

HENRIK FEXEUS

# Iedereen kan gedachtelezen

*Ontdek hoe je anderen  
beter kunt begrijpen*

Uitgeverij Balans

# Inhoud

Voorwoord bij de herziene uitgave	9
<b>Een kleine waarschuwing</b>	13
<i>Een herinnering om het allemaal niet té serieus te nemen</i>	
<b>1. Gedachtelezen?!</b>	15
<i>Een definitie van het concept</i>	
<b>2. Rapport</b>	26
<i>Wat het is en waarom je het wilt hebben</i>	
<b>3. Rapport in de praktijk</b>	37
<i>Hoe je onbewuste communicatie bewust kunt inzetten</i>	
<b>4. De zintuigen en het denken</b>	84
<i>Hoe onze gedachten worden bepaald door onze zintuiglijke indrukken</i>	
<b>5. Emoties</b>	110
<i>Hoe we altijd onze emoties laten zien</i>	

<b>6. Het is nooit te laat</b>	175
<i>Een illustratief verhaal over de kracht van gedachtelezen</i>	
<b>7. Wees een menselijke leugendetector</b>	178
<i>Tegenstrijdige signalen en wat ze betekenen</i>	
<b>8. De onbewuste versierkunstenaar</b>	209
<i>Hoe je flirt zonder dat je het zelf doorhebt</i>	
<b>9. Kijk diep in mijn ogen...</b>	224
<i>Methoden van suggestie en onmerkbaar beïnvloeding</i>	
<b>10. Verankerings-effecten</b>	248
<i>Hoe je emoties veroorzaakt en triggert</i>	
<b>11. Steel de show!</b>	270
<i>Indrukwekkende demonstraties en party tricks</i>	
<b>12. Gedachtelezen</b>	291
<i>Een paar laatste opmerkingen over wat je hebt geleerd</i>	
<b>Bronnen</b>	297

## Voorwoord bij de herziene uitgave

**W**elkom lieve lezer bij deze gloednieuwe uitgave van *Iedereen kan gedachtelezen*.

Aangezien we elkaar nog niet kennen zal ik mezelf kort voorstellen. Al op de basisschool kreeg ik belangstelling voor menselijk gedrag en psychologie. Telkens als ik met de andere kinderen probeerde mee te doen, was net alsof iedereen behalve ik – misschien op een dag dat ik er niet was? – de handleiding *Hoe om te gaan met anderen* had ontvangen. Zeker tot aan de brugklas voelde ik me sociaal ongemakkelijk en opgelaten. En dat is nog mild uitgedrukt. Natuurlijk zorgde dat ervoor dat ik vaak werd gepest. Daarom begon ik mezelf dingen af te vragen: hoe verschilde mijn gedrag van dat van de anderen? Waarom deden de pestkoppen zoals ze deden? Kortom: *wat beïnvloedt onze acties – en onze interacties?*

Aan de zoektocht naar de antwoorden op deze vragen wijdde ik een groot deel van mijn volwassen leven. Ik zocht

naar de puzzelstukjes in allerlei domeinen, zoals dat van het theater, de reclame, filosofie, media, psychologie en religie. Van lieverlee kreeg ik een aardig inzicht in het menselijk gedrag. Dat combineerde ik met mijn passie voor magie. Ik werd een zogenaamde 'mentalist'. Buiten de wereld van tv-series is een mentalist iemand die dankzij de combinatie van psychologie met misleiding de illusie creëert dat hij of zij gedachten kan lezen en anderen op een bovennatuurlijk niveau kan beïnvloeden. Ik wendde deze kennis puur aan ter vermaak, aangezien ik niet dacht dat andere mensen geïnteresseerd waren in hoe het menselijk gedrag 'echt' in elkaar zit. Ik dacht dat iedereen dat allang wist. Opnieuw had ik ongelijk.

Algauw werd ik gevraagd om praatjes te komen houden over lichaamstaal en non-verbale communicatie. In de oorspronkelijke uitgave van dit boek borduurde ik daarop voort. Zoals gezegd dacht ik dat hooguit een handjevol mensen hiervoor belangstelling zou hebben. Maar dat handjevol bleek een half miljoen. Mensen uit alle hoeken van de wereld hebben dit boek gelezen, in maar liefst 35 verschillende talen. (Hoewel we inmiddels een decennium en talloze lezingen verder zijn, kan ik dat gegeven nog altijd niet bevatten.)

Ik ben ontzettend trots dat het boek nu een nog groter lezerspubliek zal vinden. Om dit te vieren heb ik het boek volledig geüpdatet. Het resultaat is een volkomen nieuwe versie. Ik hoop dat je ervan zult genieten.

*Henrik Fexeus*, Stockholm

ER WAS EENS...



## Een kleine waarschuwing

*Een herinnering om het allemaal niet  
té serieus te nemen*

**E**erst wil ik graag iets duidelijk maken. Ik beweer niet dat alle theorieën en ideeën in dit boek ‘objectief’ waar zijn, in ieder geval niet meer dan andere subjectieve ideeën over de wereld. Het zijn gewoon theorieën en ideeën waar een heleboel mensen geloof aan hechten en die hout blijken te snijden wanneer je in de praktijk de proef op de som neemt. Natuurlijk zijn er tal van andere rivaliserende wereldbeschouwingen die ook claimen dat ze de ‘waarheid’ in pacht hebben, zoals het christendom, boeddhisme en de wetenschap. Dit boek biedt nuttige instrumenten, maar in feite zijn dat niet meer dan metaforen of, zo je wilt, verklarende modellen die de werkelijkheid vanuit een bepaald perspectief weergeven. Verschillende mensen verkiezen verschillende modellen om betekenis aan hun werkelijkheid te geven. Sommigen labelen hun modellen als religieus, anderen noemen ze filosofisch, weer anderen verwijzen ernaar als wetenschappelijk. In welke categorie



de metaforen uit dit boek thuishoren zal sterk afhangen van wie je ernaar vraagt. Sommigen zullen ze wetenschappelijk noemen. Anderen zullen betogen dat psychologie en psychofysiologie niet tot de wetenschappen behoren. Sommigen zullen de modellen in dit boek bekritisieren en afdoen als veel te simplistische generalisaties van complexe verschijnselen, de aandacht niet waard. Daar ben ik het niet mee eens, omdat deze specifieke metaforen en modellen zich hebben bewezen als uitzonderlijk bruikbare tools voor het begrijpen en beïnvloeden van andere mensen. Dat wil nog niet zeggen dat ze de dingen beschrijven zoals ze objectief gezien 'echt zijn'. Het vakgebied van de psychologie is constant in beweging. De waarheid van vandaag is de leugen van morgen – om de dag erna misschien weer als waarheid te worden gezien. Het enige wat ik met stelligheid durf te beweren is dat als je de dingen toepast die je in dit boek gaat leren, dat tot hele, héle interessante resultaten zal leiden.

# Gedachtelezen?!

## EEN DEFINITIE VAN HET CONCEPT

---

*Waarin ik uitleg wat ik bedoel met ‘gedachtelezen’,  
op welk punt Descartes ongelijk had en  
waar onze reis begint.*

Ik geloof zonder voorbehoud en hartgrondig in het verschijnsel gedachtelezen. Voor mij is dit niet raadselachtiger dan dat ik kan begrijpen wat iemand tegen me zegt als ze tegen me praat. Misschien is het zelfs minder raadselachtig. Er is wat mij betreft niets bijzonder controversieels aan gedachtelezen. Sterker nog: het is volkomen natuurlijk. We doen het namelijk allemaal, de hele tijd. Al beseffen we dat niet. We doen het alleen met wisselend succes en vaak zijn we er ons niet of nauwelijks van bewust. Het is mijn overtuiging dat als we weten wát we doen en hóé we dat doen, we onszelf kunnen trainen om het nog béter te doen. Vandaar dit boek. Dus wat doen we dan precies? Wat bedoel ik als ik zeg dat we elkaars gedachten lezen? Wat betekent ‘gedachtelezen’ eigenlijk?

Laat ik beginnen met uitleggen wat ik níét bedoel. Binnen de psychologie bestaat er iets waarnaar wordt verwezen als *gedachtelezen* en het is een van de redenen waarom

zoveel stellen in therapie belanden. Want dit is wat er gebeurt als de ene persoon ervan uitgaat dat de ander haar gedachten kan lezen:

‘Als hij echt van me houdt, had hij moeten weten dat ik niet naar dat feestje had willen gaan, ook al zei ik van wel!’

Of:

‘Hij geeft niets om me, anders snapte hij wel hoe ik me voelde.’

Zo'n eis dat een ander je gedachten moet kunnen lezen is gewoon een uiting van egocentrisme. Een variant hierop is wanneer jij ervan uitgaat dat je de gedachten van een ander kunt lezen, terwijl je eigenlijk gewoon je eigen houding en waarden op de gedachten van een ander projecteert:

‘O nee, nu zal ze me haten.’

Of:

‘Ze houdt iets achter. Waarom zou ze anders zo glimlachen?’

Dit wordt ook wel ‘Othello’s vergissing’ genoemd. Deze voorbeelden hebben niets te maken met het soort gedachtelezen die onderwerp zijn in dit boek. Dit is gewoon dom en dwaas gedrag.

## De grote fout van Descartes

Om het soort gedachtelezen waarover ik het wil hebben goed te kunnen begrijpen, is het belangrijk dat je eerst een ander concept begrijpt. De filosoof, wiskundige en wetenschapper René Descartes was een van de intellectuele reuzen van de 17de eeuw. Nog altijd profiteren we van de revolutie die hij ontketende binnen de wiskunde en wes-

terse filosofie. In 1650 overleed Descartes aan een longontsteking in het Koninklijk Paleis van Stockholm, waar hij de Zweedse koningin Christina les gaf. Zoals het een Frans filosoof betaamt was Descartes het gewend om te werken vanuit zijn warme, behaaglijke bed, dus toen de winter begon betekenden de kille stenen kasteelvloeren zijn einde. Descartes heeft veel goeds voor de wereld betekend, maar hij sloeg de plank ook een paar keer serieus mis. Voordat hij overleed introduceerde hij het idee dat geest en lichaam van elkaar waren gescheiden. Veel dommer dan dat kon je het eigenlijk niet verzinnen. Maar Descartes had het oor van de intelligentsia, mede dankzij pakkende soundbites, zoals *cogito, ergo sum* ('Ik denk, dus ik ben'). Dankzij zijn populariteit won de merkwaardige (en in de grond religieuze) notie terrein dat mensen bestaan uit twee verschillende substanties, te weten het lichaam en de ziel.

Natuurlijk waren sommigen het niet met hem eens, maar hun stemmen gingen verloren in de jubelende bijval die Descartes' idee ten deel viel. Pas in de afgelopen decennia slaagden biologen en psychologen erin om wetenschappelijk aan te tonen dat juist het tegenovergestelde waar was; de beroemdste onder hen was waarschijnlijk de neuroloog Antonio Damasio. Inmiddels weten we dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden, zowel in biologische als in mentale zin. Maar doordat Descartes' idee zo lang dominant was, houden we het nog altijd voor een geaccepteerd feit. De meeste mensen maken nog altijd onderscheid, alhoewel vaak onbewust, tussen onze lichamen en onze gedachteprocessen. Als je iets wilt opsteken van dit boek, is het belangrijk dat je begrijpt dat dit niet zo

is, ook als dit aanvankelijk misschien een vreemde gedachte voor je is.

Het zit namelijk zo: je kunt geen enkele gedachte denken zonder dat er ook fysiek iets met je gebeurt. Wanneer je een gedachte hebt, vindt er in je hersenen een elektrochemisch proces plaats. Om een gedachte te kunnen laten ontstaan, moeten bepaalde hersencellen op basis van bepaalde patronen berichten naar elkaar sturen. Heb je een bepaalde gedachte al gehad, dan ligt het patroon daarvoor al klaar. Het enige wat je dan doet is het patroon herhalen. Gaat het daarentegen om een geheel nieuwe gedachte, dan creëer je een nieuw patroon of netwerk van cellen in je hersenen. Dit patroon oefent op zijn beurt ook weer invloed uit op het lichaam en brengt veranderingen teweeg in de verspreiding van hormonen (zoals endorfine) in zowel je lichaam als het autonome zenuwstelsel. En dat autonome zenuwstelsel reguleert zaken zoals de ademhaling, grootte van onze pupillen, bloeddorstroming, zweten, blozen, enzovoort.

Elke gedachte heeft dus op de een of andere manier invloed op je lichaam. Soms is dat overduidelijk. Ben je bang, dan wordt je mond droog en stroomt het bloed in toenemende mate naar je dijen, zodat je klaar bent om snel weg te rennen. Heb je seksuele fantasieën over een jongen in de rij bij de kassa van de supermarkt, dan merk je andere, maar even duidelijke reacties in je lichaam op – ook als het dus alleen maar om gedachten gaat. Soms zijn de reacties zo miniem dat ze onzichtbaar blijven voor het blote oog, maar reacties zijn er altijd. Dat betekent dat als we simpelweg de fysieke veranderingen opmerken die in iemand plaatsvin-

den, we een aardig idee kunnen krijgen over hoe diegene zich voelt, welke emoties ze ervaart en wat ze denkt. Door je eigen observatievermogen te trainen, leer je dingen zien die zo subtiel zijn dat je ze vroeger niet zou hebben opgemerkt.

## Lichaam en ziel

Maar dat is nog niet alles. Want niet alleen worden onze gedachten in ons lichaam weerspiegeld, ook het tegenovergestelde is waar. Wat gebeurt in onze lichaam beïnvloedt onze mentale processen. Dat kun je heel eenvoudig bij jezelf testen. Probeer dit maar eens:

- Klem je kaken op elkaar.
- Frons je wenkbrauwen.
- Staar naar een vast punt voor je.
- Bal je vuisten.
- Houd dit tien seconden vol.

Als je dit doet, is er een dikke kans dat je al snel merkt dat je boos wordt. Waarom? Omdat je net dezelfde spierbewegingen hebt uitgevoerd die in je gezicht plaatsvinden wanneer je je *boos* voelt. Emoties vinden niet alleen plaats in je geest. Net als al onze gedachten vinden ze plaats in je hele lichaam. Als je de spieren aanspant die met een emotie zijn verbonden, zul je die emotie of eigenlijk het mentale proces opwekken en ervaren – en dat zal vervolgens weer je lichaam beïnvloeden. In de test die je net deed, activeerde je je autonome zenuwstelsel. En ik weet niet of je

het hebt gemerkt, maar je hartslag nam tijdens die test met tien tot vijftien slagen per minuut toe. Het bloed stroomde ook naar je handen, die nu warm of rusteloos zullen aanvoelen. Hoe dat gebeurde? Doordat je de spieren gebruikte zoals ik vroeg, liet je aan je zenuwstelsel weten dat je boos was. En voilà!

Zoals je ziet werkt het twee kanten op. Als je erover nadenkt is het eigenlijk ook heel logisch – juist iets anders zou vreemd zijn. Als je een gedachte hebt, beïnvloedt die je lichaam. Als iets met je lichaam gebeurt, beïnvloedt dat je gedachten. Mocht je het nog steeds lastig vinden om dit te bevatten, dan kan dat zijn omdat we vaak naar dit soort onstoffelijke processen verwijzen met het woord ‘gedachte’, terwijl we met het woord ‘lichaam’ een fysieke entiteit aanduiden. Ik zal het nog simpeler zeggen: je kunt niets denken zonder dat het een effect heeft op je biologische processen. Die processen vinden niet alleen plaats in de hersenen, maar in het hele organisme. Dus in alles van jou. Kortom: vergeet Descartes.

## Woordeloos en onbewust

De mentale en biologische kanten zijn twee kanten van hetzelfde ding. Zodra je dat begrijpt, heb je een grote stap gezet om een geweldige gedachtelezer te worden. Het grote doel van gedachtelezen, zoals ik dat begrip opvat, is om inzicht te verwerven in de mentale processen van andere mensen door hun fysieke reacties en eigenschappen te observeren. Natuurlijk kunnen we niet letterlijk ‘lezen’ wat er in iemands geest omgaat (om te beginnen gaat dat ervan

uit dat iedereen in woorden denkt, en zoals we zullen ontdekken is dat helemaal niet zo), maar dat is ook niet nodig. Want zoals je inmiddels weet, kan het zien van wat er gebeurt aan de buitenkant genoeg zijn om te begrijpen wat er gebeurt aan de binnenkant. Sommige zaken die we observeren staan min of meer vast: zoals iemands fysieke postuur, houding of stem. Maar veel andere zaken veranderen constant als we met iemand praten: lichaamstaal, oogbewegingen, spreektempo, enzovoort. Allemaal dingen die we kunnen vatten onder de noemer ‘non-verbale’ of woordeloze communicatie.

Eigenlijk vindt de meeste communicatie tussen twee mensen zonder woorden plaats. Soms is dat wat we met woorden communiceren slechts een fractie van de totale boodschap. (Zelfs het samenwerken aan een wiskundig probleem vergt een bepaalde mate van non-verbale communicatie, al is het maar om de rekenaars te motiveren om goed samen te werken.) De rest wordt gecommuniceerd met ons lichaam en onze stem. De ironie is dat we meestal vooral aandacht besteden aan wát iemand tegen ons zegt – dus voor welke woorden diegene kiest – en slechts zo nu en dan aan hóé hij dat zegt. Met andere woorden: woordeloze communicatie, die een groot deel van onze totale communicatie uitmaakt, vindt niet alleen plaats zonder woorden. Ze vindt meestal ook onbewust plaats.\*

---

\* Om precies te zijn wordt de communicatie via de stem beschreven als *intraverbale* communicatie. Dat wordt onderscheiden van lichaamstaal, die non-verbaal is. Om het mezelf iets gemakkelijker te maken, en dit boek niet te dik te laten worden, kies ik ervoor om met het begrip *woordeloze communicatie* in één keer naar beide communicatievormen te verwijzen.



Hè, wat? We kunnen toch zeker niet communiceren zonder ons daarvan bewust te zijn? Nou, dat kan dus wel. Zelfs als we het hele lichaam zien van de persoon met wie we praten, besteden we bijna altijd de meeste aandacht aan de dingen die ze tegen ons zegt. Vaak letten we helemaal niet op hoe haar ogen, gezichtsspieren of andere lichaamsdelen bewegen, behalve dan in voor de hand liggende gevallen (bijvoorbeeld wanneer iemand doet wat jij zelf net probeerde: fronsen, kaken op elkaar klemmen en met gebalde vuisten fel voor zich uit staren). Helaas zijn we ook best wel slecht in goed verstaan wat mensen met hun woorden proberen te zeggen; we worden constant blootgesteld aan talloze verborgen suggesties en ambigue insinuaties die ongemerkt langs onze bewuste geest glippen. Maar die maken wel een klein dansje met onze eigen onbewuste geest, dat allesbehalve onbeduidende deel van ons waar veel van onze meningen, vooroordelen en aannames over de wereld liggen opgeslagen.

In werkelijkheid gebruiken we altijd ons hele lichaam om te communiceren, van enthousiaste handgebaren tot onze pupillen die van grootte veranderen. Hetzelfde geldt voor de manier waarop we onze stem inzetten. We zijn er vaak slecht in om signalen bewust op te pikken, maar dat doet onze onbewuste geest voor ons. Alle communicatie, ongeacht of die plaatsvindt via lichaamstaal, geuren, de toon van de stem, emoties of woorden, wordt geabsorbeerd, geanalyseerd en geïnterpreteerd door onze onbewuste geest, die vervolgens via dezelfde woordeloze, onbewuste kanalen gepaste reacties af- en doorgeeft. Het is dus niet alleen zo dat onze bewuste geest het meeste mist van wat anderen tegen

ons zeggen, maar we zijn ons ook nauwelijks bewust van onze eigen reacties. Het kan maar zo zijn dat onze onbewuste, woordeloze reacties haaks staan op wat we zeggen of de meningen die we denken te hebben. Deze onbewuste communicatie heeft overduidelijk een grote impact op ons. Het is bijvoorbeeld de reden waarom jij het knagende gevoel kan hebben dat iemand met wie je een leuk gesprek leek te hebben jou eigenlijk toch niet mag. Op onbewust niveau heb je vijandige signalen opgepikt, en die vormen vervolgens de basis van een perceptie waarvan je de herkomst niet kunt achterhalen.

Maar onze onbewuste geesten zijn niet onberispelijk. Ze krijgen een heleboel te verwerken, begrijpen en interpreteren, en dat allemaal tegelijk. En niemand heeft ze geleerd hoe dat moet. Ze vergissen zich dan ook nogal eens. We zien niet alles, we missen nuances en interpreteren signalen verkeerd. We raken verstrikt in onnodige misverstanden.

En daarom schreef ik dit boek.

## **Je doet het al, maar het kan veel beter**

Samen gaan we bekijken wat je echt doet, woordeloos en onbewust, als je met anderen communiceert. En wat dat betekent. Om zo goed mogelijk te worden in communicatie – en gedachtelezen! – moet je leren de woordeloze signalen die de mensen om ons heen onbewust afgeven op te pikken en op de juiste manier te interpreteren. Door aandacht te besteden aan je eigen woordeloze communicatie, kun je beslissen welke boodschap je wilt overbrengen en voorko-

men dat je verkeerd wordt begrepen doordat je ambigue signalen afgaf. Ook kun je het degene met wie je communiceert gemakkelijker maken door het soort signalen te gebruiken waarvan je weet dat ze die het gemakkelijkst kan oppikken. Lukt het je om je eigen woordeloze communicatie op de juiste manier in te zetten, dan krijg je de mensen om je heen zover om in dezelfde richting als jij te bewegen en dezelfde doelen na te streven. Daar is heus niets akeligs of immoreels aan. Je doet het eigenlijk al. Alleen heb je op dit moment nog geen idee welke boodschappen je afgeeft en welk effect je hebt op de mensen om je heen.

Tijd om daar verandering in te brengen. Ik meen het. Het is mijn doel om je deze kennis op een zo eenvoudige, duidelijke en praktisch mogelijke manier over te dragen.

Ik heb net een nieuw stapelbed voor mijn kinderen gekocht. Van IKEA. Stel dat dat bed vergezeld was gegaan van een handleiding van elf pagina's waarin op de eerste tien pagina's werd uitgelegd waarom bedden fantastisch zijn om ten slotte te concluderen met: 'Je hebt nu alle tools die je nodig hebt om je eigen bed te maken! Ga gewoon aan de slag! Zorg voor een stevig frame! En vergeet de comfortabele matras niet!' Daar zou ik best wel kwaad om zijn en ik zou de eerste de beste IKEA-medewerker die ik tegenkwam met een inbussleutel in zijn oog willen priemen. Toch is mij opgevallen dat heel veel boeken precies dat doen. Een heel boek lang beloven ze dat ze je zullen uitleggen hoe je dit of dat kunt bereiken, maar als je het dichtslaat ben je geen stap verder gekomen en weet je nog altijd niet wat je moet doen om een beter mens te worden (want daar draait het vaak om). Of hoe je die verdraaide dwarslatten aan het

frame kunt koppelen, wat dat aangaat. Ik beloof je dat dit niet zo'n boek zal worden.

Ik wil juist dat dit boek zo helder en duidelijk is als een echte IKEA-handleiding. Zodra je dit boek uit hebt, begrijp je concreet en praktisch waar ik het over had. Je zult in staat zijn om verschillende methoden in de praktijk te brengen om gedachten te lezen en anderen te beïnvloeden. Je weet wat je met de dwarslatten aan moet. En dat zonder inbusleutel.

Tot slot nog één ding: in dit boek staat niets wat ik helemaal zelf heb bedacht. Alles wat je zult lezen is gebaseerd op of afkomstig uit het werk van de ware meesters van de hierboven genoemde vakgebieden. Het echte werk werd gedaan door mensen zoals Milton H. Erickson, Richard Bandler en John Grinder, Desmond Morris, Paul Ekman, Ernest Dichter, Antonio Damasio, Erika Rosenberg, William Sargant, Philip Zimbardo, William James, Denise Winn... om er maar een paar te noemen. Zonder hen zou dit een flinterdun boekje zijn geworden.

Ik hoop dat je goed zit. Laten we beginnen.