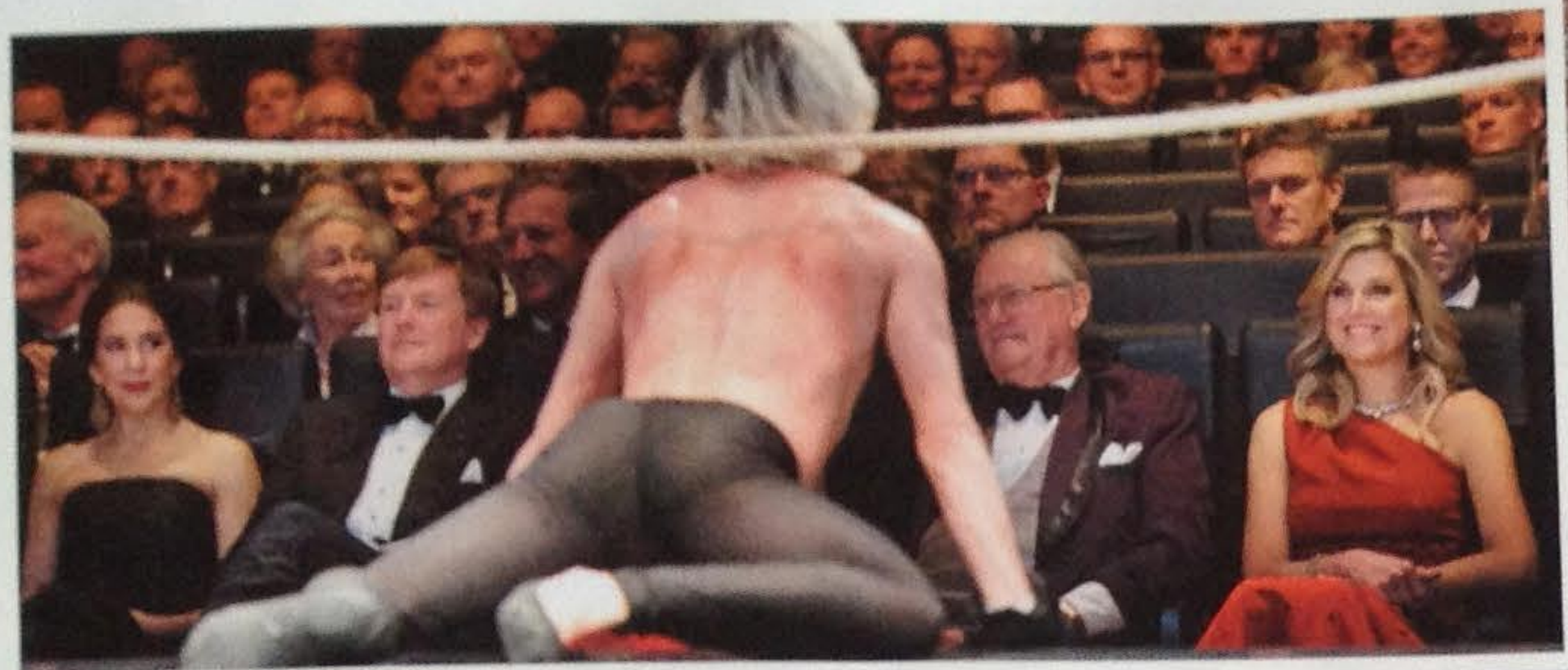




Koningin Máxima heeft maar een paar kenmerkende lichaamshoudingen. Zij staat vaak met haar armen naast haar lichaam, soms de handen in elkaar gevouwen en een heel enkele keer een hand op haar buik. Veel zegt deze lichaamstaal echter niet, vertelt Pieter Frijters, deskundig in non-verbale uitingen. 'Het is niet altijd verstandig om alleen naar lichaamstaal te kijken. Dan ontgaan je veel andere belangrijke zaken, ga je niet meer af op je intuïtie en werken je zintuigen niet meer. Om een voorbeeld te geven. Ik vraag je om in deze kamer alles te onthouden wat oranje is. Daar richt je dan je aandacht op. Als ik dan later vraag om alles te noemen wat er hier zwart is, weet je het niet. Zo is het ook met lichaamstaal. Als je alleen let op hoe iemand erbij staat, bijvoorbeeld met z'n armen over elkaar, vergeet je verder te kijken en te luisteren. Dus ik ga nooit alleen af op lichaamstaal, maar kijk naar het totaalbeeld en luister naar wat een persoon te zeggen heeft. Maar als ik kijk naar Máxima moet ik toegeven dat zij toch wel heel veel zegt met haar lichaamstaal. Zij is een heel open vrouw, raakt mensen aan en zegt met haar complete uitstraling dat zij een van ons wil zijn. In alles wat ze doet, zie je dat ze overduidelijk wil laten merken dat ze erbij hoort, dat ze de mensen die op dat moment om haar heen zijn begrijpt en wil leren kennen. Je ziet dat ze geniet, dat ze door haar houding en uitstraling mensen aanmoedigt om open naar haar toe te zijn. Bovendien is ze oprecht geïnteresseerd en houdt ze van haar werk. Met een beschrijving van deze foto's zal ik proberen duidelijk te maken hoe zij niet alleen met haar houding, maar ook met haar gezichtsuitdrukking communiceert.' ♦

SCHALKSE BLIK

'Het is heel kenmerkend hoe Máxima, in tegenstelling tot de andere royals die om haar heen zitten, kan genieten. Zij vindt het geweldig hoe deze balletdansers zich met hun blote bovenlijf presenteren. Ze kijkt er met een schalkse blik naar, terwijl de anderen om haar heen eigenlijk niet zo goed weten waar en hoe ze moeten kijken.'



DIRECT CONTACT

'Zo stapt Máxima meestal uit de auto. Vrolijk lachend, zwaaiend en direct contact makend met het publiek. Als je dat vergelijkt met Willem-Alexander, die altijd eerst even zijn jasje recht trekt, aan zijn stropdas voelt en dan een beetje schuw in het rond kijkt, wat een verschil.'



GESPANNEN

'Als Máxima gespannen is, knijpt ze haar handen bijna fijn. Mocht ze zich hiervan bewust zijn, dan weet ik zeker dat ze zal proberen om dit niet meer te doen. Je ziet duidelijk aan haar dat ze bewust probeert te ontspannen. Maar er zijn van die momentjes dat ook haar dat niet lukt.'



ONTSPANNEN

'Dit is juist tegenovergesteld aan spanning. Ze weet precies wat ze op het juiste moment met haar handen moet doen. Handen lichtjes over elkaar geslagen, geen enkele spanning te bemerken. Kortom, Máxima in haar comfortzone.'



Zelfverzekerd

'Met de handen langs het lichaam, afwachting wat er staat te gebeuren. Heel overtuigend en zelfverzekerd. Vaak vinden we dit een slungelige houding, maar het geeft juist aan dat Máxima weet wat ze met haar handen moet doen: gewoon niets.'



WIJZEND

'Hé, jou ken ik! Of: let even op! Het is zeker geen belerende wijsvinger van Máxima. Ook hier zie je dat ze juist heel betrokken is en precies weet wat er van haar wordt verwacht.'



BESCHERMEND

'Dit zie je vaak bij vrouwen die zwanger zijn geweest. Een gebaar dat zij zich hebben aangemeten toen ze in verwachting waren, beschermend naar het ongeboren kind. Of misschien om haar buikje te verbergen. Hoewel ik niet vind dat ze een buikje heeft.'

GEMAK

'Geïnteresseerd luisterend, geen moment dat haar gedachten afdwalen en toch heel ontspannen. Máxima is hier duidelijk op haar gemak. Nu zie je - ondanks de gevouwen handen - dat zij juist heel relaxed is. Een pose die veel rust uitstraalt.'



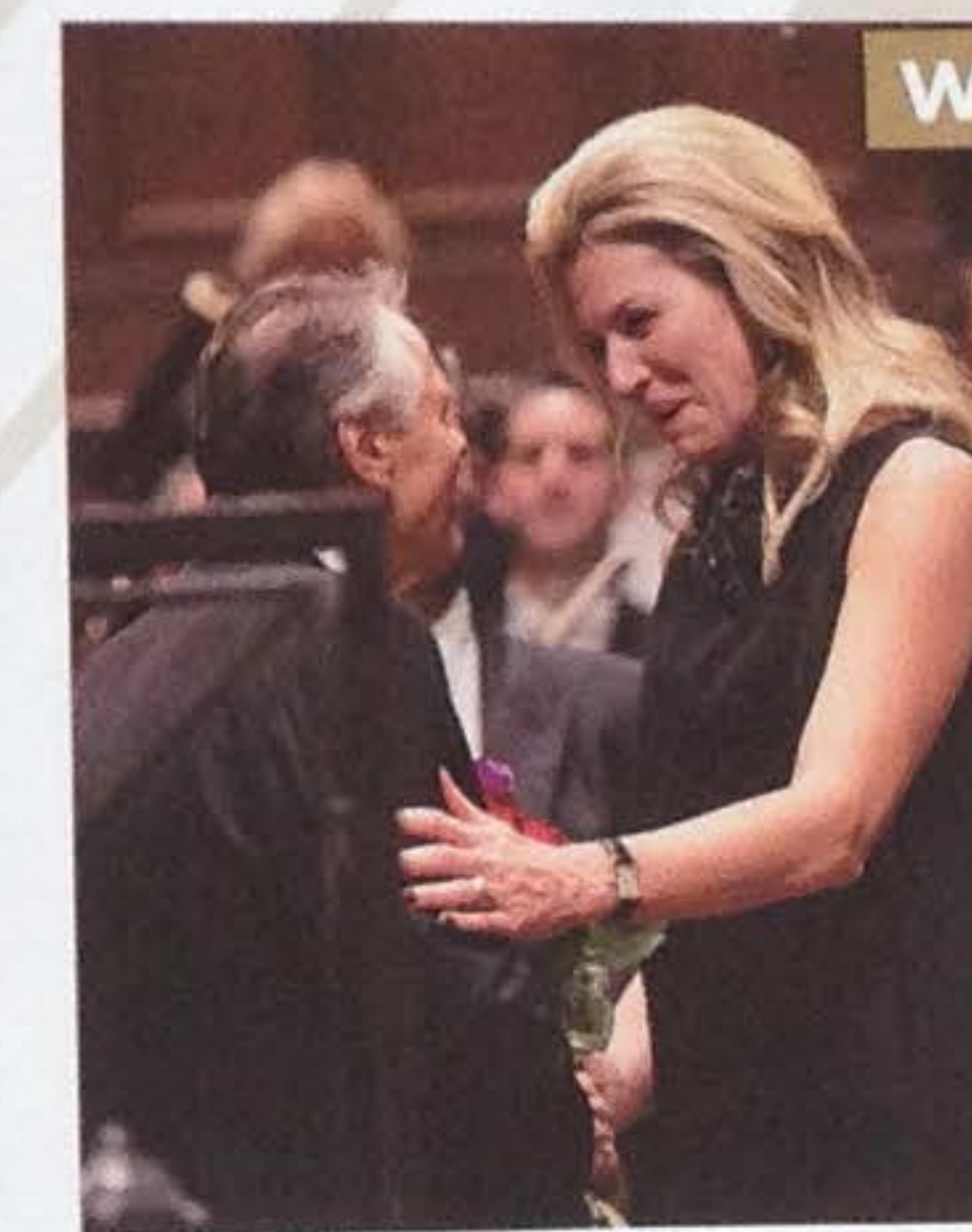
BOEKDELEN

'Hier spreekt haar gezicht boekdelen. Het mag dan niet koninklijk zijn, maar Máxima laat hier heel duidelijk haar gevoel spreken. Ze lijkt het zelfs een tikkeltje griezelig te vinden, dat zie ik aan haar gespannen handen.'



WARM

'Aanraking, in de ogen kijken en vooral dat moment even proberen vast te houden. Máxima raakt graag mensen aan en dat is een uiting van betrokkenheid en echte belangstelling. Mooi om te zien dat zij zo veel warmte kan uitstralen.'



ZONDER WOORDEN

'Een blik van verstandhouding. Wij kunnen alleen maar naar de betekenis raden, maar voor Máxima en Willem-Alexander zijn woorden overbodig.'

GRAPPIG

'Wat een spontane reactie! Hier merk je niets van het keurslijf waarin zij zit. Waarschijnlijk wilde ze niet lachen, maar kon ze het niet laten en verbergt ze daarom haar gezicht. Ze bereikt daar echter het tegendeel mee, ze laat precies zien wat ze voelt en dat maakt het zo echt.'



Pieter Frijters

Als grondlegger en directeur van Frijters Mind Tuning in Waddinxveen houdt Pieter Frijters zich bezig met het verbeteren van de kwaliteit van leven en mondelinge communicatie. Hij ontwikkelde ruim twintig jaar geleden een methode om stress gerelateerde klachten adequaat op te lossen, mondeling helder te kunnen communiceren en gesprekken beter te onthouden. Het is geen therapie, maar een leermethode om psychische belemmeringen zoals stress, onzekerheid, angst en burn-out te elimineren en direct om te zetten in succes. Hij geeft spreektrainingen en hanteert een no-nonsense aanpak. Voor informatie www.mindtuning.nl.

