

Kvinder taler pænt, mænd taler power

af Lene Kobbernagel

kommunikationsrådgiver
og kropssprogscoach

Har du et udpræget feminint kropssprog, er der fare for, at du ubevidst spiller magten over i hænderne på dine samtalepartnere og underminerer din egen troværdighed. Men du kan øve dig i at skruer op for dine maskuline kropssprogsmarkører og vinde magten tilbage.

Anne var seniorkonsulent i en stor, international rådgivningsvirksomhed. Hun var hamrende dygtig, men oplevede i visse situationer, at hun havde svært ved at fremstå troværdig og kompetent. Det – for hende – mest grølle eksempel på sådan en situation var i forbindelse med præsentationen af et stort projekt, hun skulle lede for en kunde. Anne præsenterede projektet og syntes selv, at det gik fint. Men da hun var færdig med at tale, rettede alle i rummet konsekvent deres spørgsmål og kommentarer til Annes mandlige kollega, selvom det var hendes projekt. Hun forsøgte flere gange at bryde

ind i dialogen, men blev både overset og overhørt. For at gøre ondt værre blev Annes chef dagen efter ringet op af kunden. De var glade for projektet, men knap så begejstret for Anne som projektleder og sagde direkte, at de tvivlede på, at hun kunne løfte opgaven. Av.

Annes chef ringede til mig og spurgte, om jeg ikke kunne hjælpe med at finde ud af, hvad der var galt. Chefen bakkede fuldt op om Anne, fordi hun vidste, at hun rent fagligt var meget dygtig. Men der var noget, der forhindrede hendes faglighed i at dominere de samtaler, hun deltog i. Da jeg trådte ind af døren og sagde hej til Anne, tog det mig ikke mange minutter at finde ud af, hvori udfordringen lå. Anne var dengang midt i 30'erne, men lignede en ung kvinde i starten af 20'erne. Hun var køn, lyshåret og talte med en blid, spinkel stemme.

Anne havde, hvad jeg karakteriserer som et meget feminint kropssprog. Det var det, jeg så og hørte. Og det var derfor også det, Annes kunder så og hørte. Qua hendes hverdag i en stor rådgivningsvirksomhed var det en del af Annes arbejde at deltage i møder, hvor rummet var fyldt med magtfulde personer, ofte mænd, der talte højt og på alle parametre fyldte meget. I disse situationer underminerede Annes feminine kropssprog hendes faglighed, og det kunne hverken Anne eller hendes arbejdsgiver være tjent med. Så vi lagde et program for hende, hvor hun blandt andet skulle vænne sig til at levere sine budskaber fra en kropstilling, hvor maven, overkroppen og hovedet stod på en lige linje.

I stedet for at fylde lidt i et rum, gjorde vi det trygt for Anne at fylde så meget som muligt i et rum. I sin talestrøm begyndte hun at holde flere og længere pauser, og hun arbejdede med at holde blikket på sin samtalepartner i flere sekunder ad gangen. Alle metoder havde til formål at skabe en maskulin modvægt til Annes naturlige, feminine udtryk. Det tog noget tid, men efterhånden blev hun mere og mere bevidst om sit eget kropssprog.

Så når situationen krævede det, kunne hun skruer op for de magtmarkører, der virkede betryggende på mange af hendes kunder.

FEMININ PÆNHED, MASKULIN POWER

Anne er langt fra et enestående eksempel. For der er forskel på, hvordan mænd og kvinder kommunikerer.

I 2009 offentliggjorde en gruppe forskere undersøgelsesresultater, der viste en klar sammenhæng mellem sprogbrug og køn. Ved at analysere transskriptioner af offentlige taler – halvdelen fra mænd, halvdelen fra kvinder – kunne forskerne med 99 pct. sandsynlighed konstatere, om talen stammede fra en mand eller en kvinde alene baseret på talernes lingvistiske forskelle. Konklusionen var, at de kvindelige talere i overvejende grad anvendte sprogbrug, der fremhævede noget smukt, dejligt og sødt (Aesthetic Quality), mens de mandligere talere i overvejende grad anvendte sprogbrug, der fremhævede noget stærkt, aktivt og handlekraftigt (Dynamism). (Se Figur 1)

I kortform: Kvinderne havde en tendens til at tale pænt. Mændene havde en tendens til at tale powersprog.

Figur 1: Resultat af analysen der viser lingvistiske forskelle i mænd og kvinders sprogbrug ved offentlige taler. Tendensen hedder Gender-Linked Language Effect.

Sprogindikatorer	Maskulin	Feminin
Stavelser per ord	Få	Mange
Verber	Hyppig forekomst af bydeform "Du gør det ..."	Hyppig forekomst af aktivtetsverber "Vi flytter os stille og roligt ...", "Vi skubber det til side ..."
Refererer	Til mennesker "De fleste mennesker er ..."	Til følelser "Jeg var i chok over at ..."
Spørgsmål	Ingen	Retoriske "Prøver de på at overbevise os til at...?"
Adjektiver	Dømmende "Det er en farlig vej at gå ..."	Beskrivende "Det er en bumpet vej at gå ..."
Begyndelser	Førsteperson ental indleder sætninger "Jeg ..."	Adverbialled indleder sætninger "Sidste år ...", "På en måde ..."
Overgange	Tydelige pauser	Mange fyldord
Budskaber formuleret som	Demonstrative statements "Det vil kaste et svar af sig ..."	Modsætninger "Du skulle have skrevet det ned, men måske kan du vente til senere ..." Negationer "Du ser ikke ud til at være begejstret for ..."
Ord per meningsbærende sekvens	Sætningslængde: Kort	Sætningslængde: Middel og lang

Kilde: Anthony Mulac, Torborg Louisa Lundell & James J. Bradac "Male/Female language differences and attributional consequences in a public speaking situation: Toward an explanation of the gender-linked language effect"

MASKULINE OG FEMININE MARKØRER



Magrethe Vestager benytter i et portræt feminine markører til at skrue op for sin personlige varme: Hun s'er (hovedet tilter) så konturen danner en cirkel, og står diaagonalt i forhold til kameraet.



Magrethe Vestager benytter maskuline markører til at skrue op for sin magt, når hun skal præsenterer Apples skatteregning.
I'et: Der løber en lige linje fra hoved til navle.
Fylde: Der er én meter fra fingerspids til fingerspids.

Min påstand er, at mænd og kvinders kropssprog er underlagt samme form for bias som vores sprogbrug, og derfor kan man tale om maskuline og feminine kropssprogsmarkører. Efter at have beskæftiget mig professionelt med kropssprog i mere end 15 år, er det tydeligt at se om kropbevægelser har et maskulint eller feminint udtryk, og det smitter af på den samlede vurdering af en person og det, vedkommende siger.

De feminine markører er kendetegnet ved at være kurvede og asymmetriske. Geometrisk er de forbundet til cirklen. Den runde former dominerer kropsholdningen, og armenes bevægelsesmønster er runde og asymmetriske. Fingrene kurver ind ad. Feminint kropssprog er indskrænket, og bevægelser søger ind mod centrum, hvorfor hænderne ofte vender "hjem til navlen" efter at have været aktive. Personer med feminine markører optager lidt plads, ofte med ben og arme på kryds. Retningen er bagudrettet, dvs. kroppen læner sig bagud. De feminine markører giver et kropssprog med blød appel, hvor udtrykket er sødmefyldt. Det smitter af på budskabet, som man snarere opfatter som en appelleren, end som insisteren.

De maskuline markører er geometrisk forbundet med linjen. Kropsstammen er på lige linje, og arme bevæger sig symmetrisk på line linjer. Blikket kastes ud i rummet i lige linjer, og håndbevægelserne er symmetriske. De maskuline markører er kendetegnet ved at optage meget plads, og håndbevægelser kan forekomme i strakte arm med strakte fingerspidser. Tempoet er roligt og tonelejet dybt.

Med inspiration fra lingvistikens teori om forskelle i mænd og kvinders sprogbrug (The Gender-Linked Language Effect) har jeg udviklet mit bud på en teori for kønsvarieret brug af kropssprog. Figur 2 er min oversigt over ni kropssprogsindikatorer, hvor jeg kan identificere en forskel på maskuline og feminine markører.

Kropssprog er magtsprog. De maskuline markører har meget til fælles med kropssproglige markører for magt (stor fylde, høje lyde, hårde bevægelser), mens de feminine markører har en meget lille fællesmængde med kropss. (Figur 3) Derfor er det en fordel at anvende maskuline markører, når man har brug for at skrue op for sin magt, mens det er en fordel at anvende de feminine markører når man skal skrue ned for sin magt.

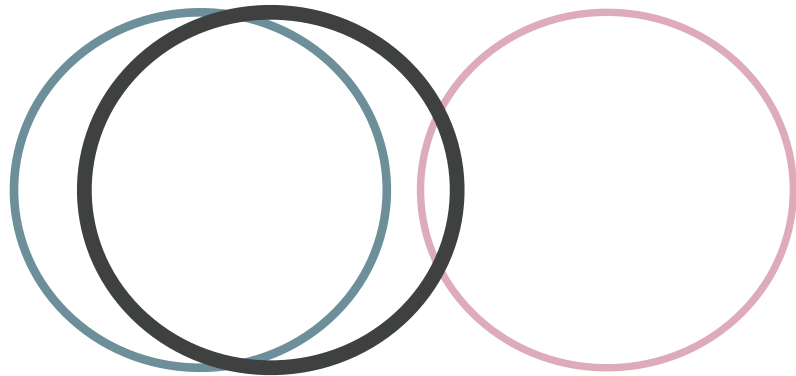
Pointen er at man ved hjælp af et bevidst arbejde med at skrue op og ned for sine feminine og maskuline markører kan arbejde strategisk med sin fremtoning, og skabe den effekt, der tjener ens formål i den pågældende situation.

Figur 2: Maskuline og feminine kropssprogsindikatorer

Kropssprogsindikatorer	Maskulin	Feminin
Kropsholdning	Står på i'et	Står på s'et
Fylde	Meget	Lidt
Hænder	Få bevægelser - oftest symmetriske	Hektiske bevægelser, ofte asymmetriske
Fingerspidser	Strakte	Krumme
Talerytme og tempo	Roligt og legato	Hurtigt og staccato
Stemmeleje	Dyb	Høj
Aktiv lytning	Lytter via blikket	Lytter via mange nik og hovedet på skrå

Figur 3

Magtmarkører



Maskuline markører

Feminine markører

Både mennesker og dyr viser magtforholdet i en relation gennem bestemte, kropssproglige signaler. Der er en langt større fællesnævner mellem magtens markører og de maskuline signaler end der er mellem magtens markører og de feminine signaler.

SYV GODE RÅD TIL KVINDER

Jeg har udarbejdet en liste med syv feminine kropssprogsindikatorer med en tilhørende anbefaling til, hvordan man skaber et mere maskulint udtryk.

I'et



S'et



1. I'et og s'et. Kvinder og mænd, der har en tendens til at lægge hovedet på skrå og hænge lidt i den ene hoft, står i det, jeg kalder s'et (kroppen svajer ud til siden ligesom formen på et s). Det er en kropsholdning, der bliver opfattet som sødmefuld og feminin, og som derfor kan underminere alvoren af det, du siger. Du fremstår med høj troværdighed, hvis du skaber en lige linje ned gennem kroppen, som bringer dit hoved, dit hjerte og din mave på en lige linje. Det kalder jeg at stå på i'et (krop og hoved står helt rank).

2. Symmetriske i stedet for asymmetriske hænder. Der er magt i at være i balance. Den balance har også et udtryk i dine

hænder. Feminine hænder arbejder asymmetrisk og efterlader et indtryk af en hektisk person, der ikke selv er helt overbevist om substansen i det, de siger. Asymmetriske hænder kan også tit give fornemmelsen af, at der bliver improviseret. Hænder, der arbejder symmetrisk, er mere magtfulde. De signalerer, at personen står fast på det, der bliver sagt, og at man kan stole på det.

3. Strakte fingerspidser i stedet for

foldede Hænder er vigtige markører, når vi siger noget, fordi hænder siger noget om, hvor passionerede vi er. Hænder, fingre og fingerspidser er med til at sende energi ud i rummet. Feminine fingerspidser er foldet ind mod hånden og tillader ikke, at energien fra kroppen kommer det sidste stykke ud i rummet. Det signalerer usikkerhed. Det er en maskulin magtmarkør at åbne hånden op, strække fingerspidserne og lade dem pege udad, mens hænderne arbejder.



Stor fylde

4. Stor eller begrænset fylde. I dyreriget er det velkendt, at én af de måder, alfahannerne kan demonstrere magt på, er ved at fylde meget rent fysisk. De puster sig op, folder fjerene ud, rejser sig på bagbenene og så videre. Det er lige omvendt for hunner eller hanner, der er underlagt de stærkeste i flokken. De viser deres underlegenhed ved at fylde så lidt som muligt. Det har en stor kropssprogseffekt, hvis du værner dig til at udvide omkredsen af dit personlige rum ved hjælp af dine arme og hænder. Jo længere ud til siden, de kan komme, desto mere maskulin fremstår du.

5. Anerkendende nik ved pointer frem for stavelser.

Vi viser, at vi lytter ved at foretage små nik med hovedet. De små nik ansporer din samtalepartner til at fortsætte og bekræfter vedkommende i, at du er interesseret i at høre, hvad de har at sige. Anerkendende nik er en smuk gestus og noget, mange flere bør praktisere, når de samtaler. Men nogle mennesker, især kvinder, har det med at foretage små nik hele tiden, i takt stavelserne i sætningen. De nikker til rytmen af sproget i stedet for meningen med sætningen. Det er med til at reducere deres magt i relationen. Hvis du nøjes med at foretage ét nik efter én pointe, fremstår du mere rolig og magtfuld.

6. Tal i et dybere stemmeleje. Mennesker med en høj stemmeføring bliver ofte opfattet som skingre. Rent fysiologisk er der en årsag til, at mænd taler med en dybere stemmeføring end kvinder. Det kan der ikke laves om på. Men baseret på mine erfaringer har mænd en tendens til at tale i et stemmeleje, der ligger tæt på deres dybeste stemmeføring, mens kvinder har en tendens til at tale i et stemmeleje, der ligger tættest på deres højeste stemmeføring. Personer, der taler i et roligt, afdæmpet stemmeleje opfattes som troværdige og med pondus bag det, de siger.

7. Læn dig fremad og ikke bagud.

Det har stor betydning for din personlige power, om du har en tendens til at stå med vægten på hælen, eller om du tør at læne dig ind mod din samtalepartner med vægten lagt på forfoden. Det første sender et passivt signal ud i rummet, der markerer, at du ikke har noget nævneværdigt at byde ind med. Det sidste sender et aktivt og maskulint signal ud i rummet, der markerer en stor intensitet.

SKRU OP OG NED FOR DIT KROPSSPROG

Jeg arbejder mest med kvinder, der har et behov for at skrue ned for deres feminine kropssprog og op for de maskuline magtmarkører. Ligesom Anne er kvinderne mere end almindeligt godt begavede, og de slår positivt ud på alle faglige parametre. Det til trods oplever de, at deres kropssprog spænder ben for dem, når de eksempelvis skal forhandle løn, holde oplæg eller deltage i debatter. Ligesom Anne kan disse kvinder – og for den sags skyld også mænd – gennem træning lære nogle simple teknikker, der automatisk afkodes som magtfulde og derfor får dem til at fylde mere i et rum.

Min opfordring er, at både mænd og kvinder bliver mere bevidste om deres kropssprog, så de kan bruge det strategisk i forskellige sammenhænge.

Når man bliver dygtig til at skrue op eller ned for sit kropssprog, bliver man samtidig god til at balancere magten med sine samtalepartnere, og det er meget anvendeligt, når man skal indgå formelle og uformelle relationer.

Se videoeksempler

På lenekobbernagel.dk kan du se videoer, hvor jeg demonstrerer Fyld mere, Strakte fingre og I'et.



Om Lene Kobbarnagel

Kommunikationsrådgiver med speciale i kropssprog

Lene driver egen konsulentvirksomhed og har siden 2011 årligt trænet 500 ledere fra 90 store danske virksomheder.

Baggrund: Lene er cand.mag i Teatervidenskab, systemisk konsulent, tidl. underviser ved Københavns Universitet og Statens Teaterskole, forfatter til bøgerne "Op på ølkassen", Gyldendal Business 2018 og "Skuespilleren på arbejde", Frydenlund 2009.

Se lenekobbarnagel.dk