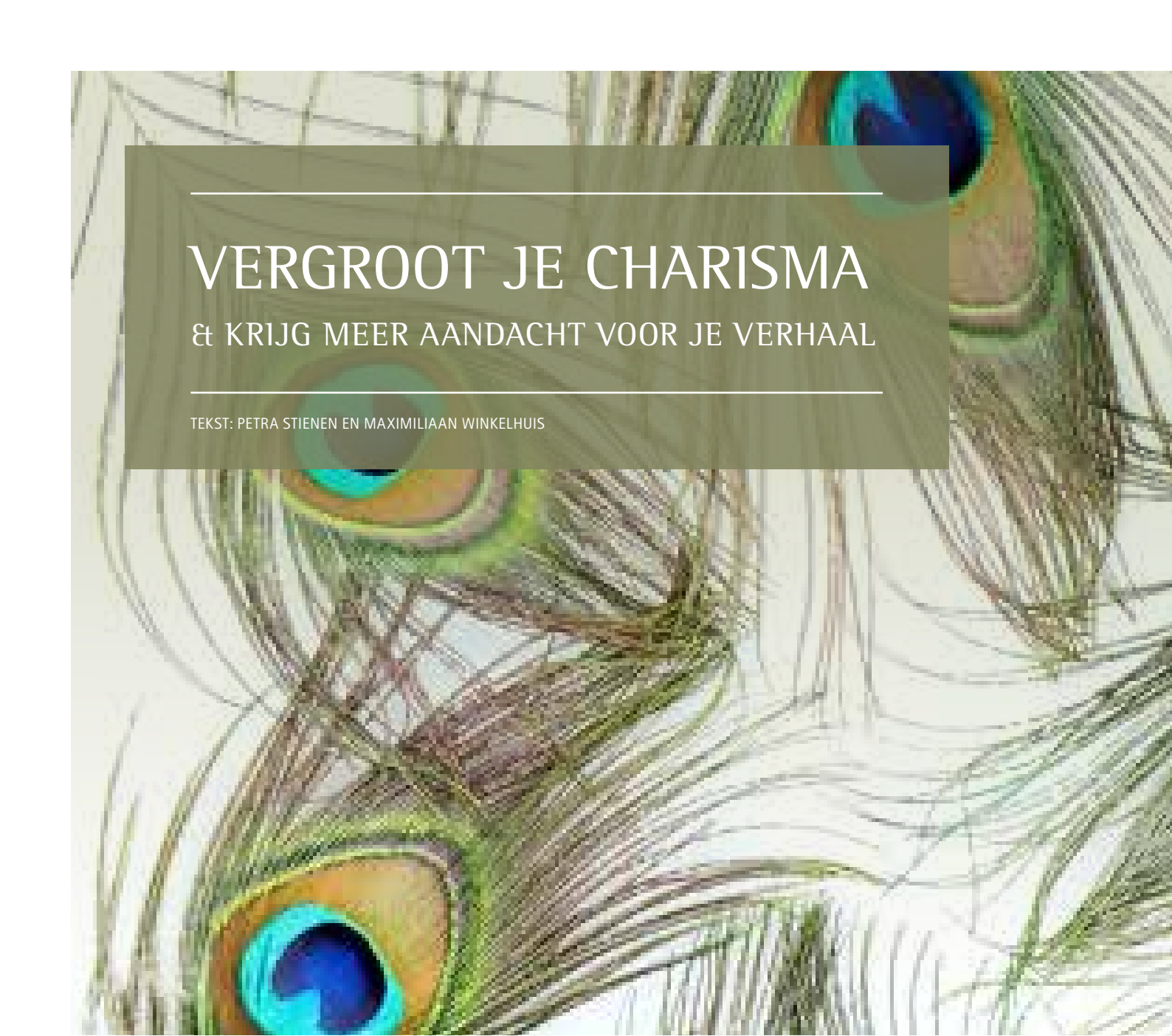




VERGROOT JE CHARISMA & KRIJG MEER AANDACHT VOOR JE VERHAAL

TEKST: PETRA STIENEN EN MAXIMILIAAN WINKELHUIS

Eindelijk mochten we weer. Op 1,5 meter afstand zaten we met twaalf cursisten in het late voorjaar in het Broekerhuis in Broek in Waterland. Allemaal met het verlangen om eindelijk weer via live contact met elkaar te leren. We zijn zelf een beetje gespannen. We hebben wel vaker dergelijke studiedagen gegeven, alleen nu voelt het echt anders. Lukt het om mensen na zo'n intense tijd van zorgen over gezondheid en samenleving, afstand houden en online werken, met elkaar in gesprek te laten gaan? Op het programma staat een dag over hoe je je charisma kunt vergroten en zo meer aandacht krijgt voor je verhaal.

Maar eerst iets over ons eigen verhaal. Alweer 13 jaar geleden ontmoetten we elkaar bij een blind date diner voor Maximiliaan, waar de aandacht meer uitging naar Petra dan naar de man rechts van hem. Vrij snel daarna loopt Petra zijn tuinpad in Broek in Waterland op. 'Met kloppend hart. Alsof ik toen al voelde dat ik een afslag zou nemen in mijn leven als diplomaat. Ik was net bezig met mijn eerste boek over de Arabische wereld en zocht een coach die me kon helpen mijn eigen stem te vinden. Eentje die me kon leren mijn diplomatieke vaardigheden te koppelen aan mijn innerlijke vrije kind, dat een enorme behoefte voelde verhalen te vertellen over het Midden-Oosten, over vrouwen met ambitie, over verre reizen en de schat naast de voordeur.' klus voor ons. Het is vallen en opstaan.





Maximiliaan: 'Mijn reis bracht me vanuit de hectische wereld van de reclame, via opleidingen over Voice Dialogue en Transactionele Analyse naar een bloeiende coachingspraktijk. Inmiddels werken we al meer dan tien jaar samen. Dat wat we vandaag delen, is niet zomaar tot stand gekomen. We hebben de tijd genomen om onze samenwerking te laten rijpen en onze gezamenlijke stem te vinden. Zo hebben we aan den lijve ondervonden dat werken met charisma echt helpt je eigen stem te ontdekken en meer te kunnen betekenen voor deze wereld.'

Iedereen heeft charisma

We merken vaak dat het woord charisma weerstand oproept. Alsof het een trucje is dat mensen met slechte bedoelingen

helpt anderen te manipuleren. Voor ons ligt dat echt anders. Charisma is afgeleid van het Griekse woord charis: een gunst, gave of geschenk van de goden. Daarmee lijkt charisma een gegeven waar je geen invloed op kunt uitoefenen, maar dat is gelukkig niet zo. Sommige mensen zijn van jongs af aan bijzonder innemend en trekken automatisch anderen naar zich toe, maar er zijn ook mensen die dat pas op latere leeftijd kunnen. Grote namen zijn makkelijk te vinden: Nelson Mandela, Michelle Obama en bijvoorbeeld koningin Máxima. Ieder heeft wel zo zijn favorieten. En ook iedereen heeft charisma in zich. Vraag iemand maar eens naar zijn passie, zijn grote liefde of hobby en je zult zien dat ze meteen gaan stralen, verbinding met je maken en dat ze innemend zijn. Maximiliaan heeft jarenlang als coach danskoppels begeleid bij Europese en wereldkampioenschappen ballroomdansen. Als hij vertelt over de chemie tussen twee dansers, de subtiliteit van een beweging, over het spelen met verschillende stemmen in jezelf, gaat er altijd een lichtje bij hem aan. Het is dan bijzonder om te zien hoe groepen reageren op zijn verhalen. Het raakt bij hen het verlangen zelf ook te mogen dansen in het leven, of ze nu in het bedrijfsleven, de politiek of bij een maatschappelijke organisatie werken.

De klassieke ingrediënten van charisma

We hebben zelf lang gewerkt met de vijf klassieke ingrediënten die je charisma gehalte bepalen. Bijvoorbeeld: hoe authentiek ben je? Daarbij gaan we vooral met de emoties aan de slag: boos, bang, blij en bedroefd. Zijn het echte emoties of zijn het vervangende emoties, ook wel 'rackets' genoemd in Transactionele Analyse? En er zijn charismatische wetten over de missie en visie die je deelt met de wereld. Het derde klassieke element is of je in staat bent een wij-gevoel te creëren. Ook het taalgebruik en de inzet van je stem kunnen je helpen beter gehoord te worden. En er zijn ook 'wetten' die aangeven welke lichaamstaal beter werkt. We vonden deze ingrediënten alleen niet genoeg om echt betekenis te geven aan verhalen. De magie van aandacht ontbrak nog.



De innerlijke stemmen van charisma

Vanuit de Voice Dialogue keek Maximiliaan naar de vraag: vanuit welke primaire stemmen communiceren charismatische mensen meer dan gemiddeld? En kan je die primaire charismatische stemmen activeren? Samen met Petra keek hij ook naar de vijf egoposities uit de Transactionele Analyse (de Structurerende of Kritische Ouder, de Voedende Ouder, de Volwassene, het Aangepaste Kind en het Vrije Kind). Deze combinatie hielp ons een aanpak te ontwerpen waarin we ons richtten op de vijf innerlijke stemmen van charisma om zo die magie van aandacht te bereiken:

1. De spelende stem: spreken vanuit het spelende kind in ons dat geniet van het moment.
2. De rebelse stem: ook de positieve rebelse stem in ons weet de snaren flink te raken.
3. De lichamelijke stem: het activeren van deze stem voorkomt dat we pratende hoofden worden.
4. De sensuele stem: de sensuele knop aanzetten draagt bij aan communicatiekracht.
5. De invoelende stem: verbind je met compassie, ook als je het niet met mensen eens bent.

Maximiliaan: 'Ik heb veel met de spelende en de rebelse stem, maar vind de sensuele stem lastiger.' Petra: 'Ik voel me op mijn gemak bij de invoelende stem en durf de rebelse stem niet echt aan, omdat ik dan vrees niet diplomatiek genoeg te zijn.' Door onze eigen methode hebben we ontdekt dat door in te zetten op de stemmen die wat lastiger voor ons zijn, mensen nog beter luisteren naar onze verhalen. En dat willen we graag met jullie delen.

Innerlijke stem I: DE SPELENDE STEM

We nemen het leven soms te serieus. Onze agenda's plannen we vol. We moeten zoveel van onszelf. We houden te veel ballen in de lucht: familie, werk, hobby's en vrienden. En zo vergeten we het spelende kind in ons meer ruimte te geven. Dan lopen we vast. Het spelende kind in onszelf bevrijden is voor iedereen gezond. De Voedende Ouder aanzetten helpt echt. Zonder een Voedende Ouder zal de Kritische Ouder je vaak stoppen om het spelende kind in jezelf aan te zetten.

We zetten vaak reparenting technieken (Aaron en Jacqui Schiff) in om het spelende kind meer de ruimte te geven. Een kind dat kan genieten in het moment zelf, zonder belast te zijn met het verleden of de toekomst. En wat zijn die spelende kinderen daarom aantrekkelijk om naar te luisteren.



Innerlijke stem II: DE REBELSE STEM

Ook de rebelse stem helpt je om je charisma te versterken. Die stem vind je door de kritische en brave stemmen uit het verleden van je schouders te vegen. Durf een andere sprong te wagen. Als je humor en respect laat doorklinken, zul je met die rebelse stem echt mensen mee krijgen in je verhaal. De vrolijke rebel is goed in het omdraaien van de dramadriehoek van Karpman. Slachtofferschap, reddersgedrag of aanklagen helpen niet om deze rebelse stem te laten doorklinken. Integendeel, juist door naar de winnaarsdriehoek te stappen vanuit de kracht van het omdenken, kun je met de rebelse stem je communicatiekracht vergroten. ➤





Innerlijke stem III: DE LICHAAMELIJKE STEM

Of we het willen of niet, ons lichaam communiceert, ook al zeggen we niets. De mensen om ons heen interpreteren de boodschappen die ons lichaam uitzendt. We nemen scherp waar hoe iemand ons aankijkt, hoe dichtbij die komt, wat de lichaamshouding is en wat de gebaren ons lijken te vertellen. Als de tekst niet synchroon loopt met de emoties in onze stem en in onze lichaamstaal, komt de geloofwaardigheid in het gedrang. We gebruiken het Drivers en Stoppers model van Adrienne Lee om mensen de moed te geven oude blokkades te doorbreken die deze lichamelijke stem op slot zetten. Die stoppers houden ons vast in oude patronen: Hoor er niet bij, Denk niet na, Doe niets, Besta niet, Groei niet op, Wees geen kind, Kom niet dichtbij, Voel niet, Wees niet belangrijk, Heb geen succes, Wees niet gezond, Heb geen behoeften en Wees jezelf niet. Met zulke bakstenen in je rugzak is het lastig om echt vrij te zijn en goed te communiceren. We leren onze cliënten hun stoppers te herkennen en te luisteren naar de Voedende Ouder die je toestemming geeft te doen wat voor jou goed voelt. Zo kan je lichamelijke stem bijdragen aan het vergroten van je charisma.

Innerlijke stem IV: DE SENSUELE STEM

De sensuele stem is voor veel mensen koorddans: mag het wel? Kan het wel? Kan ik het wel? En ook: wat is het eigenlijk leuk. Het inzetten van je sensuele stem zorgt voor meer charisma, waarbij een subtiele onderstroom het beste werkt. Met deze stem maak je meer verbinding met je publiek. Als je de magie van verleiding inzet, worden de luisteraars nieuws-

gieriger naar je verhaal. Dat kan met subtiele gebaren, het verlagen of vertragen van je stem en kleine wijzigingen in je kledingstijl. Daarnaast kun je door beeldend te spreken je sensualiteit vergroten, zeker als je de zintuigen van de ander weet te prikkelen. Hier helpt een model uit de TA heel goed: de PPP van potentie, permissie en protectie. We kijken of iemand het verlangen heeft om meer sensualiteit in de etalage te zetten. Dan werken we graag met verschillende niveaus van permissies, zoals: het is oké om te zijn wie je bent. Het is oké om iets te doen. Het is oké om mens te zijn. Het is oké om te groeien. Het is oké om van anderen te houden. Het is oké om van jezelf te houden. Het is oké om te veranderen. Het is oké om van mening te verschillen. Het is oké om betrokken te zijn. Uiteraard zorgen we voor voldoende protectie. We kijken naar de grenzen voor onszelf en de grenzen die ons gehoor aan kan. Te expliciete sensualiteit is nooit goed. Het verdoezelt boodschappen en leidt snel tot verwarring en ongewenste seksualiteit.



Innerlijke stem V: DE INVOELENDE STEM

Als we het hebben over een goed ontwikkelde invoelende stem, dan zien we snel mensen voor ons met veel levenservaring. Hun hele houding straalt warmte en wijsheid uit. Het zijn mensen die vermogen actief te luisteren en je het gevoel geven dat je hun volledige aandacht hebt. Tegelijkertijd is de invoelende stem er voor sprekers van alle leeftijden. Het is een gezonde manier om meer aandacht te krijgen voor je verhaal. Ook jonge mensen kunnen sterke invoelende stemmen hebben. De crux is te leren invoelend te zijn, ook als je praat met mensen die het geheel met je oneens zijn. Wie gunnender wil worden, ➤

leert om in de schoenen van de ander te gaan staan. Wat heeft die werkelijk nodig (en dat kan heel iets anders zijn dan met woorden wordt gezegd)? We werken graag met de TA-theorieën over strooks. Erik Berne zei treffend: *'What you stroke is what you get.'* Wie negatieve strooks geeft, die oogst hetzelfde. En het omkeerde is ook waar: wie positieve strooks geeft, zal ze op termijn ook oogsten. Vaak houden strookmythes ons tegen. Het is de taak van de coach om de cliënt die mythes zelf te leren ontmaskeren. Mooie gesprekken zijn het over: geef geen strooks, vraag geen strooks, ontvang de strooks niet, weiger geen enkele strook en nog ergen: geef jezelf geen strooks. Van alle innerlijke stemmen is de invoelende stem wellicht de mooiste en de belangrijkste. Wat zal de wereld mooier zijn als we allemaal vanuit deze stem kunnen communiceren...



Schaduwzijden

We begrijpen best waarom mensen moeite hebben met doorgeslagen vormen van charisma; dat ze beducht zijn voor hemelbestormers of rattenvangers van Hamelen. Wanneer charisma als kunstje wordt ingezet, kan dat het gevoel geven dat er gebakken lucht wordt verkocht of dat je gemanipuleerd wordt. Tegelijkertijd wordt het ook lastig als je alleen inzet op autoriteit (jouw kennis, kunde en vaardigheden of jouw positie), omdat je verhaal dan saai overkomt. Wellicht zijn je toehoorders onder de indruk van je kennis, maar de kans bestaat dat ze je superieur of arrogant vinden. TA-modellen geven goede inzichten om te leren omgaan met de schaduwkanten van charisma. Ons favoriete model is de Dramadriehoek van Karpman in combinatie met de Winnersdriehoek van Choy.

De magie van aandacht

Terug naar het Broekershuis op die mooie junidag. Aan het einde van de dag doen we een slotoefening waarin iedereen mag experimenteren met een van de vijf stemmen, om aandacht te vragen voor zijn verhaal. Over een nieuwe baan, een nieuw boek, de varkens die gered moeten worden. In subgroepjes gaan ze aan de slag. Het begint met een onderzoekende houding naar het verhaal dat we graag met de buitenwereld willen delen. Om betekenis toe te voegen. Om mensen in beweging te krijgen. We herkennen wat er met de deelnemers gebeurt. De aarzeling over charisma, het is toch niet een trucje? Bijna krampachtig houden ze in hun eerste poging vast aan inhoud en kennis. Tja, feiten opdreunen voelt zo vertrouwd. En dan stappen ze voorzichtig buiten de lijntjes. Durven te stoeien met innerlijke stemmen die ze nog niet zo goed kennen. Onderweg ontdekken ze dat de dans tussen charisma en inhoud juist iets nieuws oplevert. Spelenderwijs leren de deelnemers van elkaar. Uitproberen, vallen en weer opstaan. Het is een proces van oefenen en grenzen verkennen. De laatste ronde van de studiedag breekt aan. Nog een keer vertellen ze hun verhaal aan de groep. Er volgen mooie momenten, waarbij ze de magie van aandacht voelen. Vanuit zichzelf, in contact met de ander. En dan denken we: wat hebben we een mooi vak. 🐦

