

Waarom we een klik hebben

Ander werk van Kate Murphy:

Je luistert niet. Wat je niet hoort maar wel wilt weten (2020)

KATE MURPHY

WAAROM WE EEN KLIK HEBBEN

Het mysterie van de menselijke aantrekkingskracht
ontrafeld

Vertaald door Marthe Philipse

‘VOLT

Amsterdam · Antwerpen

Oorspronkelijke titel *Why we Click*
Oorspronkelijke uitgever Celadon Books
Copyright © 2025 Kate Murphy
Copyright vertaling © 2026 Marthe Philipse / Uitgeverij Volt

Omslag Joyce Zethof
Binnenwerk Zeno Carpentier Alting

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij. Ook tekst- en datamining van deze uitgave is zonder schriftelijke toestemming van de uitgeverij niet toegestaan.

Voor de productie van de boeken van Uitgeverij Volt wordt alleen gebruikgemaakt van duurzaam en verantwoord geproduceerd papier.

ISBN 978 90 622 2835 5 / NUR 770
www.uitgeverijvolt.nl

Voor hen die anderen ter harte nemen

Inhoud

Inleiding 9

1. Een onbestemd gevoel: Goede en slechte burens 15
2. Liefde op het eerste gezicht: De verborgen dynamiek van aantrekken en afstoten 25
3. Rotten appels: Als afstemmen de sfeer bederft 43
4. Rockettes en rekruten: Synchroon bewegen en zwermgevoel 59
5. Synchronie en sociale besmetting: Hoe emoties, ideeën en gedrag worden overgedragen 73
6. Interoceptie: Je zesde zintuig 91
7. Afstemmen en loskoppelen: Ontsnappen aan een emotionele draaikolk 109
8. Afstand bij het afstemmen: De sociale invloed van ruimtelijke zones 127

9. Groepsstemming: In- en uitzoomen naar macro- of
microniveau 141
10. Ik dacht net aan jou: Synchronie en synchroniciteit 165
11. Afstemmen op de natuur: Je huisdier en je kamerplant
weten hoe je je voelt 183
12. Afstemmen op Shakespeare: Als je een klik voelt met
een fictief personage 203
13. Synchronie en flow: Hoe straaljagerpiloten en coureurs
zich afstemmen op voertuigen 215
14. Beroofd van verbinding: Verbroken banden in de
moderne tijd 233

Dankwoord 249

Noten 253

Inleiding

Heb je weleens iemand ontmoet met wie je direct een klik voelde, of iemand die je juist direct de kriebels gaf? Zijn er mensen in je leven van wie je altijd blij wordt, terwijl anderen je doodmoe maken? Voel je plaatsvervangende schaamte als iemand omlaag wordt gehaald, en ben je trots en blij als anderen een succes behalen? Voel je je weleens diep verbonden met anderen wanneer jullie samen zingen, of applaudisseren tijdens een politieke bijeenkomst, of juichen bij een voetbalwedstrijd, of dansen in een club?

Als je één of meer van deze vragen met ja hebt beantwoord, heb je interpersoonlijke synchronie ervaren – een van de belangrijkste maar tegelijk ook minst begrepen sociale dynamieken. Interpersoonlijke synchronie is de schijnbaar magische maar toch wetenschappelijk gedocumenteerde neiging van mensen om zich op elkaar af te stemmen. En dan niet alleen wat betreft bewegingen, gebaren, houdingen en gezichtsuitdrukkingen, want uit recente technologische gegevens blijkt dat we ook onze hartslag, bloeddruk, hersengolven, pupilverwijding en hormoonregulatie synchronise-

ren. Het resultaat is dat emoties, stemmingen, houdingen en het daaruit voortkomende gedrag net zo besmettelijk kunnen zijn als welke ziekten dan ook en een even grote invloed op onze gezondheid en ons welzijn kunnen hebben.

Wij mensen hebben ons ontwikkeld tot uiterst sociale wezens die in staat zijn om zich op elkaar af te stemmen en elkaar lichamelijk aan te voelen. Dat vergroot ons begrip en onze empathie, de ultieme vaardigheden die onze soort helpen overleven. Met onze speciale breinbedrading kunnen we in sociale situaties de gevoelens van anderen inlijven en ons zo beter inleven. Door onbewust de kleinste gezichtsspierbewegingen van anderen te spiegelen, krijgen we toegang tot hun diepste gevoelens en gedachten. Wanneer we iemand die blij is in een reflex vriendelijk toelachen, voelen we de vreugde van de ander. Wanneer onze hartslag versnelt in bijzijn van iemand die opgewonden is, voelen we diens angst. Door onze hersengolven op elkaar af te stemmen tijdens een gesprek, een gedeelde ervaring of een bezigheid, komen onze overtuigingen en houdingen op dezelfde golflengte. We zijn op dat moment gelijkgestemd.

Er zijn voorbeelden van synchronie te over in de natuur en biowetenschappen, maar pas recentelijk is uit onderzoek gebleken hoe vaak wij mensen ons op elkaar afstemmen en hoe belangrijk dat is. Menselijke synchronie is niets minder dan een superkracht. Vergeleken met andere soorten stellen we fysiek niet zoveel voor. We zijn niet razendsnel en wendbaar. Onze zintuigen zijn niet bijzonder scherp. Ons brein beschikt weliswaar over een verbazingwekkende denk- en verbeeldingskracht, maar heeft ook zijn beperkingen en maakt regelmatig denkfouten. Dankzij interpersoonlijke synchronie kunnen we echter ons lichaam en brein inzetten voor optimaal communiceren, innoveren en creëren. Zo

krijgen we samen veel meer voor elkaar en houden we dat ook veel langer vol dan alleen.

We zijn net rondzwervende stemvorken die overal waar we komen trillingen oppikken en op zoek gaan naar mensen bij wie we weerklank vinden, die met ons resoneren. Dat is een waarheid die in essentie al in de oudheid bekend was. Plato schreef dat we vanaf onze geboorte op zoek zijn naar onze wederhelft, maar eigenlijk zijn we vooral op zoek naar gelijkgestemden: mensen met wie we innerlijk in harmonie zijn. Nog voordat interpersoonlijke synchronie met behulp van nieuwe technologieën kon worden aangetoond, kenden we er allerlei uitdrukkingen voor, zoals een natuurlijke klik voelen, in de pas lopen en op dezelfde golflengte zitten.

Lichaam en brein zijn complexe systemen van trillende cellen; daardoor kunnen twee of meer mensen die elkaar ontmoeten zich al snel op elkaar afstemmen en in de pas gaan lopen, precies zoals de slingers van slingerklokken die naast elkaar hangen na verloop van tijd synchroon gaan zwaaien. Het is een natuurkundig wonder dat nog lang niet helemaal begrepen wordt. Sommige onderzoekers vermoeden dat het te maken heeft met een versterking of uitbreiding van de zogeheten kwantumverstrengeling, een fenomeen dat Albert Einstein 'spookachtige actie op afstand' noemde; daarbij gaan subatomaire deeltjes die met elkaar interacteren zich als één geheel gedragen, ook nadat ze in tijd en ruimte gescheiden zijn.

We denken misschien dat we ons niet zo erg laten beïnvloeden door anderen, maar toch is het een feit dat interpersoonlijke synchronie van invloed is op wat we doen, hoe we ons voelen, van wie we houden en zelfs wie we zijn. De duur en kwaliteit van onze verhoudingen worden erdoor bepaald, en op grotere schaal worden ook politieke ideologie, mora-

liteit, vaderlandslievendheid, bedrijfscultuur en koopgedrag erdoor aangestuurd. Zo is interpersoonlijke synchronie verantwoordelijk voor de beste én slechtste aspecten van ons mens-zijn: van functionerende regeringen, gecoördineerde markteconomieën, sociale samenhang en wetenschappelijke vooruitgang tot oorlogen, rellen, vervolgingen en massahysterie.

In de loop van de geschiedenis, maar waarschijnlijk ook in je eigen sociaal netwerk, zul je zien dat sommige mensen meer geneigd zijn om het tempo te bepalen, terwijl andere eerder volgen en in de pas lopen. Of, om de besmettingsmetafoor nog eens te gebruiken: sommige mensen zijn besmettelijker, en andere vatbaarder voor besmetting. Maar niemand is immuun. Bedrijven die gericht zijn op kunstmatige intelligentie en sociale media lokken op dit moment in rap tempo neurowetenschappers weg uit de academische wereld en zetten hen aan het werk om uit te vogelen hoe wij mensen kunnen synchroniseren met bots en apps, zodat we op nieuwe manieren kunnen worden beïnvloed.

Het is misschien moeilijk te accepteren dat onze emoties en ons gedrag niet puur en alleen uit onszelf opwellen, en worden aangestuurd door de onzichtbare energie van anderen, zelfs volslagen onbekenden. Wetenschappers die interpersoonlijke synchronie onderzochten voordat het fenomeen objectief meetbaar was, werden door collega's bespot en uitgerangeerd; hun werk deed te veel denken aan telepatie en Carl Jungs theorie over synchroniciteit, oftewel betekenisvol toeval.

Het probleem waar we mee worstelen, zowel individueel als maatschappelijk, is niet interpersoonlijke synchronie op zichzelf, maar een onderschatting van de invloed ervan. De meeste mensen weten wel dat mode van invloed is op de kle-

ren die we dragen, ons woordgebruik, de auto's die we kiezen en de gadgets die we aanschaffen. Maar slechts weinigen willen onder ogen zien dat belangrijkere, persoonlijker en unieke dingen zoals schoolprestaties, eenzaamheid, depressie, drankverslaving, echtscheidingen, geweld, altruïsme, lichaamsgewicht, stemgedrag en seksuele activiteit net zo goed onderhevig zijn aan beïnvloeding.

Dat betekent nog niet dat mensen als een school vissen of een zwerm spreuwen functioneren. Integendeel, individuele personen kunnen net zo goed zelf invloed uitoefenen als beïnvloed worden. Dit boek verkent daarom niet alleen de evolutionaire oorsprong, neurobiologie en enorme impact van interpersoonlijke synchronie, maar bespreekt ook op een praktisch niveau bij wat voor typen mensen en in welke situaties interpersoonlijke synchronie het vaakst voorkomt. Hoewel interpersoonlijke synchronie hoofdzakelijk op onbewust niveau plaatsvindt, kun je jezelf trainen om het op te merken, het te stimuleren of het zo nodig af te remmen, afhankelijk van de situatie.

Onze ontmoetingen met medemensen kunnen ons maken en breken; mede daarom is het zo belangrijk om meer zicht te krijgen op interpersoonlijke synchronie. Het is het neurobiologisch mechanisme dat onze eerste indrukken van mensen bepaalt, en wat we voor hen voelen, waardoor het eveneens een grote impact op ons zelfbeeld heeft. Nogmaals: interpersoonlijke synchronie is onze superkracht, maar kan ook ons kryptoniet zijn, met name wanneer we het zicht kwijtraken op de grenzen tussen onszelf en anderen. We hebben ons allemaal weleens afgevraagd: waarom deed ik dat? Of: wat bezielde me? De kans is groot dat je op zo'n moment werd 'bezield' door iemand anders.

Interpersoonlijke synchronie herinnert ons er bovenal

aan dat we niet op onszelf staan in deze wereld. We bezielen en belichamen elkaar, ook als we elkaar niet goed of zelfs helemaal niet kennen. We kunnen letterlijk elkaars hart verwarmen of op elkaars zenuwen werken. We dragen de trillingen en ritmes van anderen in ons, als een pakkend liedje dat we niet meer uit ons hoofd krijgen. Deze menselijke drang om te synchroniseren brengt dus de verantwoordelijkheid met zich mee om je bewust te worden van wat je wilt verspreiden. Want je gedachten, gevoelens, gedrag en acties beginnen noch eindigen bij jou.

1. Een onbestemd gevoel

GOEDE EN SLECHTE BUREN

Joan was een paar jaar geleden, na het overlijden van haar man, vanuit Florida verhuisd naar mijn buurt in het Texaanse Houston. Haar zoon en schoondochter wonen een paar straten bij me vandaan en hadden een huis aan de overkant van hun straat gehuurd; ze dachten dat Joan als tachtigplusser het best bij haar kinderen in de buurt kon zijn. Joan had nog nooit in haar leven alleen gewoond en ging met enige aarzeling akkoord.

Voor de verhuizing was Joan een gedreven ondernemer geweest; ze had onder meer een kinderopvang en een wasse-rette opgezet. Al snel was ze het beu om rond te scharrelen in haar schattige witte huisje en de rozen te snoeien. Ze gaf zich op als klaar-over voor een basisschool in de buurt. Ze had een levensdoel nodig, vertelde ze me.

Elke schooldag, weer of geen weer, staat Joan op haar post bij de kruising. Met haar knaloranje jack en haar zilvergrijze haar wapperend in de wind steekt ze de weg over en heft ze het stopteken in haar ene hand. Met haar andere hand wuift ze of steekt ze haar duim omhoog naar iedereen die oogcon-

tact maakt. Humeurige kinderen met zware rugtassen leven op als ze haar zien. Hondenuitlaters, die normaal niet opkijken van hun mobieltje, blijven even staan voor een praatje. Soms draaien automobilisten hun raampje omlaag om haar een donut, een croissant of zelfs een groene smoothie aan te reiken.

Joan trekt mensen aan als een magneet. Sterker nog: ze verandert de mensen die binnen haar invloedsfeer komen. Strakke gezichten ontspannen zich tot een glimlach. Stramme passen worden lichter en veranderen in een verende tred. Eigenlijk veranderen de voorbijgangers een beetje in de opgewekt glimlachende Joan. En na haar aanstekelijke glimlach te hebben opgevangen bij haar kruising ('Joans Hoek', zoals we hier zeggen), glimlachen de mensen naar de volgende persoon die ze tegenkomen. Toen Joan haar pols brak en de volgende ochtend niet op haar post stond, was de hele buurt in opschudding. Appjes vlogen over en weer: 'Waar is Joan?' We kregen zowat ontwenningverschijnselen, alsof de koffie in ons favoriete koffietentje op was. Toen Joan weer bij haar kruising verscheen, met haar arm in een mitella, slaakten we met ons allen een zucht van verlichting. Een van de buurtbewoners had zelfs tranen in de ogen.

Een andere buurtgenoot is Jen, een docent met een vaste aanstelling op een nabijgelegen universiteit. Op haar dagelijkse wandeling naar de campus houdt ze haar stappen bij op haar Fitbit. Onderweg komt ze minstens zoveel mensen tegen als Joan op haar gezellige kruispunt. Maar Jen heeft een heel andere uitwerking op mensen. Een ontmoeting met de jolige Joan voelt als een onverwacht zonnestraaltje, terwijl Jen anderen somber stemt.

Misschien is het omdat Jen graag uitweidt over onrecht dat haar is aangedaan en misstanden in de wereld. Maar het

is zeker ook vanwege haar starre houding, in fysiek en geestelijk opzicht. Zelfs als ze alleen maar over het weer praat, geeft ze mensen een kil gevoel. Buren sluiten zich voor haar af door hun armen over elkaar te slaan of hun handen in hun zakken te steken. Ze fronsen hun wenkbrauwen en wippen ongedurig van de ene voet op de andere. Jen is een knappe en intelligente vrouw, maar ze geeft mensen een gespannen en gestrest gevoel.

Toen Jen een sabbatical van zes maanden in Italië nam, vertrouwde haar buurvrouw me toe dat het als een vakantie voelde. Fluisterend vertelde ze dat ze soms achter de gordijnen van haar woonkamer of achter een struik kroop om zich voor Jen te verstoppen. Niet dat ze precies wist waarom; Jen had haar nooit beledigd of afgesnauwd. Wat ze wel wist, was dat een gesprekje met Jen gewoon te veel energie kostte.

Ken je een Joan of een Jen? Of b  n je misschien een Joan of een Jen? Welke gedachten en gevoelens we uitstralen, is gekoppeld aan onze hartslag, ademhaling, bloedsomloop, hormoonstroom, spierspanning en hersengolven. De meeste mensen hebben wel een basisstand met een positieve of negatieve uitstraling, zoals Joan en Jen, maar die basisstand kan fluctueren afhankelijk van je stemming, je gezondheid, het moment van de dag en vooral de mensen met wie je omgaat. Je afstemming op anderen kan sterk of juist subtiel zijn en lang of kort duren, maar elk sociaal contact verandert iets bij alle betrokkenen.

Interpersoonlijke synchronie is zo'n intuïtief en dynamisch proces dat maar weinig mensen op het moment zelf doorhebben wat er gebeurt. Meestal bedenken we pas naderhand redenen waarom we iemand aardig of onaardig vinden en zijn we ons er helemaal niet van bewust dat ons oordeel goeddeels gebaseerd is op synchronie in lichaam en brein (of

een gebrek daaraan) tijdens de ontmoeting. Maya Angelou zei het al: ‘Mensen zullen vergeten wat je zei, mensen zullen vergeten wat je deed, maar mensen zullen nooit vergeten wat voor gevoel je ze gaf.’

Dat we een intuïtieve aandrang hebben om te synchroniseren lijkt logisch als we bedenken waar we vandaan komen; al in de baarmoeder stemden we ons af op het lichamelijk en emotioneel ritme van onze moeder. Onze innerlijke metronomen, inclusief onze biologische klok en sinusknoop (de natuurlijke pacemaker van ons hart), worden tijdens de laatste drie maanden van de zwangerschap afgestemd op het ritme van onze moeder. Pasgeboren baby’s zijn nog steeds afhankelijk van de lichaamsritmes van hun moeder of andere voornaamste verzorger. Vandaar dat huid-op-huidcontact (ook wel kangoeroezorg genoemd) wordt aanbevolen bij premature maar net zo goed bij voldragen baby’s; het helpt om de ademhalingsfrequentie en hartslag te stabiliseren, de zuurstofsaturatie te verbeteren, de lichaamstemperatuur te reguleren en het immuunsysteem te versterken, en ze vallen er bovendien makkelijker door in slaap.

Uit onderzoek blijkt dat de meeste moeders, of ze nu links- of rechtshandig zijn, geneigd zijn hun baby op de linkerarm te nemen en aan hun linkerboezem te vleien, ter hoogte van hun hart. Kijk maar eens naar eeuwenoude schilderijen en sculpturen van Maria met het kindeke Jezus; je zult zien dat ze haar baby meestal links draagt. Onderzoek naar foto’s die kersverse moeders online posten, toont dezelfde voorkeur. En dat niet alleen: ook vaders en kinderloze kraambezoekers nemen de baby op hun linkerarm.

Deze ligging tegen de linkerboezem bevordert niet alleen een regelmatige hartslag, maar helpt vermoedelijk ook om het babybrein en het moederbrein op elkaar te laten afstem-

men. Wat we links van ons zien, wordt namelijk doorgegeven naar de rechterhersenhelft, waar emoties worden geduid. Op die manier kunnen de hersengolven van de moeder of verzorger zich makkelijker afstemmen op die van de baby, en kan zij of hij de behoeften van de baby beter invoelen. Dat is misschien ook de reden waarom mensen tijdens een romantische zoen hun hoofd naar rechts draaien, zodat het hoofd van hun geliefde links van hen zit.

Baby's leren hun sociale vaardigheden vooral aan door synchronie met de moeder of andere verzorger. Ze stemmen zich af op haar hartritme, hormoonstroom en hersengolven door hun blik te coördineren met de hare, door zich te laten wiegen in haar armen en door paardje te rijden op haar schoot, en door haar mimiek en klanken na te bootsen. Zo oefenen ze sociale contacten. Dat verklaart misschien de veelvoorkomende neiging tot overdreven mimiek, gebaren en een hoog stemmetje ('oetsiekoetsie') van mensen die zich over een baby buigen. Die babytaal is beter begrijpelijk voor de kleintjes en helpt ze afstemmen. Verliefde mensen zijn soms ook geneigd elkaar in babytaal toe te spreken.

Interessant genoeg blijkt uit onderzoek dat baby's uit alle culturen meestal kalmer worden bij hun moeder, terwijl ze in contact met de vader in een meer opgewonden stemming komen. Zo bieden vader en moeder afwisseling in ritme. Vermoedelijk leren baby's zich daarop af te stemmen, zodat ze het vermogen ontwikkelen om hun lichamelijke toestand en gedrag aan te passen aan anderen en later complexe interactie met meerdere personen aankunnen.

Zonder dit soort consistente een-op-eeninteracties wordt het als deze kinderen wat ouder zijn moeilijk voor ze om emoties bij anderen te herkennen en hun eigen emoties te hanteren. Ze vinden het dan lastig om zich af te stemmen

en met anderen te resoneren of een klik met hen te voelen. Een schrijnende aanwijzing voor het belang van sociale afstemming in de vroege jeugd leverde de psycholoog Harry Harlow met zijn klassieke gedragsstudies in de jaren vijftig en zestig.

Harlow haalde pasgeboren resusaapjes weg bij hun moeder en bracht ze in isolatie groot. Het waren lichamelijk gezonde aapjes, maar ze vertoonden gestoord gedrag. Ze staa-den wezenloos voor zich uit, liepen in kringetjes in hun kooi en beschadigden zichzelf. Als ze een surrogaatmoeder van badstof kregen, klampten ze zich aan haar vast en drukten ze hun oor tegen haar borst, ter hoogte van de hartstreek.

De aapjes kregen de kans niet om zich af te stemmen op de fysieke, emotionele en gedragsritmes van hun moeder (of enig ander levend wezen). Wanneer ze later andere aapjes ontmoetten, wisten de geïsoleerd opgegroeide aapjes niet hoe ze op hen moesten reageren. Ze waren doodsbang, vielen de andere aapjes aan of trokken zich bibberend terug in een hoekje. Sommige aapjes hongerden zichzelf dood.

Uit onderzoek blijkt dat het mensenbaby's net zo vergaat wanneer ze worden verwaarloosd of als hun moeder zich afsluit vanwege een depressie, extreme stress of een trauma. Ze leren in hun jeugd dan niet of nauwelijks hoe ze met andere mensen moeten omgaan. Bij metingen is er een lagere activiteit waarneembaar in de hersengebieden voor sociaal gedrag en hechting. Kinderen die emotioneel verwaarloosd worden, hebben moeite om zich lichamelijk en qua hersenactiviteit af te stemmen op anderen of hun dynamiek aan te passen als de groepsdynamiek verandert. Het is alsof ze vals zingen of uit de maat meespelen met een orkest, als ze al niet een compleet ander liedje spelen dan de rest van de orkestleden.

‘Het sociaal brein van een kind moet goed afgestemd

worden, en op het juiste moment,' hoorde ik van de Israëliische psychologe en neurowetenschapper Ruth Feldman. 'Onze hersenen kunnen zich niet ontwikkelen in isolement.'

In haar laboratorium aan de Reichman Universiteit in Herzliya, een kustplaats even buiten Tel Aviv, heeft Feldman gevolgd hoe pasgeborenen zich ontwikkelden tot jongvolwassenen. Zo wilde ze onderzoeken hoe synchronie in gedrag, emoties en neurobiologie tussen moeders en kinderen van invloed is op de latere sociale ontwikkeling. Zij en haar team stelden vast dat de mate van synchronie tussen moeder en kind van invloed is op het empathisch vermogen en de algemene sociale vaardigheden tijdens de kleutertijd, schooltijd en vroege volwassenheid.

Feldman en haar collega's ontdekten bovendien subcorticale hersengebieden die ze 'het menselijk hechtingsnetwerk' noemt. Deze hersengebieden waren minder actief bij baby's en kinderen die biologisch en gedragsmatig minder goed synchroniseerden met hun moeder. Feldman vertelde me dat dit breinnetwerk moet worden geactiveerd om 'de trans-generationale overdracht van hechtingsvermogen' mogelijk te maken. Anders gezegd: synchronie met een verzorger is de sleutel tot ons vermogen tot verbinding en liefde. Dat betekent ook dat ouders in hun kindertijd eerst hun eigen hechtingsnetwerk geactiveerd moeten hebben voordat ze kinderen dit hechtingsvermogen kunnen leren.

Het is echter niet zo dat je hechtingsnetwerk niet op latere leeftijd kan worden geactiveerd en afgestemd door interpersoonlijke synchronie met leraren, leeftijdgenoten en partners. Het is alleen moeilijker, net zoals het moeilijker is om een taal te leren als je ouder bent, ook met de beste leraar. Ons brein is ontvankelijker en onze hersenpatronen zijn minder star als we jong zijn.

‘Hetzelfde hechtingsnetwerk dat we geactiveerd zagen worden bij moeders die naar hun kinderen keken, werd net zozeer geactiveerd bij vaders en homoseksuele mannen die kinderen opvoedden zonder dat de moeder erbij betrokken was,’ aldus Feldman. ‘Het is hetzelfde netwerk dat geactiveerd wordt wanneer je je beste vriendin of partner ziet, of aan diegene denkt, bijvoorbeeld terwijl je een filmpje of foto bekijkt.’

Een bepaald hersengebied aanwijzen dat verantwoordelijk zou zijn voor sociale activiteit is net zo’n simplificatie als een individuele voetballer aanwijzen als verantwoordelijk voor alle gemaakte doelpunten. Ja, misschien heeft hij bij een bepaalde wedstrijd inderdaad alle goals gescoord, maar bij andere weer niet, en bovendien hebben de andere spelers in het elftal ook het nodige bijgedragen. Zo zit het ook met het hechtingsnetwerk dat Feldman aanwees; vermoedelijk is het een essentieel onderdeel van een groter, complexer en wijder mechanisme dat ons in staat stelt ons af te stemmen en een band te smeden met anderen.

Dit mechanisme van aantrekking en verbondenheid, waar dichters en denkers al eeuwenlang over schijven, trekt pas sinds kort de aandacht van wetenschappers, in het bijzonder zij die het brein en het zenuwstelsel bestuderen. ‘Toen ik zo’n vijftien jaar geleden op neurowetenschappelijke congressen vertelde dat ik hechting, binding en liefde bestudeer, zeiden ze: “Serieus? Dat meen je niet!”’ aldus Feldman. Volgens collega’s kon ze dan net zo goed de breingebieden voor God en geloofszaken bestuderen.

Sociale neurowetenschappen vormen inmiddels een serieus vakgebied, ondersteund door de ontwikkeling van geavanceerde technologie waarmee onderzoekers als Feldman synchronie in gezichtsuitdrukking, hersenimpulsen, hart-

slag, ademhaling, huidgeleiding en hormoonstroom kunnen meten en analyseren. Bovendien kunnen onderzoekers deze metingen nu ook in een meer natuurlijke setting verrichten. Voorheen was een fMRI-machine de enige mogelijkheid om hersenactiviteit te meten, maar als je wilt uitzoeken hoe proefpersonen reageren en synchroniseren terwijl ze met hun kinderen spelen, een romantisch afspraakje hebben of ruziemaken, kom je niet ver met een fMRI. Tegenwoordig kunnen proefpersonen gewoon rondlopen met strategisch geplaatste sensoren.

De data die op deze manier worden verkregen, zijn zo gedetailleerd dat het een hele uitdaging is ze te duiden. Daarom werken neurowetenschappers en ontwikkelingspsychologen nu samen met computerwetenschappers, wiskundigen, antropologen, sociologen, gedragseconomen en natuurkundigen om de gegevens te analyseren en voorspelmodellen voor sociale uitkomsten te maken, op basis van de mate, aard en timing van synchrone activiteit. Ze hopen daarmee de Joan-Jen-tweedeling te doorgronden, de nog onbegrepen dynamiek van aantrekken en afstoten. Waarom vinden we sommige mensen aardig? Waarom trekken sommige mensen ons aan, terwijl andere ons afstoten of onverschillig laten?

Inmiddels is duidelijk dat synchronie bepaalt wie we al dan niet aardig vinden. Het is de smeerolie in de radertjes van onze sociale contacten, een meetbare indicator van vriendschap en verbinding. De menselijke soort heeft zich ontwikkeld om lichamelijk, emotioneel en gedragsmatig gelijk op te trekken. We zijn geboren om ons op elkaar af te stemmen. We willen met elkaar klikken. En we voelen ons ellendig als dat niet lukt.