



# VOORWOORD

6 Het is een doordeweekse dag. Ik doe de koelkast open en haal de kaas eruit voor het ontbijt. De vorm is niet helemaal hetzelfde als het blok van gisteren en ik kijk eens goed. Er is een hap uit genomen, ter grootte van een kindermondje. Dit kan maar één ding betekenen: mijn dochter van zes moet er stiekem van hebben gesnoept; haar gebit past precies.

Vrolijk komt mijn dochter de keuken in. Ze heeft heel veel zin om naar school te gaan en danst om me heen. Ik heb het blok kaas in mijn handen en ineens merkt ze het op. Terwijl ik doe alsof ik nog niets gezien heb, zie ik haar ogen groter worden, haar wangen rood kleuren, haar handen vochtig worden en ik merk dat haar hart sneller is gaan slaan. Ik hoef niet te vragen wie dit heeft gedaan. Ik zie genoeg aan haar lichaamstaal. 'Oooh, kijk, er zijn kaboutermpjes langs geweest,' zeg ik om mijn grappige, ondeugende meisje te verlossen.

Hoe diepgeworteld zijn non-verbale gedragingen en hoe komt het dat we emoties, gevoelens en gedachten uiten met ons lichaam zonder dat we er erg in hebben? Die vraag kwam bij mij op en ik wilde er meer van weten. Ik wilde weten waarom we rode wangen krijgen als we betraapt worden op iets ondeugends. En waarom onze ogen dan wijder open gaan staan. Mijn stelling: als je de bedoeling achter de beweging kent, is de beweging te verklaren. En dat is waar dit eerste deel van *Non-verbaal Verwoord* over gaat.

Ik ben gefascineerd door de reflexen en bewegingen van non-verbale taal, een taal die ik al op jonge leeftijd leerde. Net als jou werd ook mij door middel van woorden, intonatie, houding en grimassen vanaf de geboorte geleerd wat prettig aanvoelde en wat niet. Maar toch gebeurde er in ons gezin iets anders dan in andere gezinnen. Ik werd langzaam opgeleid in lichaamstaal en kon meer uit gesprekken halen dan andere mensen van mijn leeftijd. Mijn moeder vertelde veel over lichaamshoudingen en bewegingen en doordat mijn vader de hele wereld over reisde, werd ik geregeld voorgesteld aan mensen uit andere culturen. Ik leerde de universele basisemoties herkennen, ongeacht cultuur of afkomst.

Op mijn eenendertigste kreeg ik acute reuma, met uiteindelijk de diagnose SLE, een reumatische aandoening waarbij gewrichten en organen ontstoken raken. Hierdoor kon ik niet meer werken en ik ging me verdiepen in gedrag en lichaams-

taal. Om meer over ons gedrag te weten te komen studeerde ik Arbeids- en organisatiepsychologie aan de Open Universiteit. Ik kreeg inzicht in communicatie en werd door de studie geprikkeld om meer te weten te komen over bewuste en onbewuste reflexen. Ik werd gegrepen door de manier waarop je mensen kunt lezen door hun non-verbale taal.

Om deze taal goed te kunnen begrijpen zijn er, net als in de gesproken taal, elementen die met elkaar in verband staan. Een klank, een lettergreep, een woord en een zin zijn losse stukjes van de taal die je met lichaamstaal kunt vergelijken. Een oogopslag, slikken of een andere houding aannemen zijn kleine deeltjes non-verbale communicatie die je meer vertellen als je de 'grammatica' kent.

8

In dit eerste deel uit de serie *Non-verbaal verwoord* leer je over de oorsprong van non-verbale communicatie. Je krijgt inzicht in de manier waarop je lichaamstaal kunt vertalen. Je leert wat losse stukjes van deze taal ontleden en je zult de regels van de grammatica gaan begrijpen.

Dit eerste deel geeft uitleg over lichaamstaal voordat je lichaamstaal volledig kunt gaan ontleden. Het biedt een mogelijkheid om dichter bij je eigen bewegingen en achter andermans reacties te komen. Het geeft je handvatten om reflexen, reacties, houdingen en uitdrukkingen goed te kunnen verstaan.

In het eerste hoofdstuk 'De ontdekking van non-verbale com-

municatie als taal' stel ik je voor aan Jane Goodall, Charles Darwin, T.C. Schneirla, Carlos Mereilles, Paul Ekman en Albert Mehrabian, onderzoekers, schrijvers en wetenschappers die essentieel zijn geweest voor onze kennis van non-verbale communicatie. Zij hebben veel invloed gehad op de ideeën over lichamelijke bewegingen en gedragingen. Ze hebben puzzelstukjes van ons gedrag blootgelegd en inzicht gegeven in onze menselijke communicatie. Na dit hoofdstuk kun je verbanden leggen tussen onze oerdriften en die van chimpansees, begrijp je de vlucht-of-vechtreactie en zie je hoe patronen invloed hebben op de manier waarop jij of een ander lichaamstaal gebruikt.

Maar hoe zit het met al die bewegingen? Worden die van binnenuit gestuurd? Hoe komt het dat mijn dochter zomaar ineens klamme handen kreeg toen ik de kaas uit de koelkast pakte, en dat haar hart sneller sloeg?

In het tweede hoofdstuk 'De invloed van hersenen op lichaamstaal' leg ik de neurologische achtergrond bloot. Wat gebeurt er in de hersenen wanneer we iets waarnemen en daarop een reactie geven? Wat doet je brein wanneer ik iets aan jou vertel?

Om bewegingen te begrijpen is het belangrijk om te weten waar ze vandaan komen. Komt de beweging voort uit ons dierlijke brein (reptielen- en zoogdierenbrein) of stuurt het mensenbrein de beweging aan? En hoe ontstaan de reac-

ties? Als je weet waar de beweging haar oorsprong heeft, kun je iemands reactie beter lezen zonder dat er ruis ontstaat. Ruis ontstaat als de taal van het lichaam niet goed geïnterpreteerd wordt. De reactie krijgt dan een onjuist label.

Als mijn dochter dacht dat ik boos of nukkig was omdat ik een frons tussen mijn wenkbrauwen had toen ik naar de kaas keek, kon ze deze reactie op meerdere manieren interpreteren. Ik was al in gedachten verzonken en dacht na over een leuk antwoord; hierdoor ontstond er een frons op mijn gezicht. Het was niet verwonderlijk dat haar lichamelijke reactie niet alleen door haar eigen schuldgevoel ontstond, de frons op mijn gezicht kon haar dierenbrein haar immers ook een seintje geven dat ik het niet leuk vond om de kaas zo te zien waardoor zij in een vlucht-of-vechtreactie kwam.

10

Hoe ik reageer, is een combinatie van wat ik waarneem en van mijn gevoel op dat moment. En hoe jij daar weer op reageert, heeft alles te maken met hoe jij mij waarneemt en met jouw gevoel op dat ogenblik. Hoe wij anderen waarneemen, heeft dus ook met onze eigen emoties te maken, waar we al in zitten voordat we überhaupt iemand zien. Deze emoties spelen een belangrijke rol bij het interpreteren van non-verbale communicatie.

In het derde hoofdstuk 'Wat doen hormonen met emoties?' kijken we naar de invloed die elke emotie heeft op het menselijk gedrag. Je zou je kunnen afvragen waarom hormonen

bij non-verbale communicatie worden betrokken, maar dat kan niet anders. Elke beweging heeft met onze hersenen te maken en in die hersenen worden stofjes aangemaakt die ons een bepaald gevoel geven, dat bepalend is voor onze reactie. Die stofjes zijn hormonen. Om de taal van het lichaam waar te nemen of bij jezelf vast te stellen is kennis nodig van hormonen, emoties en ons brein – de grammatica van non-verbale communicatie.

Hormonen veroorzaken een bepaald gevoel in je lichaam. Bij mijn dochter kwam meteen bij het zien van het stuk kaas onbalans in haar stemmingshormonen. Door deze onbalans kreeg ze een schuldgevoel in haar lichaam. Elk moment, elke geur, kleur, betasting en waarneming en elk woord geeft een bepaald gevoel in ons lichaam dat veroorzaakt wordt door geactiveerde hormonen. Doordat ik weet wat hormonen met ons gedrag doen, zag ik nog voordat mijn dochter iets vertelde aan haar gezicht welk gevoel zij ervoer. Ik kon hier makkelijk op anticiperen en maakte er een grapje van. Zij hoefde niet op te biechten wat ze had gedaan, in haar gezicht veranderden haar hormonen haar.

Maar waar moet ik op letten als ik naar het gezicht kijk? Toen mijn dochter die ochtend nietsvermoedend vrolijk de keuken in kwam, viel me natuurlijk haar stralende gezichtje op. Het werd interessant toen het gezichtje veranderde bij het zien van het stuk kaas. Om iemands lichaamstaal te begrijpen is

het van belang om te weten of de lichaamstaal klopt met wat er gezegd wordt. Haar vrolijke gezang klopte met haar blijde gezicht. Maar het is nog boeiender om te kijken naar uitingen die te maken hebben met ons overlevingsmechanisme, ons vlucht-of-vechtsysteem, dat diep in ons brein verankerd zit.

In het vierde hoofdstuk 'De gezichtsspieren' ontdek je in het gezicht het effect van dit systeem. De opengesperde ogen van mijn dochter kwamen door haar vlucht-of-vechtsysteem. Door deze opengesperde ogen kon ze alles goed waarnemen, wat voor onze overleving erg belangrijk is. Je vlucht als je de kans krijgt, je vecht als er geen andere mogelijkheid is. Dit principe geldt net zo goed voor woorden als voor gedrag.

12

De wijd opengesperde ogen kon mijn dochter niet verbergen, ze wist niet eens dat ik aan haar gezicht kon zien dat ze naar een ontsnappingsmogelijkheid zocht. Als je deze gezichtsgebaren herkent, zie je de pure reactie op een vraag, bij het geven van een antwoord en zelfs bij het lezen van documenten. Het gezicht legt veel van je innerlijke gedachtegoed bloot en de uitdrukkingen op het gezicht doen zich onbewust voor.

Ons dierlijke brein en de samenwerking met onze hormonen geven deze onbewuste reacties door aan ons lichaam. Hoe onbewuste reacties werken en wat er met ons lichaam gebeurt als we bewust gebaren veranderen, lees je in het vijfde hoofdstuk '(On)bewuste gebaren'.

Als je mij had kunnen observeren toen ik tegenover mijn dochter stond, had je kunnen denken dat mijn mimiek en mijn houding in slow motion bewogen. Mijn onbewuste reactie verbloemde ik door bewust aan iets anders te denken. Want onbewust moest ik lachen: het hapje uit de kaas was erg grappig om te zien.

Als mijn dochter mij goed had waargenomen, was dit haar opgevallen, want mijn mensenbrein is berekender dan die pure dierlijke hersenen. Maar zij was veel te veel verzonken in haar eigen gevoel en had geen oog voor dit detail. Toch kun je jezelf trainen om ook in dit soort gevallen iemands lichaamstaal waar te nemen.

In het zesde hoofdstuk 'Lichaamstaal ontcijferen' worden je waarnemingskills op de proef gesteld. Het was voor mij erg makkelijk om mijn dochter van zes in één oogopslag te lezen. Ik kon vanuit mijn blikveld elk detail zien. Maar voor haar was mijn gezicht het belangrijkste element, waardoor ze de rest van mijn lichaam niet goed zag en daardoor niet alle signalen van mijn lichaamstaal goed kon interpreteren. Je kunt jezelf trainen om het hele lichaam te observeren. Ik geef je een methode die je elke dag kunt oefenen en die na een tijdje een gewoonte wordt, waardoor je de taal van het lichaam goed kunt observeren.

Ook bespreek ik hoe je je ogen kunt trainen in breed kijken. Daardoor zou ik niet alleen de lichaamstaal van mijn dochter



kunnen lezen, maar ook die van eventuele vriendinnen om haar heen. De aandacht die ik aan mijn dochter geef, verandert daarbij niet, maar mijn vermogen om lichamelijke bewegingen te signaleren is verbreed, waardoor ik meer te weten kom van de mensen om me heen.

Ik hoop dat ik met dit eerste deel van *Non-verbaal verwoord*, je interesse in lichaamstaal wek en je de eerste handvatten kan aanreiken voor verdere verdieping in deze boeiende vorm van communicatie. Het volgende deel uit deze serie zal gaan over de ontmoeting: hoe gedragen we ons als we contact leggen en wat gebeurt er in ons lichaam tijdens dit contact? Of het nu een sollicitatiegesprek of een onderhandeling betreft, of je nu boodschappen doet of een first date hebt, je lichaam laat veel van je karakter en overtuigingen zien.

14

Isabelle van de Nadort



## HOOFDSTUK 1

# DE ONTDEK- KING VAN NON-VERBALE COMMUNICATIE ALS TAAL

15

De door de jaren heen verworven inzichten geven een steeds beter beeld van hoe wij mensen communiceren. En dan bedoel ik niet alleen met woorden, maar vooral ook lichame-lijk, waarmee we de non-verbale taal zichtbaar maken. Om deze taal echt te kunnen begrijpen is kennis van ons hande-len onmisbaar.

Als ik met mijn vriend lekker ga winkelen – en dan bedoel ik écht winkelen: kleren uitzoeken, passen, weer terughangen, de volgende winkel in – zie ik mannen over het algemeen met hun armen over elkaar staan. Ik vind het altijd vertederend om deze comfortabele houding bij mannen te zien. De armen die de mannen om zich heen voelen, weerspiegelen na al die jaren nog steeds de geborgenheid van de armen van hun moeder. Ook mijn vriend staat met zijn armen over elkaar – zo lief! Al moet zijn mimiek dan niet op onweer staan, want dan zijn deze armen een teken van afweer. Zou ik de armen verkeerd interpreteren, dan zou ik waarschijnlijk anders reageren, namelijk een stuk minder gemoedelijk.

16 Dit typische gebaar, de armen over elkaar slaan, kennen we uit onze jeugd. Wat we voelden in de armen van onze ouders, voelen we nu door het contact met onze eigen armen en dat is fijn en geborgen. Onze vroegere leefomgeving heeft voor dit gevoel gezorgd.

Wanneer ik zo met mijn vriend over straat loop, lopen veel mensen ons tegemoet. Deze mensen hebben allemaal iets gemeen: ze trekken hun wenkbrauwen op. Is het optrekken van de wenkbrauwen wanneer we elkaar ontmoeten ook iets wat we kennen uit onze opvoeding? Of komt het door onze voorouders? Hoe is deze reactie ontstaan? Voor deze beweging ga ik naar het begin van de mensheid: de homo sapiens.

## Homo sapiens

Door de huidige kennis van de antropologie weten we dat de wenkbrauwbogen die bij de homo sapiens zo ver naar voren stonden, al beweeglijker waren dan die van de chimpansee, onze voorouder. Door die uitstekende wenkbrauwbogen had de homo sapiens een boos uiterlijk. Dat gaf, net zoals het gewei van een hert, een permanente dominante uitstraling. Voor de vijand was dit een duidelijk signaal, maar voor het voortbestaan van de homo sapiens, die met andere homo sapiensen moest samenwerken om op grotere dieren te kunnen jagen, was de beweegbaarheid van de wenkbrauwen noodzakelijk om kenbaar te maken dat hij vriendelijk van aard was en met anderen wilde samenwerken. Dit grappige effect van het optrekken van de wenkbrauwen als we aardig gevonden willen worden, zie je telkens wanneer je iemand tegenkomt.

Als je openstaat voor contact, trek je automatisch je wenkbrauwen omhoog. De ander begroet jou op dezelfde manier. Over dat ritueel hebben we geen enkele afspraak gemaakt. Onze leefomgeving zorgde voor dit onbewuste gebaar, dat dus is aangeleerd. En ik maar denken dat onbewuste gebaren afkomstig waren uit ons dierlijke bestaan... Hoe komt het dat bij de homo sapiens de wenkbrauwen bewogen en bij de chimpansees niet? De homo sapiens had een taal ontwik-

17

# Lichaamstaal lezen

Het gaat er niet alleen om wat je zegt, maar ook om hoe je het zegt. Voor een goed gesprek moet je niet alleen vertrouwen op woorden, maar ook op je beheersing van lichaamstaal. In dit boek ontdek je wat de oorsprong is van onze non-verbale communicatie en hoe je deze actief kunt inzetten en beïnvloeden.

Verdiep je in de kracht van lichaamstaal met de boeken in de serie *Non-verbaal verwoord*. Je leert lichaamstaal kennen, herkennen en waarnemen waardoor je andere mensen beter zult begrijpen.

**Isabelle van de Nadort** van NonVerbaaltje coacht en traint groepen en individuen met het ontwikkelen van hun lichaamstaalvaardigheden. Daarnaast geeft ze presentaties en masterclasses over de kracht van non-verbale communicatie.

