



**Klik**

**BETERE GESPREKKEN,  
DIEPER CONTACT**

*Reinier Sonneveld*

# Inhoud

We moeten weer eens praten	7
<b>HOE VERBINDING WERKT</b>	<b>19</b>
Principe 1: Stel je op als medestander	21
Principe 2: Doe alsof je ontspant	43
Principe 3: Richt je op wat lukt	65
<b>ZO KOMT DE KLIK</b>	<b>91</b>
Principe 4: Begin dichtbij en klein	93
Principe 5: Stel je conclusies uit	119
Principe 6: Stap samen de schaduw in	145
<b>SPANNENDE ONTMOETINGEN</b>	<b>169</b>
Principe 7: Zoek tot je licht vindt	171
Principe 8: Versterk het midden	195
Principe 9: Erken fouten	219
Epiloog: Wij zijn pando	243
Noten	247

# We moeten weer eens praten

*Hoe we uit elkaar zijn gegroeid*

Dit boek is begonnen bij een vuurtje en een karatetrap.

Eerst dat vuurtje. Ik zat daar met een goede vriend.<sup>1</sup> De zon ging onder, de hemel gloeide oranje. Voor ons lag een uitgestrekt weiland, zwaluwen buitelden door de lucht, een haas stuiterde in het gras. Op het rooster lagen twee dikke biefstukken. Ik ben vegetariër, maar als ik met een goede vriend een vuurtje stook, maak ik gretig een uitzondering. De rook was zoet, ik slikte mijn overtollige speeksel weg. We staarden zwijgend voor ons uit.

Perfect, zou je zeggen. En toch.

We kennen elkaar ons halve leven. Relaties gingen aan en uit, kinderen wilden niet komen en toen wel, familieleden stierven bijna en toen echt. We hebben elkaar honderden keren gesproken, veel gezwamd uiteraard, maar ook zo diep als maar kan. Dit keer hadden we, door allerlei omstandigheden, elkaar al een jaar niet gezien. Er was veel om bij te praten, maar het wilde niet stromen. Hij begon een onderwerp, ik stelde een vraag, hij maakte een grapje, ik vertelde een gezamenlijke herinnering – telkens sloeg het dood. En hoe briljant die biefstuk ook smaakte en die ondergaande zon ook was, ik voelde me verloren en leeg.

Ik reisde diep in de nacht terug. Wat was er misgegaan? Hadden we elkaar te lang niet gezien? Was dit nog te herstellen of was onze vriendschap ergens afgelopen jaar gestorven? In de bus belandde ik naast een jongedame uit, zo bleek, Eritrea. Voorin werd geschreeuwd, iemand trapte als een mislukte karateka tegen de deur en toen die uiteindelijk opendraaide, schoot hij door en kukelde naar buiten. De vrouw naast me grinnikte en we raakten aan de praat. We spraken over het alcoholgebruik in ons land, de generatie onder ons, die conservatiever leek dan de onze, hoe we allebei het geloof

waarmee we waren opgevoed hadden losgelaten en toen iets nieuws hadden gevonden, hoe wonderbaarlijk het leven kan zijn.

Toen ik uitstapte, besepte ik: ik ken haar naam niet eens. Wat is hier gebeurd? Waarom lukte het met die oude vriend niet en vlak daarna met die onbekende passant wel? Het voelde ongrijpbaar, iets waar ik totaal geen controle over had. En werkelijk contact met iemand maken, echte verbinding ervaren, zul je ook nooit kunnen afdwingen. Juist als je probeert het te grijpen, zal het je ontglippen. Maar helemaal machteloos zijn we niet. Er zijn talloze manieren waarop je gesprekken kunt verknallen. Dan moeten er ook adviezen zijn voor het versoepelen en verdiepen ervan.

Sinds een jaar of elf verzamel ik die adviezen. Bij de talloze gesprekken die ik voerde, met kennissen, vrienden, coachees en collega's lette ik extra op. Ik vroeg wat voor hen werkte en wat niet. Ik ploegde door stapels literatuur en onderzoeken heen en verzamelde honderden adviezen, waarvan je een groot deel in dit boek terugvindt en die ik samenvatte tot negen principes (de negen hoofdstukken in dit boek) en een handzaam schema, het KLIK-model. Menselijke verbinding houdt altijd iets magisch, iets onvoorspelbaars. Er is geen stappenplan en geen garantie. Maar we kunnen onze gesprekken wel degelijk beter gaan begrijpen, bekende missers leren vermijden en betere gesprekspartners worden.

## **Een crisis in verbinding**

Een goed gesprek voeren en werkelijke verbinding ervaren is altijd belangrijk geweest voor mensen. Maar er spelen momenteel een aantal trends die onze tijd bijzonder maken en waardoor het belangrijker is dan ooit:

- Bijna de helft van de volwassenen voelt zich eenzaam, een kwart meer dan tien jaar geleden.<sup>2</sup> Toen Robert Putnam zijn beroemde onderzoek naar vriendschappen begon, hadden de meeste mensen drie goede vrienden. Toen hij het een generatie later afrondde: geen.<sup>3</sup> De Wereldgezondheidsorganisatie spreekt inmiddels over een eenzaamheidspandemie, want het is een groot en wereldwijd gezondheidsprobleem: eenzaamheid is even gevaarlijk als vijftien sigaretten per dag roken. De kans op depressie, dementie, hartaanvallen, overgewicht, kanker, diabetes, alcoholisme, slaapproblemen en kindermisbruik neemt tot wel de helft toe.

## WE MOETEN WEER EENS PRATEN

- Het aantal mensen met een depressie is in ons land binnen tien jaar bijna verdubbeld.<sup>4</sup> Het aantal volwassenen met een psychische aandoening is van 1,9 naar 3,3 miljoen gestegen, vooral onder jongeren, van wie inmiddels bijna de helft psychisch lijdt. De belangrijkste verklaring is dat mensen zich vaker terugtrekken in hun eigen huis en minder diepgaande ontmoetingen hebben. De periode van lockdowns vanwege COVID-19 heeft dit wel kortstondig verergerd, maar de werkelijke oorzaak ligt vroeger en dieper.<sup>5</sup>
- Volwassenen gebruiken hun smartphone dagelijks ruim twee uur, jongeren ruim vijf uur – bijna de helft vindt zichzelf verslaafd. Een deel van die tijd wordt weliswaar sociaal gebruikt, zoals voor samen gamen, bellen en appen, maar dat is wel anders sociaal. Bij online ontmoetingen mis je veel informatie, waardoor er meer misverstanden, vervreemding en conflicten ontstaan. Ook komt er veel minder oxytocine vrij, het bekende ‘knuffelhor-moon’. Zo concurreert schermtijd rechtstreeks met fysieke ontmoetingen: een deel van de tijd waarin we tegenwoordig naar onze telefoon kijken, keken we vroeger elkaar in de ogen. Onderzoek maakt het inmiddels ondubbelzinnig: als je veel op je telefoon zit, word je eenzaam en ongelukkiger.<sup>6</sup>
- De omgeving van vrijwel alle mensen wereldwijd is de laatste decennia diverser geworden, soms drastisch.<sup>7</sup> Binnen buurten, streken en landen wonen meer culturen dan ooit. De migratie, tussen landen en binnen landen, is waarschijnlijk op een historisch hoogtepunt: nog nooit verplaatsten zich procentueel zo veel mensen, bovendien over zo’n grote afstand als tegenwoordig.<sup>8</sup> Dit is een gevoelig thema met ontzettend veel kanten, maar vrijwel alle onderzoekers zijn het erover eens dat door deze diversiteit aan mensen zich onzekerder voelen over hun eigen identiteit, verbinding missen en de kansen op onbegrip en conflicten toenemen.
- Onderzoekers hebben de polarisatie in 47 Europese landen over een periode van 170 jaar bestudeerd.<sup>9</sup> Hoeveel mensen vinden bijvoorbeeld dat ‘het hele systeem’ moet verdwijnen en dat ‘de democratie’ aan vervanging toe is? Hoeveel verschillen de overtuigingen binnen een land en hoe vaak ontmoeten de aanhangers elkaar persoonlijk? Hoe vaak stemmen partners op dezelfde partij en zien we andersdenkenden als mindere

mensen of ontkennen we zelfs hun menselijkheid? Hoe vaak groeten mensen elkaar op straat? In vrijwel alle West-Europese landen neemt de polarisatie sterk toe, en die is momenteel hoger dan ooit gemeten. Vooral de laatste tien jaar is er een sterke knik omhoog.

- Sinds het einde van de Tweede Wereldoorlog zijn er wereldwijd niet zo veel conflicten geweest als de laatste jaren, en bovendien zijn ze gewelddadiger dan ze ooit waren. In 2023 waren er 59 statelijke en 75 niet-statale conflicten en wereldwijd werd er meer dan ooit uitgegeven aan wapens (2.292 miljard euro volgens de officiële cijfers). Daarbij is de democratie ongekend impopulair, vooral onder jongeren, of ze nu links of rechts zijn, en komen er steeds meer staatshoofden met een autoritaire stijl van leidinggeven. De wereld is zeldzaam instabiel.
- Ongeveer de helft van de mensen vraagt AI om advies in het leven, driekwart van de tieners wel voor vriendschappelijke gesprekken en een-tien-de zelfs voor therapie. Een van de vele problemen hiermee is dat AI veel te meegaand is en nauwelijks tegengas geeft. Het is inmiddels al aangevoeld dat mensen daardoor in het echte leven gevoeliger worden voor kritiek en terugschrikken van de ‘rommeligheid’ van echte mensen.

Deze cijfers zijn zo hoog dat we dit een crisis moeten noemen: een wereldwijde crisis in verbinding.<sup>10</sup> Er gaat iets grondig mis, grofweg sinds de jaren vijftig, en vooral de laatste tien jaar. Met dit boek wil ik bijdragen aan een oplossing. Maar dan moet ik eerst begrijpen waar deze ‘verbindingscrisis’ vandaan komt.

## **De stam krijgt een wasmachine**

Het is voor ons bijna niet meer voor te stellen, maar tot voor kort waren we zelden alleen. In traditionele samenlevingen zag je vrijwel voortdurend mensen in je directe nabijheid, die je bovendien al je hele leven kende, en 's nachts sliep je ook nog eens met elkaar in dezelfde ruimte.<sup>11</sup> Vroeger was een vreemdeling ontmoeten zeldzaam en zeer stressvol. Misschien kwam die om iets moois te ruilen. Misschien om een huwelijk te arrangeren. Misschien om je stam uit te roeien.

Pas sinds een paar duizend jaar kennen we steden en groepen we ons als volken. En het is maar sinds een oogwenk geleden dat de meeste ontmoetingen niet meer fysiek zijn: het sloop er langzaam in, eerst met de brief, toen de vaste telefoon en inmiddels zijn onze contacten voornamelijk online. De meeste medemensen die wel letterlijk dichtbij komen, zijn intussen juist onbekenden: op straat, in de winkel, in het openbaar vervoer. Het zijn vreemdelingen, waar men in traditionele samenlevingen doodsbang voor was. En met wie we wel communiceren, hebben we meestal geen familieband meer, laat staan dat we bij hun geboorte waren of dat we hun ouders en grootouders kennen, zoals dat honderdduizenden jaren gebruikelijk was. We sluiten vriendschappen en romantische relaties en hechten daar grote waarde aan, maar verreweg de meeste vriendschappen en romantische relaties overleven de tien jaar niet.

De stam is een netwerk geworden. Het enige waar we altijd zeker van waren, is beweeglijk en kan elke dag veranderen.

Natuurlijk is er intussen veel verbeterd. Een kwart van de oermensen stierf door geweld. In Nederland waren er vorig jaar nog precies 100 verdachten van moord of doodslag, sinds de eeuwwisseling alweer een halvering.<sup>12</sup> Ook diefstal, inbraak, geweld en vernielingen zijn in vergelijkbare mate afgenomen. Intussen steeg de welvaart: we hebben nog nooit zo weinig armoede en werkeloosheid meegemaakt. Mijn grootouders konden zich in hun jeugd nog serieus zorgen maken om genoeg vitaminen, schoon drinkwater, een droog en warm huis. Zij verloren allemaal een broertje of zusje op jonge leeftijd. Ze hadden zelf kunnen sterven aan de eenvoudigste infecties. Ze verveelden zich stierlijk tijdens de lange avonden. Maar toen zij de afgelopen jaren overleden, waren praktisch al die problemen opgelost. Bijna alles waar ze voor hadden geploeterd, was gelukt.

Wat is er dan misgegaan? Bijna al de verbeteringen hebben een onvermoede keerzijde. Mijn oma was bijvoorbeeld een van de eersten in het dorp met een wasmachine. Dat was een grote vooruitgang, omdat ze eerder twee uur per dag aan het wassen en wringen was, zwaar en geestdodend werk. In haar laatste weken, zestig jaar later, was ze nog steeds dankbaar dat mijn opa destijds hun karige geld in een primitieve wasmachine had willen steken. Tijdens diverse reizen heb ik het nog gezien: een groep vrouwen in de buitenlucht, ze zwoegen en mopperen, maar kletsen en lachen ook veel. Zonder machine was je samen. Zoals het ook ging met die andere grote uit-

vinding: leidingwater. Mijn oma maakte als kind mee dat ze thuis een kraan kregen waardoor hun leven direct veel prettiger werd. Zoals ik rijen meisjes en vrouwen ben tegengekomen, met volle jerrycans op hun hoofd, terwijl ze de laatste roddels uitwisselden. Omslachtig, maar samen.

Laatste voorbeeld, een van de belangrijkste uitvindingen ooit, die de meeste levens heeft gered: het riool. Mijn vader moest als tiener in de jaren '60 nog een houten hok boven een sloot gebruiken. IJskoud in de winter, hoewel je andere bezoekers wel mooi kon plagen door een steen in het smerige water direct onder hen te gooien... Tijdens mijn reizen ben ik erg dankbaar geweest voor dit soort openbare plekken. Ze waren goor, er was geen papier, maar ik herinner me ook het gelach met dorpsbewoners terwijl we daar in hoge nood stonden te wachten. De meligste inscripties zijn teruggevonden op de muren van de Romeinse *latrina* (in het Latijn is bijvoorbeeld 'je uitdrukken' ook dubbelzinnig). Ook je behoeften deed je min of meer samen.

Technologie heeft ons veel gebracht, al die briljante uitvindingen hebben miljarden levens gered. Maar tegelijk ontwikkelde zich een crisis, die lang onzichtbaar bleef en nu pas duidelijk wordt. Het 'samen' verdween. Terwijl we minder afhankelijk werden van onze omstandigheden, werden we ook minder afhankelijk van elkaar. Vroeger hadden we weinig anders dan onze stamleden, maar elke grote uitvinding heeft weer een stamlid overbodig gemaakt. Om te overleven moesten we elkaar vroeger stevig vasthouden. Hoe minder dat nodig werd, hoe meer we elkaar loslieten. Toen de zelfscankassa werd geïntroduceerd, dacht ik: vanaf nu kunnen we, voor het eerst in de geschiedenis, een heel jaar overleven zonder ooit iemand te groeten of zelfs maar in de ogen te kijken.

We hoeven niet romantisch te doen over vroeger. 'Samen' betekent ook: telkens hetzelfde gedoe met iemand die je niet kunt vermijden, eeuwig dezelfde grappen van die lollige oom moeten aanhoren. Ik heb die meiden die water uit de rivier halen ook flink op elkaar horen foeteren. 'Samen' kan te veel worden. Maar we zijn er wel op gebouwd. Ons DNA veronderstelt een stam. We zijn gemaakt voor verbinding.

De eerste avond in Kenia liep ik over straat en ik verbaasde me erover dat er opeens zoveel mensen waren, veel meer dan overdag. Ik belandde op een bomvol plein, met overal kakelende, lachende, ruziënde mensen. Ik vroeg aan iemand of er een concert zou zijn.

'Nee hoor,' zei hij.

‘Een demonstratie dan?’

‘Ook niet,’ zei hij.

‘Maar wat doet iedereen dan hier?’

‘Begrijp je het dan niet?’ vroeg hij lachend. ‘Iets anders is er niet. We hebben toch geen televisie?’

## **De stam krijgt een smartphone**

We zoeken comfort en technologie heeft dat ruimschoots geleverd. Maar we zoeken ook verbinding. We zijn door en door sociale wezens. En in onze jacht naar comfort verloren we steeds meer ‘samen’. De laatste tien, vijftien jaar versnelt dat nog eens. Al eeuwenlang worden onze verbindingen losser, maar in de cijfers zie je rond 2010 plotseling een scherpe knik omhoog.<sup>13</sup>

Rond 2010 gingen we massaal aan de sociale media en de smartphone. En iedereen heeft de ironie al wel opgemerkt: van sociale media worden we niet socialer, van de smartphone niet *smart* en we gebruiken hem nauwelijks als *phone*. Vooral onder jongeren is er een stevige toename in depressie, onzekerheid en angststoornissen.<sup>14</sup> Inmiddels is het verband met de smartphone aangetoond: hoe meer iemand deze gebruikt, hoe zwaarder dit soort klachten. Wie slechts een week zonder leefde, werd al positiever, minder angstig en socialer. Om deze redenen, die ik in de jaren negentig vermoedde, heb ikzelf nooit een smartphone gehad.

Elke technologie maakt ons minder afhankelijk van elkaars steun. En alle moderne communicatiemiddelen hebben ons minder afhankelijk gemaakt van elkaars nabijheid. Er leken vooral meer mogelijkheden bij te komen: we konden elkaar nu ook schrijven, bellen, mailen, appen. Maar hoe minder het *nodig* was bij elkaar in de buurt te zijn, hoe minder we ook daadwerkelijk bij elkaar in de buurt waren. Terwijl we nog steeds dezelfde aap zijn die tot in zijn diepste vezels is gebouwd op de stam van honderdvijftig neefjes en nichtjes.

Dat is de ironie van de moderne communicatiemiddelen. Hoe makkelijker we ons kunnen verbinden, hoe minder we dat daadwerkelijk doen.<sup>15</sup> Hoe meer *friends*, hoe minder vrienden. Dat zie je op de foto hiervoor gebeuren. Moderne communicatiemiddelen concurreren direct met menselijke communicatie. Want zeker, het was vaak ongemakkelijk, dat echte praten, zeker toen we tieners waren. Maar we deden het uiteindelijk wel. Wat moesten we

anders? We waren erop gebouwd. Diep vanbinnen wisten we prima hoe het moest. Het zat in ons DNA. En daar zit het nog steeds.

Een plaatje van mijn oma, honderd jaar geleden: ze wordt geboren in een koude, natte en schimmelige boerderij. Als meisje moet ze uren boenen op de kleding, sjouwen met water, koeien melken. Maar ze was nooit alleen. Soms werd ze daar gek van, vertelde ze me later. En uiteindelijk loste je dat telkens weer op, samen.

Een tweede plaatje van mijn oma, een paar jaar terug: ze is over de negentig en zit in een elektrisch verstelbare stoel, in een verzorgingstehuis met een goede verwarming, dubbele ruiten en een donzen dekbed. Geen enkele voorouder is ooit zo oud geworden. Maar nu is het hele dagdelen stil. Toen ze met mijn opa de slagerij hadden, was er altijd aanspraak, elke middag tijdens de eetpauze was er aanloop, het was een zoete inval. Nu zijn er de lieve verpleegsters, een dochter komt zelfs dagelijks langs en twee andere dochters wonen te ver weg, maar ze pakken regelmatig de auto, sturen kaartjes, bellen. Maar het is niet zoals met haar eigen oma, die bij hen in de tochtende boerderij woonde en vanuit de bedstee alles zag gebeuren.

Mijn oma was de eerste in de familie die over de negentig werd. En de eerste in de familie die eenzaam was.

Toen mijn vrouw en ik samen door Latijns-Amerika reisden, hadden we de eerste dagen een onbestemd gevoel. We kenden deze landen van een jaar of vijftien eerder, toen we elkaar nog niet hadden ontmoet en we er afzonderlijk hadden gereisd en gewoond. Uiteindelijk begrepen we waarom we ons nu zo unheimisch voelden. De straten waren 's avonds stil. Iedereen had inmiddels een tv.

### **Geluk is liefde. Punt uit.**

Ik vertelde over mijn goede vriend, toen we naast die schitterende biefstukken zaten, bij een vuurtje op een prachtige avond. Een comfort waar eerdere generaties alleen maar van konden dromen. Maar elkaar waren we kwijt.

Zo zijn we als maatschappij in onze zoektocht naar comfort extreem ver gekomen. Terwijl we intussen elkaar verloren.

Die vriend heb ik weer gevonden. Die avond lukte dat niet en ik reisde verward en leeg terug naar huis. Het duurde maanden voordat we elkaar weer even vanzelfsprekend begrepen als eerder, maar het lukte. We gingen

een paar domme dingen minder doen en een paar handige dingen meer. We begrepen iets meer van hoe gesprekken werken en hoe niet.

Wat precies? Daarover gaat dit boek.

En dat is nodig ook.<sup>16</sup> Je hoort deze jaren over allerlei crisissen, maar onder veel van deze crisissen ligt de crisis in verbinding. Was er ooit een kredietcrisis geweest als de bankiers degenen die ze hun hypotheken aansmeerden persoonlijk in de ogen hadden gekeken? Een beurscrisis, als de beleggers zelf vrienden hadden die voor hun pensioen afhankelijk waren van hun aandelen? Een migratiecrisis, als we zelf migranten kenden én wie zich door hen bedreigd voelen? Een stikstofcrisis, als de ambtenaren en de boeren elkaar wel eens op een feestje de hand schudden? Een huizen crisis, als het niet zo lastig was geworden bij elkaar te wonen? Niet dat met wat meer verbinding elk probleem meteen is opgelost, alsof verbinding een tovermiddel is – er speelt veel meer mee. Maar het gebrek aan verbinding wakkerd die andere crisissen wel aan. Nooit in de geschiedenis waren er zo veel mensen op aarde, en nooit in de geschiedenis waren we zozeer vervreemd van elkaar.

In 1938 begon aan de universiteit van Harvard een onderzoek dat nu, bijna een eeuw later, nog steeds loopt. Een groep studenten, onder wie de latere president John F. Kennedy, vulden regelmatig een uitgebreide vragenlijst in en werden medisch onderzocht. De resultaten werden vergeleken met de gegevens over jongens uit de achterbuurten van Boston. Later werden ook hun vrouwen en kinderen onderzocht, zodat er een compleet beeld ontstond van wat ons gelukkig en gezond maakt. Het is een van de beroemdste onderzoeken ooit, met heldere resultaten. Alcohol maakt het meest kapot, zo bleek: alcoholisten hebben de slechtste relaties en leven een stuk korter dan gemiddeld. Ook bleek de band met je ouders van groot belang: hoe hechter die was, hoe meer je verdiende en hoe langer je leefde, relatief ontspannen bovendien.

Maar het opvallendste verschil ging over hoe warm je contacten waren. Mensen met een paar goede vrienden waren veel rijker, gelukkiger en gezonder dan mensen met alleen oppervlakkige contacten, hoe veel of hoe weinig dat er dan ook waren. George Vaillant leidde tientallen jaren het onderzoek en zijn conclusie was:

Geluk is liefde. Punt uit.<sup>17</sup>

We studeren, we kopen, we werken, we lezen, we reizen – allemaal om maar gelukkiger te worden. En misschien helpt het allemaal wel iets. Maar het grootste resultaat bereiken we met iets wat we altijd al wisten. Geen goeroe hoeft het je uit te leggen. Het is voor iedereen beschikbaar. En gratis.

Daarom een boek over goede gesprekken en hoe we die kunnen voeren. We praten per dag gemiddeld twee uur. Dat zijn dagelijks 16.000 woorden, ongeveer een kwart van dit boek. Over een heel leven een half miljard woorden. We kletsen per persoon een complete bibliotheek vol! Daarom richt ik me op onze gesprekken, want daar liggen de meeste kansen. Er zijn ook veel andere manieren om je te verbinden, zonder dat we daar gesprekken bij voeren: dansen, musiceren, knuffelen, masseren, vrijen, roeien, voetballen, wandelen, series kijken, enzovoorts. Maar gesprekken voeren doen we het vaakst: de meesten van ons kunnen niet twee uur per dag dansen, maar wel twee uur per dag praten.

Wat zou er kunnen gebeuren als de Amerikaanse, de Russische en de Chinese president wat beter met elkaar konden praten? En wat zouden echte gesprekken tussen linkse en rechtse politici opleveren? Wat als gewone burgers elkaar wat beter begrepen? Wat als online niet alleen de schone schijn werd opgehouden of als er juist niet werd gescholden? Wat als we zagen dat een collega geëmotioneerd was en we dan niet wegkeken, maar contact konden maken? Als familiefeestjes soepel en ontspannen konden verlopen? Als het kerstdiner een moment werd waarop we niet wanhopig probeerden alles gezellig te houden, maar elkaar werkelijk zagen? Als we met vrienden hangen, eindeloos konden zwammen én echt de diepte in konden? Wat als we niet uitgekeken raakten op onze partner en misschien wel elke dag iets nieuws over elkaar konden ontdekken?

We kunnen groeien in deze en al die duizenden andere situaties waarin we praten of zouden kunnen praten. We kunnen de ander leren kennen en tegelijk onszelf. We kunnen kwetsbaar zijn en de ander kan dat ook zijn. We kunnen wennen aan nieuwe overtuigingen en anderen meenemen in die van ons. We kunnen een ander troosten en zelf nabijheid ervaren. Het gesprek kan de plek zijn waarin we ten volle leven.

Elke tijd heeft zijn eigen serieuze crisis en de crisis van onze tijd is die van verbinding – of juist van het gebrek daaraan. Als we iets nodig hebben, dan is het wel een goed gesprek.

### **De opzet van dit boek**

In elk van de negen hoofdstukken in dit boek bied ik een nieuw principe voor een goed gesprek: hoe kunnen onze gesprekken soepeler, interessanter en dieper worden? Hoe kunnen we een 'klik' ervaren en ons werkelijk met de ander verbonden voelen?

Deze negen principes zijn verdeeld over drie delen. Ik begin met de basis van verbinding, een meer theoretisch gedeelte. Als je meteen praktische adviezen zoekt, kun je beginnen bij het middendeel (pagina 93) over de manier waarop een goed gesprek verloopt, aan de hand van het KLIK-model. Het laatste deel gaat over drie soorten spannende gesprekken: iemand bijstaan, meningsverschillen en conflicten.

Uiteraard zijn deze negen principes geen onwrikbare dogma's die in alle situaties even goed passen. Er zijn altijd nuances, uitzonderingen, zelfs omkeringen. Wel zijn het uitstekende uitgangspunten om mee te experimenteren. In de hoofdstukken zelf geef ik de nodige preciseringen en als je de regels gaat toepassen, zul je er meer ontdekken. Ieder mens en iedere situatie is uniek.

### **Over de kaders**

Dit is een leesboek en een werkboek ineen: de grijze kaders (zoals deze) door de hoofdstukken heen zijn bedoeld als verdieping en als oefenmateriaal. De grote lijn blijft goed te volgen als je deze kaders overslaat, maar als het onderwerp je bijzonder interesseert, vind je hier meer informatie en methodes om op je eigen leven toe te passen.

Niemand kan een heel boek onthouden, laat staan zich eigen maken. Het is al geweldig als je de komende weken een paar tips die jou persoonlijk aanspreken in gedachten houdt en daarmee oefent. Als die een beetje zijn geland, kun je een paar andere tips proberen en langzamerhand vergroot je zo je repertoire. We zijn gebouwd om ons te verbinden en met anderen te 'klikken'. Dat zit in ons DNA. In verbondenheid met anderen zijn we gelukkiger en heler. Dat is mijn diepste wens voor jou: meer verbondenheid, meer klik.

**Persoonlijk geluksschema**

Dit boek is deels een werkboek. Zo kun je de algemene principes toepassen op je eigen unieke situatie en persoonlijkheid. Dit is een onderdeel van een bredere zoektocht naar geluk en vervulling. Daarom nu eerst een paar vragen over hoe jij dat zelf ervaart en hoe je daaraan werkt.

In deze vijf situaties voel ik me zinvol en gelukkig:

---

---

---

---

Wat zou je doen als je veel gelukkiger zou zijn?

---

---

---

---

Wat daarvan kun je nu al doen?

---

---

---

---

# LEER GROEIEN IN GESPREKKEN DIE OPENBREKEN, HELEN EN IN BEWEGING ZETTEN

*Klik* is een *masterclass* voor iedereen die op zoek is naar échte verbinding. Want echte verbinding behoort tot het mooiste dat je als mens kunt ervaren. Je voelt je gezien, zinvol en onderdeel van iets groters. Toch blijven veel gesprekken vluchtig, zeker in deze tijd van polarisatie, AI-'gesprekken' en smartphones.

Coach en schrijver Reinier Sonneveld laat heel praktisch zien hoe je wezenlijk contact kunt maken en elkaar op zielsniveau kunt ontmoeten. De kern is een vernieuwend model voor menselijke verbinding: het KLIK-model.

- ☞ Hoe alledaagse praatjes werken en wanneer je een 'klik' voelt
- ☞ Hoe je kunt verdiepen en elkaar wezenlijk kan leren kennen
- ☞ Hoe je omgaat met meningsverschillen en herstelt bij conflicten
- ☞ Hoe je iemand bijstaat die het moeilijk heeft

*Klik* is een handboek vol herkenbare verhalen en concrete adviezen, die je direct kunt toepassen op het werk, onder vrienden, bij familie en in een relatie.

**REINIER SONNEVELD** heeft twintig jaar ervaring als coach en deed intensieve studie naar de principes van ontmoeting, conflicten en verbinding.



 **KokBoekencentrum.nl**  
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 435 4234 0 • NUR 740