

Hoofdstuk 3

VIND JOUW GROTE BAAL HOOI

November 2009: een koude, regenachtige ochtend in Seattle. Mijn hele leven flitst voorbij. Ja, inderdaad. Ik hield een *speech!*

JE VERGEET NOOIT JE EERSTE SPEECH

Als je niet bekend bent met een organisatie genaamd Toastmasters, een 'ijsbreker' speech is de eerste speech die je in de club houdt. Zelfs de naam klinkt koud: ijsbreker. Voeg daar nu een gevoel van angst aan toe: trillende knieën, hartkloppingen, keelverstrakking.

Ik stotterde ernstig - rood gezicht, ellendig, niet in staat mensen in de ogen te kijken. Heb je enig idee hoe lang vier tot zes minuten lijken als je woorden uit je mond moet duwen en wanneer het aanvoelt alsof je je publiek martelt?

10 november 2012: slechts drie jaar later. Ik stond op een groot podium met een microfoon en keek naar de grote volle zaal met mensen die aten, dronken, zich amuseerden en wachtten op een show. En ik was de show! (Nou ja, een deel ervan in ieder geval.) Ik stond op het punt een humoristische speech te houden op de District Humorous Speech Contest. En weet je wat? Ik won! Niet alleen dat, maar mijn speech was moeiteloos, grappig en vloeiend. Hoe ben ik daar gekomen?

DUS JE DENKT DAT JE KUNT VERANDEREN

Wanneer je besluit een gedrag te veranderen dat je al tientallen jaren heeft geplaagd, zijn er een paar dingen waar je rekening mee moet houden. Ten eerste, wat je tot dan toe deed, was je strategie die werkte. Ja, het bezorgde je pijn, maar je redde het wel. Je hebt je kinderjaren overleefd, je bent door je volwassen jaren heen gegaan en je hebt een aantal relaties opgebouwd.

Welk nieuw gedrag je ook wilt ontwikkelen, het is "terra incognita". Je hebt er geen ervaring mee. Je hebt geen kaarten in je hoofd voor deze manier van leven. En je mag verwachten dat je tegen veel scherpe hoeken aanloopt als je in het donker rondwaalt. Je vrienden en familie kunnen, ook al wensen ze je het beste, overbezorgd zijn en proberen je ervan te weerhouden je inspanningen te steken in iets dat misschien niet werkt. Ze kunnen commentaar geven op bijzonderheden van je nieuwe gedrag. Ze maken misschien grappen zonder te beseffen dat ze pijn doen. En ze kunnen onbewust de omgeving creëren waarin je oude gedrag floreert. Wees daar klaar voor.

En aangezien oude gewoonten meestal moeilijk uit te roeien zijn en het enige tijd kost om nieuwe gewoonten onder de knie te krijgen, kunt je verwachten dat je op je gezicht valt. Vaak. En hoe vaak je ook tegen jezelf zegt dat je hier klaar voor bent, het doet pijn. Veel.

Leren vliegen terwijl je vecht tegen de inertie van familie en lijdt aan een gekneusd ego, kan voor een persoon te veel zijn. Daarom is het van vitaal belang om jouw grote stapel hooi te vinden. Als je op je gezicht valt en ontdekt dat het pijn doet, is het tijd om op zoek te gaan naar een zachte landingsplaats. Voor degenen die moeite hebben om hun spraak te deblokken, zou ik Toastmasters aanraden.

WAAROM TOASTMASTERS?

Er zijn veel redenen waarom Toastmasters-clubs zo behulpzaam zijn wanneer je begint met het opbouwen van nieuwe spreekgewoonten. Ten eerste zijn ze niet jouw familie en hebben ze geen diepgewortelde overtuigingen over jou. Jij, aan de andere kant, vertoont geen gewoonte om hen heen. Toastmasters zijn in de regel vriendelijke en vergevingsgezinde mensen. Ze houden ervan om een nieuw lid te zien opbloeien en voor veel doorgewinterde Toastmasters is luisteren naar een wankele en bevende beginner veel meer de moeite waard dan getuige zijn van een gepolijste, professioneel gehouden speech. Helaas kan een bevende beginner dit moeilijk geloven.

Zoals je wellicht al weet, is het onmogelijk om jezelf uit angst om te spreken te praten. Je kunt niet zomaar zeggen: "Doe niet zo gek, er is niets om bang voor te zijn." Als je jezelf echter traint om je Toastmasters-bijeenkomst te zien als een grote baal hooi (wat je val niet zal stoppen, maar de val zeker minder pijnlijk zal maken), zul je het gemakkelijker vinden om jezelf onder te dompelen in die ervaringen, en die ervaringen zullen je hersenen langzaam herprogrammeren.

De sleutel is om te onthouden dat er niets echt ergs kan gebeuren: je gaat niet dood. Je wordt niet ontslagen. En de kans is groot dat welke fouten je ook maakt, over twee of drie weken niemand het zich zal herinneren.

OH, HET IS GEWOON EEN SLANG!

Ik herinner me dat toen ik klein was, mijn moeder en ik aan het wandelen waren langs een meer in Rusland. Plots schreeuwde mijn moeder: "Slang!" Toen pakte ze mijn hand en we renden weg. Ik was heel lang erg bang voor slangen. Als ik iets in het gras zag kronkelen, zou ik schreeuwen en rennen.

Toen verhuisde ik naar Amerika, naar het westen van Washington. Het goede aan ons gebied is dat er geen giftige slangen zijn. In het begin maakte de aanblik van een slang me nog steeds gestrest, maar uiteindelijk zakte dezle reactie weg. Als ik nu een slang zie, is mijn eerste gedachte: "Slang! Waar is mijn camera!" Omdat ik in een veilige omgeving was, werden mijn hersenen opnieuw geprogrammeerd en genas ik van mijn slangenfobie.

Als je besluit om veranderingen in je leven aan te brengen, zoek dan een omgeving die voedend en ondersteunend is. Als je kunt, word dan lid van Toastmasters. Als dit niet het geval is, zoek dan een steungroep of een online forum. Reik uit. Omring jezelf met positieve, warme en enthousiaste mensen. Verbreek tijdelijk de relaties met degenen die een negatieve en veroordelende houding hebben.

En zorg ervoor dat je je familie en vrienden vergeeft dat ze je het wat moeilijker maken dan je zou willen. Geloof me, ook al vind je het vandaag misschien moeilijk te geloven, op een dag zul je beseffen dat deze diepgewortelde angst die je ervoer, elke keer dat je moest spreken, wordt omgezet in iets geweldigs: opwinding en plezier.

Opdrachten

1. Ga na of er een Toastmasters-club bij jou in de buurt is. Zo ja, meld je dan onmiddellijk aan. Als je kunt, word dan lid van twee of drie clubs. Het geeft je meer gelegenheid om te spreken en je zult dezelfde speech meerdere keren kunnen houden. Zorg ervoor dat je jouw nieuwe Toastmasters-vrienden laat weten aan welk probleem je werkt. Dit maakt het

voor hen gemakkelijker om je feedback te geven en het zal minder stressvol voor je zijn om te experimenteren.

2. Wat kan je nog meer doen? Is er een improvisatieklas? Clownerie? Waarom heb je het nodig? Wacht op hoofdstuk 5 om erachter te komen.

3. Overweeg om lid te worden van een online support forum of een supportgroep. Verzeker je ervan dat ze de mogelijkheid tot verandering accepteren. Zo niet, zoek dan een andere.

4. Ga in eerlijk gesprek met je vrienden en familie. Leg uit waar je aan werkt. Vraag om hun steun.

5. Leer op een positieve en ondersteunende manier tegen jezelf te praten. Elke keer dat je merkt dat je op een negatieve, onvriendelijke manier commentaar geeft op je prestatie, stop dan, haal diep adem en zoek naar ten minste drie redenen waarom je trots op jezelf zou moeten zijn. Hier is een goeie: "Je hebt het gedaan!" Ik hou van de uitdrukking die ik hoorde van een briljante spreker: "Gedaan hebben is beter dan perfect."

"THE MOST GLORIOUS MOMENTS IN YOUR LIFE ARE NOT THE SO-CALLED DAYS OF SUCCESS, BUT RATHER THOSE DAYS WHEN, OUT OF DEJECTION AND DESPAIR, YOU FEEL RISING IN YOU A CHALLENGE TO LIFE AND THE PROMISE OF FUTURE ACCOMPLISHMENTS."

Gustave Flaubert