouw ogen stralen?	261
Interactiehelden hebben een grote groene oase nodig	261
Je gereedschap	263
Bonushoofdstuk	
Stress hanteren en je welbevinden vergroten	265
De stressbuis	265
Externe en interne stress	267
De stressbuis legen van externe stress	269
De stressbuis legen van interne stress	276
Geef je zonneshijnbrein een vitamine-injectie	286
Het is belangrijk om werk en privé uit elkaar te houden	287
Voer een energieaudit uit	288
Vergroot je welbevinden	290
Aan de lezer	293
Dankwoord	294
Bibliografie	295

Inleiding

*Behandel mensen alsof ze al waren wat ze
eigenlijk zouden moeten zijn.*

Goethe

Ons leven draait voor een groot deel om relaties – op ons werk, op school en thuis. Veel van onze gedachten gaan over deze relaties en we steken een hoop tijd en energie in het doorgronden van andere mensen. Wat denken ze en hoe gaan ze zich gedragen? Hoe moeten we reageren op wat zij zeggen en doen? Wat zullen ze dan over ons denken? Zullen ze ons nog oké vinden?

Al die interacties met andere mensen kunnen behoorlijk onvoorspelbaar verlopen. Hoe mensen zich tegenover ons gedragen, hangt af van hoe ze zich op dat moment voelen en wat ze op dat moment denken. En hun gevoelens en gedachten hangen weer af van tal van zaken, zoals hoe gestrest ze zijn of wat er is voorgevallen voordat ze ons tegenkwamen.

Wat er tussen ons voorvalt, beïnvloedt dan weer wat elk

van ons beiden denkt en voelt. Waarom zei ze dat? Wat bedoelde hij daar nou mee?

Ooit was het extreem belangrijk dat we ons dit soort vragen stelden. Lang geleden, toen we nog op de savanne rondzweerven, was het voor ons van levensbelang om als lid van de groep te worden geaccepteerd. Uitgesloten worden van de groep betekende een wisse dood. Daarom moesten we continu in de gaten houden of we onze plek in de groep hadden veiliggesteld. De relaties die je met de andere groepsleden onderhield, moesten constant worden geëvalueerd. Je moest er absoluut zeker van zijn dat de andere groepsleden jou graag bij de club wilden hebben. Geen wonder dus dat we zoveel nadenken over relaties en dat conflicten zo'n groot deel van onze energie opslorpen.

Maar kunnen we dan niet meer te weten komen over hoe mensen functioneren, zodat we in onze omgang met anderen minder stress ervaren? En dan in één moeite door echt goede relaties creëren in ons dagelijks leven? Kunnen we nieuwe kennis verwerven die ons helpt ons prettiger en veiliger te voelen in onze interacties met andere mensen? Ja, natuurlijk kan dat allemaal! Dat is precies wat dit boek duidelijk wil maken.

De connectiecode: handboek voor het begrijpen van anderen beschrijft wat het moderne hersenonderzoek heeft onthuld over de hardware die ons denken en doen bepaalt. Wanneer we weten door welke biologische programma's we worden gestuurd en hoe die functioneren, geeft dat ons meer vertrouwen en houvast. En deze kennis dient in onze ontmoetingen met anderen als gids die ons helpt te begrijpen welke rollen het brein speelt wanneer we op elkaar reageren.

Het zijn grotendeels onze interacties met andere mensen

die ons leven vormgeven. De relaties met hen beïnvloeden ons beeld van onszelf en dat van anderen. Als iemand naar me luistert en ik me gewaardeerd voel, vergroot dat mijn zelfrespect en zelfvertrouwen. Als ik word gekleineerd en niet serieus word genomen, ga ik aan mezelf twijfelen.

Dat er naar je geluisterd wordt en dat je serieus wordt genomen, is voor mensen extreem belangrijk. Wanneer datgene wat we zeggen oprecht op prijs wordt gesteld, ervaren we dat we een gewaardeerd onderdeel van de groep zijn. De anderen (de groepsleden) tonen dat ze me zien en zich iets aantrekken van wat ik te zeggen heb. Kortom, de interactie tussen ons is immens belangrijk. Het is alsof we in onze interacties met elkaar worden geschapen en tot leven komen.

Een goede reactie kan moeilijke situaties vergemakkelijken en uitkomst bieden. Een slechte reactie kan een simpele alledaagse situatie extreem onaangenaam maken. Een goede interactie geeft ons de wind in de rug waardoor we met lichtere tred onze weg vervolgen. Het is alsof we heuvel op gaan en iemand ons een zetje geeft. Een slechte interactie kan ons het gevoel geven dat we tegen een sterke tegenwind moeten opboksen. En als ons energieniveau zich dan al op een dieptepunt bevindt, krijgen we het bijzonder moeilijk.

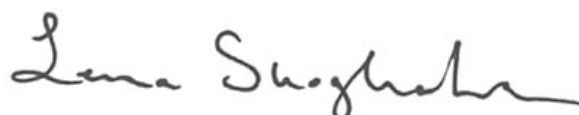
In de tien jaar dat ik nu lezingen en cursussen geef, ben ik in de gelegenheid geweest om naar vele verhalen te luisteren. Ik heb verhalen gehoord over hoe de interacties tussen een supervisor en medewerkers hun werkmotivatie aanwakkerden of juist wegvaagden. Ik heb gehoord hoe interacties tussen medewerkers en klanten de verkoopresultaten bepaalden en hoe relaties tussen collega's zich ontwikkelden tot een brandhaard van conflicten. Ik heb ook gezien hoe waarlijk

goede interacties tussen collega's en met klanten leidden tot zowel meer werkplezier als betere resultaten.

Van jongs af aan heb ik geobserveerd hoe we ons tegenover elkaar gedragen en daarover nagedacht. Die fascinatie heeft me ertoe gebracht studies in gedragswetenschappen en onderwijskunde te voltooien. De afgelopen 25 jaar heb ik me hartstochtelijk verdiept in de werking van het brein en vooral een antwoord gezocht op die ene cruciale vraag: hoe kunnen we de vruchten van het hersenonderzoek succesvol toepassen in ons dagelijks leven?

Wanneer we ons laten leiden door wat er tijdens onze alledaagse interacties met anderen in ons brein gebeurt, kunnen we de valkuilen van verbale miscommunicatie vermijden. We beschikken dan namelijk over een raamwerk van kennis dat ons tijdens het verloop van de interactie houvast geeft. We kunnen deze kennis in al onze betrekkingen met anderen toepassen, maar ze zal ons vooral van pas komen in moeilijke situaties of op momenten dat we ons gestrest of geïntimideerd voelen.

Tegen deze achtergrond wil ik je hartelijk welkom heten als lezer van *De connectiecode: handboek voor het begrijpen van anderen*. Ik hoop dat mijn boek je nieuwe inzichten zal verschaffen die je helpen om in het dagelijks leven beter met relaties om te gaan, zowel je relaties met anderen als die met jezelf!



Lena Skogholm

PS:

Een poosje geleden ontving ik deze e-mail van een bedrijfsleider.

‘Het is gewoon geweldig! Het ernstige conflict waarover we je hadden verteld, is helemaal opgelost. Na je sessies hier besloten de medewerkers uit zichzelf dat ze je taalgereedschap op het conflict zouden toepassen. En wat gebeurde er? De vergiftigde atmosfeer die hier zo lang heeft geheerst, is als sneeuw voor de zon verdwenen.’

DE CODE OM TE REAGEREN OP BOZE GEVOELEN EN MOEILIJKE SITUATIES HET HOOFD TE BIEDEN

‘**K**om op! We moeten hier toch als volwassenen over kunnen praten!’ is iets wat we allemaal weleens te horen hebben gekregen, zowel op het werk als thuis. Achter deze opmerking schuilt de wens om de zaak objectief te bespreken en je niet al te emotioneel te gedragen of simpelweg in een opwelling te reageren. Maar we weten uit ervaring dat het niet altijd even makkelijk is voor alle betrokkenen om de gewenste objectiviteit op te brengen.

Deze moeilijkheid is te herleiden tot de manier waarop het brein in de loop van miljoenen jaren is geëvolueerd. In onze schedels dragen we de sporen van het verleden met ons mee. De Amerikaanse wetenschapper Paul MacLean heeft bijgedragen aan onze kennis daarover met zijn studies naar hoe ons brein zich in de loop der eeuwen heeft ontwikkeld. In het deel van het brein dat het meest recent is ontstaan, zetelt ons vermogen tot logisch denken. Bepaalde oudere delen van het brein reguleren onze gevoelens. Deze delen hebben zich veel

eerder ontwikkeld dan ons logische denkvermogen en bestaan al veel langer. We beschikken ook over instincten, de reflexmatige handelingen die we uitvoeren zonder erbij na te denken of te voelen. Deze door instinct gedreven delen van ons brein, die onze automatische reacties aansturen, zijn zelfs nog ouder.

Dit beeld van hoe ons brein in het dagelijks leven werkt, is natuurlijk sterk vereenvoudigd, maar het is ook uitermate behulpzaam. Het is heel nuttig om weet te hebben van deze drie basisonderdelen en hun werking, omdat deze kennis ons kan helpen beter met moeilijke situaties en boze gevoelens om te gaan.

Hoe ouder het deel van ons brein, hoe krachtiger het is. De oudste delen hebben zich gedurende zo'n lange tijd bewezen dat we er onbewust op vertrouwen dat hun werking ons leven zal redden, zoals ze dat al die miljoenen jaren lang zo vaak hebben gedaan voor zoveel andere mensen.

Maar in onze hedendaagse maatschappij, waar de ratio de boventoon voert, brengen de oudere delen van het brein ons soms in de problemen, ook al bedoelen ze het nog zo goed. We kunnen verrast worden door onze eigen handelingen of een in ons opwellend gevoel dat ons simpelweg niet wil loslaten, ook al willen we ons eigenlijk op een andere manier gedragen. En wanneer we geconfronteerd worden met mensen wier handelen is gebaseerd op de oudere delen van het brein, met instincten die hen ertoe aanzetten om aan te vallen, te vluchten of boos te worden, dan kunnen we ons geschoffeerd, in het nauw gedreven of verward voelen. We weten niet goed hoe we moeten reageren wanneer dat gebeurt.

Dit eerste hoofdstuk gaat over wat er eigenlijk aan de hand

is in zulke lastige situaties, wanneer je iemand tegenover je hebt die wordt gedreven door de oudere delen van zijn brein – en hoe je jezelf staande houdt in zo'n confrontatie. Je zult in meer detail te weten komen wat er in het brein gebeurt en wat je kunt zeggen en doen als je onder deze omstandigheden doorgaat met communiceren. Om te beginnen wil ik een gewone situatie beschrijven, een aangenaam etentje op een zaterdagavond, waarbij de drie verschillende delen van het brein die achtereenvolgens het logische denken, gevoelens en het instinct regelen, duidelijk naar voren komen.

Overeenkomsten tussen dronkenschap en stress

Ben je weleens op een feestje geweest waar iemand die eerst gezellig meedeed een tikkeltje te opdringerig werd en uiteindelijk alleen in een hoekje wat zat te doezelen? Wat er in dergelijke situaties gebeurt, vormt een uitstekende illustratie van de basisstructuur van ons brein. Het verschaft ons aanknopingspunten voor wat er met ons gebeurt wanneer we alcohol binnenkrijgen, maar ook wanneer het gif van de stress zich door ons lichaam en ons brein verspreidt. Zoals alcohol de hersenfuncties beïnvloedt, zo doet stress dat ook.

Wanneer we in staat zijn verder te kijken dan de invloed van stress (of alcohol) en in plaats daarvan uitpuzzelen waar in het brein iemand de situatie verwerkt, hebben we daarmee de sleutel in handen om op de beste manier op die persoon te reageren. Hier volgt een beschrijving van een etentje waarop iemand stomdronken wordt. De loop van de gebeurtenissen is interessant, omdat het ons duidelijk laat zien waar in het brein deze persoon de dingen verwerkt die zich om hem heen afspelen.

Wijn analyseren tijdens een etentje

Ik wist al weken van tevoren dat ik een etentje had, maar was toch wat laat vertrokken. Een beetje gestrest betrad ik het appartement, dat zo'n fantastische eindnegentiende-eeuwse woning bleek te zijn met een overdaad aan decoratief houtwerk, hardhouten vloeren, hoge plafonds en kroonluchters. We waren met zijn zessen. Het gesprek kwam wat aarzelend op gang, maar iedereen praatte vriendelijk met elkaar. Ik kende geen van de andere mensen erg goed. Even later gingen we aan de schitterend gedekte tafel zitten, waar flikkerende kaarsen een bijzondere sfeer creëerden.

We hadden bij aankomst een cocktail gekregen, en nu werd een goede wijn ingeschonken. Die was gekeurd en gekozen omdat hij perfect bij het eten paste. We proostten met elkaar, op de Zweedse manier, en prezen de wijn, een rode. Enkele gasten waren wijnkenners en al gauw werd de wijn onderworpen aan een diepgaandere analyse. Uit welke streek kwam de wijn? Welke druif was het? Uit welk jaar? Hoe zat het met het aroma? Hoe diep was de kleur? Alle aspecten van de wijn werden in detail besproken.

Het proeven van de wijn geschiedde met eerbiedige aandacht. De een ontdekte een lichte toets van eik. Een ander bespeurde een vleug anijs vermengd met het fruitige aroma. Meer smaken kwamen naar boven. De wijn was stevig en had iets tintelends. De zoetheid ervan was goed gebalanceerd. Schitterend. De analyse was klaar. Nu konden we van de wijn genieten.

Ontspannen

Toen het etentje een paar uur bezig was, waren we allemaal meer op ons gemak. We kletsten met elkaar over alles wat in

onze gedachten opkwam, elkaar onderbrekend en boven de ander uit pratend. Eén persoon was een tikkeltje meer ontspannen. Of, om eerlijk te zijn, een stuk meer ontspannen dan de rest. Laten we hem Peter noemen.

Hij leunde over de tafel, heel dicht tegen de persoon aan die naast hem zat, gaf ons herhaaldelijk te kennen dat deze man zijn beste vriend was en verklaarde hoe graag hij hem altijd had gemogen. Peter sprak luid, met brede gebaren. Zijn armen flapperden alle kanten op en vlogen door de lucht, bijna een wijnglas omverstotend. Luidruchtig en rumoerig, met het glas bungelend aan zijn hand, riep hij uit: ‘Juhullie z-zijn mijn beste v-vrienden! Ik hou zoooveel van jullie allemaal. Ik vind dat we è-hèlke zaterdagavond op dezje manier bij elkaar moeten komen. Proosht, proosht, op al mijn v-vrienden!’

Van ontspannen naar...

Nadat er nog een paar uur voorbij waren gegaan, hadden we al onze terughoudendheid laten varen. Het was zo heerlijk om alle verplichtingen van het werk even te vergeten. We praatten, lachten en proostten. Schonken onze glazen bij en dronken nog wat meer.

Maar wat was Peter nu aan het doen? Peter, die daarnet nog zo bezield had georeerd? Nou, hij hing nu over de tafel en leek in slaap te zijn gevallen. Daar zat hij, vredig te snurken.

Na een poosje stond de man die naast Peter zat op – de man die door Peter was uitgeroepen tot zijn beste vriend. Hij ging iets uit de keuken halen, en onderweg stootte hij per ongeluk tegen Peter. Peter sprong op en schreeuwde boos, met een ontzette stem: ‘Wat doe je nou, idioot? Kijk verdomme uit wat je doet!’

Eén persoon, één avond, drie verschillende gedragingen

Je zou je kunnen afvragen wie Peter echt is en hoe hij zich gewoonlijk gedraagt. Is hij iemand die vaardig is in objectief en zorgvuldig analyseren, of iemand die impulsief is en vaak al zijn gevoelens de vrije loop laat? Of is Peter een heetgebakerde persoon die gemakkelijk woest wordt? Je kunt je dat met reden afvragen, want we hebben Peter zich in de loop van slechts een paar uur op compleet verschillende manieren zien gedragen.

Aanvankelijk was hij een van de actiefste deelnemers aan de analyse van de wijn. We kunnen derhalve concluderen dat er niets mis was met zijn analytische vermogen. Toen Peter zich meer begon te ontspannen, stortte hij zijn gevoelens uit: 'Ik hou zooveel van jullie allemaal.' Dat hij beschikt over het vermogen zijn gevoelens te uiten, is zonneklaar. Al zijn gevoelens kregen de vrije loop zonder enige impulscontrole, precies zoals in het liedje van de Zweedse singer-songwriter Per Gessle wanneer hij zingt: 'Daar komen mijn gevoelens allemaal tegelijk.'

Aan het eind van het etentje hing Peter slapend over de tafel. De man die nog maar even geleden zo emotioneel was en in vervoering zei dat we het samen zo geweldig hadden, was nu compleet uitgeteld. Maar toen iemand hem per ongeluk aanstootte, sprong Peter op om meteen in de aanval te gaan.

Wat maakt dat Peter zich in de loop van één avond op drie zulke verschillende manieren gedraagt?

Alcohol kan ervoor zorgen dat bepaalde delen van het brein niet langer naar behoren functioneren, en naarmate de hoeveelheid alcohol in het lichaam toeneemt, verandert ons gedrag. Sommige delen van het brein treden simpelweg een

dichte mist van alcohol binnen en houden op te functioneren. We lijden tijdelijk aan een lichte hersenbeschadiging.

Wanneer we alert en nuchter zijn, functioneren alle delen van ons brein naar behoren. Nadat we een paar glazen achterover hebben geslagen, hebben we ons vermogen om te analyseren en de consequenties van onze handelingen te overzien grotendeels verloren. Daarentegen functioneert het emotionele deel van het brein nog uitzonderlijk goed – en ook ongeremd. Ken je het gezegde ‘alleen kinderen en dronkaards spreken de waarheid’? Met een zekere hoeveelheid alcohol in ons binnenste zeggen we precies wat we voelen en denken zonder met de gevolgen rekening te houden. We staan niet stil bij hoe datgene wat we zeggen overkomt, omdat ons vermogen om het effect van onze woorden te overzien tijdelijk is uitgeschakeld.

Als we doorgaan met drinken, sturen we ook onze emotionele systemen regelrecht de mist van alcohol in. Ook die werken dan niet langer naar behoren, waardoor we alleen nog beschikken over onze overlevingsfuncties en bijbehorende instincten. Als we ons bedreigd voelen, zegt ons instinct ons te vluchten, te vechten of te verstijven (‘bevriezen’). Dit laatste verschijnsel is bijvoorbeeld te zien bij dieren die zich dood houden om aan gevaar te ontkomen.

OP HET ETENTJE

- Analyse
- Emoties
- Vechten of vluchten