

# Turinys

<i>Įvadas</i>	11
Kai pritrūkstate žodžių	12
Jūsų balsas svarbus kaip niekada	16
Pasitikėjimas ir skaitmeninio amžiaus 22-oji išlyga	17
Apie ką ši knyga	20
Jūsų klausimai	24
Kuo ši knyga naudinga	27
<i>1 Jūsų nuostabūs instrumentas</i>	33
Kaip veikia jūsų balsas	35
Būkite drąsūs	64
Jūsų klausimai	68
<i>2 Atraskite savo ramybės centrą</i>	72
Dėmesio sukelta įtampa	74
Elektroniniai prietaisai ir jų poveikis jūsų nervų sistemai	77
Valdykite savo nervų sistemą – draugas ar priešas?	83

## ATRASK SAVO BALSĄ

Kodėl jūsų balsas dreba	86
Jūsų nervų sistema	87
Kalbėkite su senais draugais	94
Jūsų naujoji norma	98
Skirkite sau pusvalandį – „atsijunkite“	104
Jūsų klausimai	107
<i>3 Išėikite iš savo galvos: kaip įkūnyti pasitikėjimą kalbant</i>	113
Kūnas yra raktas į pasitikėjimą savimi	114
Kaip pamilti savo balsą	118
Laikysenos galia	122
Atsipalaidavęs kūnas = pasitikintis kalbėtojas	135
Tobulinkite laikyseną	143
Jūsų klausimai	147
<i>4 Kalbėkite ir išsiskirkite: kaip atrasti pasitikėjimą savimi svarbiomis akimirkomis</i>	150
Kodėl jūs? Bendradarbiaukite, o ne varžykitės	152
Kalbėkite paprastai	159
Darbas, poilsis ir žaidimas:	
trys kalbėjimo ir išsiskyrimo tarpniai	167
Pasidalykite savo balsu	183
Vidinis balsas, išorinis balsas:	
kaip lengvai pripildyti patalpą	187
Kaip jūs tai sakote	192
Kalbėti ir išsiskirti gali būti smagu	198
Jūsų klausimai	199

## TURINYS

<i>5 Stipri nugara, lankstus priekis</i>	203
<i>Aš ir mes</i>	205
<i>Išnašos</i>	211
<i>Kita literatūra</i>	217
<i>Padėka</i>	219
<i>Apie Caroline Goyder</i>	221

# Įvadas

Jos buvo tik šiek tiek vyresnės už ją ir jau turėjo balsą...  
Ji klausė savęs, kaip joms pavyko jį rasti?

MEG WOLITZER, *MOTERŲ ĮTIKINĖJIMAS* (2018)

Jūsų balsas nėra „prarastas“. Jūs nepalikote jo traukinyje ant sėdynės ar ant sofos po pagalvėle. Dabar jis su jumis; tiesiog turite žinoti, kur jo ieškoti. Uždėkite ranką sau ant pilvo ir nusijuokite. Jaučiate? Jūsų balsas yra ten, giliai jumyse; paslėptas lobis. Jis visada ten buvo. O dalykus, kurie visada yra šalia, sunkiau branginti. Tai ir stebuklas, ir iššūkis. Kai gimėte, akušerė atidžiai įsiklausė į jūsų balsą ir iš pirmojo verksmo pagal *Apgar* skalę įvertino, kokia yra jūsų būklė, kaip dirba jūsų plaučiai<sup>1</sup>. Nuo pirmojo įkvėpimo ir jį lydintio pirmojo verksmo iki paskutinio atodūσιο balsas yra tiltas tarp vidinio gyvenimo ir išorinio pasaulio.

Du jauni žuviukai plaukia upe ir sutinka senesnę žuvį.

– Sveiki, vyručiai, – sako ji irdamasi pro šalį. – Kaip vanduo?

Du žuviukai tylėdami paplaukia kiek toliau, o tada suglumę žvilgteli vienas į kitą.

– Kas, po šimts, tas vanduo?

Rašytojas Davidas Fosteris Wallace'as taip pakomentavo šią istoriją: „Paprastai mes nekalbame apie pačias akivaizdžiau-

sias, universaliausias ir svarbiausias realijas<sup>2</sup>. Balsas kaip tik yra viena iš šių akivaizdžių, universalių ir svarbių realijų; mes apie jį nekalbame, nors jis ir suteikia mums galimybę tai daryti. Bent jau iki tol, kol išgirstame jį vaizdo įrašė ir mums pasirodo, kad jis dreba, gergždžia ar keistai skamba.

Taigi stabtelėkite ir įsiklausykite į savo balsą. Atkreipkite į jį dėmesį. Dėmesys leidžia kontroliuoti. O kontrolė galiausiai suteikia pasitikėjimo. Pasikalbėkite su manim. Perskaitykite šiuos žodžius, jei norite. Galite juos tarti tyliai. Man nesvarbu. Kai kalbėsite, pridėkite ranką prie burnos. Pajuskite, kaip oras veržiasi iš jūsų plaučių. Pajuskite, kaip jis drebina jūsų gerklas, kaip jums kalbant virpančių oro molekulių skleidžiama šiluma paliečia jūsų ranką. Pajuskite, kaip balsas iškeliauja iš jūsų susitikti su plačiuoju pasauliu. Akimirką stebėkite šį mažą stebuklą, kurį rašytojas Alas Alvarezas apibūdino kaip *gyvybės išraišką*.<sup>3</sup>

Kvėpavimas yra gyvenimas. Balsas yra kvėpavimas. Jūsų balsas esate *jūs*. Kai galėsite ištartti „tai mano balsas“, pamatysite, kad pasaulis sėdi ir klausosi, nes jūs su juo bendraujate – drašiai ir aiškiai. Jūs kalbate su pasitikėjimu. Jūs išsiskiriate.

## Kai pritrūkstate žodžių

Žodis „pasitikėjimas“ („confidence“) kilo iš lotyniško žodžio *confidere*, reiškiančio „tikėti“, „pasikliauti“. Bet kaip galite savimi pasitikėti, jeigu jums pritrūksta žodžių kaip tik tą akimirką, kai jų labiausiai reikia? Kaip galite savimi pasikliauti, jeigu jūsų balsas dreba? Jeigu jums viskas išgaruoja iš galvos, kai atsiduriate auditorijos dėmesio centre? Jeigu žmonės visada prašo kalbėti garsiau, nes negirdi jūsų? Jeigu nerimaujate, kad jūsų

balsas per tylus, per garsus, per aukštas, per žemas, per stiprus? Kaip galite savimi pasitikėti, jei nepasitikite savo balsu?

Skamba pažįstamai? Tuomet sveiki įstoję į klubą. Kai klausiu auditorijos, kas nepasitiki savimi kaip oratoriumi, paprastai pakyla rankų miškas. Daugelis žmonių jaučiasi pažeidžiami tomis akimirkomis (mano dramos studijos mokytojas pavadino jas „pragaro vartų prasivėrimu“), kai tenka prabilti priešais žiūrovus, televizijos kamerą ar mikrofoną.

Štai pačios baisiausios iš jų:

- Atsistojate priešais didžiulę auditoriją ir ji su viltimi į jus žiūri.
- Norite kalbėti, tačiau kambarys pilnas profesionalų. Jaučiatės kvailai.
- Norite užduoti klausimą, bet širdis daužosi krūtinėje ir jūs bijote, kad balsas ims drebėti.
- Kažkas jums užduoda klausimą ir visi nutyla. Negalite sugalvoti, ką atsakyti.
- Jums į veidą nukrypsta kamera ir jūs nedelsdami turite pasakyti kažką protingo.

Jūsų atmintyje turbūt iškyla daugybė panašių akimirkų. Aš, pavyzdžiui, niekada nepamiršiu, kaip stovėjau ant scenos milžiniškoje salėje, kur smarkiai susimoviau prieš tūkstantį žmonių. Po to prisiekiau, kad niekada nebelipsiu ant scenos ir nekalbėsiu viešai. Prireikė nemažai laiko atkurti pasitikėjimą savimi. Dar ir dabar susigūžiu tai prisiminusi. Tačiau, nors tomis akimirkomis galite jaustis labai vieniši, iš tikrųjų taip nėra. Bijoti yra žmogiška. Nervintis yra normalu. Mano klientai kiekvieną dieną pasakoja man, kokie sutrikę, išsigandę ir pažeidžiami jautėsi kalbėdami viešai. Šias istorijas girdžiu iš įvairaus amžiaus atstovų, pradedant mokiniais ir baigiant žmonėmis, kurie valdo milžinišką

verslą ir vadovauja šalims. Pavyzdžiui, aukštas pareigas užimanti pareigūnė papasakojo apie savo skaudžią patirtį mokykloje. Atsistojusi priešais mokinių auditoriją sakyti kalbos be jokių užrašų, nes tėvas liepė išmokti ją mintinai, ji užmiršo žodžius, ir visi juokėsi. Ji nusprendė, kad kalbėti yra rizikinga, ir šis įsitikinimas persekiojo ją ne vienus jos sėkmingos karjeros metus.

Tokios akimirkos mus sujungia, bet tą patį daro ir mūsų gebėjimas mokytis iš jų ir tobulėti. Dabar pareigūnė tyliai didžiuodamasi gali pasakyti, kad, praėjus daugybei metų nuo katastrofos mokykloje, ji ne kartą lipo į sceną ir kalbėjo priešais tūkstančius žmonių jausdama, jog valdo padėtį, ir mėgaudamasi šia patirtimi. Pridėjusi ranką prie širdies, užtikrinu jus, kad kalbėti su pasitikėjimu išmokstama, tai nėra įgimta. Nėra tokio dalyko kaip oratorius iš prigimties. Pasitikėjimo jums suteikia tai, ką jūs darote diena iš dienos, o ne tai, kas esate. Aš nebuvo gera oratorė visus trisdešimt metų. Aš skubėjau. Drebėjau. Jaudinausi. Tačiau pamažu, žingsnis po žingsnio, apie kuriuos jums papasakosiu, tapau savimi pasitikinčia kalbėtoja.

Stebuklingas žodelis „abrakadabra“, taip mėgstamas triušius iš skrybėlių traukiančių fokusininkų, iš tikrųjų kilo iš hebrajiško žodžio *‘ebrak k’dabri’*, reiškiančio „sukuriu tai, ką sakau, kuriu kalbėdamas“. Surasti savo balsą – tai savotiškas stebuklas. Stebuklas yra jausti, kaip balsas galingai išsiveržia iš pačių jūsų vidaus gelmių. Suprasti, kad turite jėgų bei drąsos atsidurti dėmesio centre ir išlikti ramūs, kad ir kas nutiktų. Žinoti, kad jūsų balsas nedreba. Žinoti, jog galite pasitelkti adrenalina į pagalbą, o ne bijoti jo. Suvokti, kad, norint užpildyti kambarį, nebūtina šaukti.

Kaip oratorė, aš pasiekiau tokią būseną, kad kalbėdama jaučiuosi rami ir užtikrinta savimi. Aš supratau, kad galiu žengti į

sceną, stoti prieš auditoriją, nors anksčiau tai atrodė neįmanoma, ir valdyti situaciją. Kaip mokytoja, mėgaujuosi ta akimirka, kai mano mokinių balsai išsiskleidžia lyg gėlių žiedai vasaros sode. Tai suteikia mano darbui džiaugsmo. Aš noriu, kad jūs taip pat pražystumėte. Kai jūs išmoksite save valdyti, atsivers durys. Pro jas pabirs žodžiai. Jūsų gyvenimas pasikeis. O kai garsiai prabilsite apie svarbius ir reikšmingus dalykus, imsite keisti ir kitų žmonių gyvenimus. Štai kas yra įdomiausia.

### NE ĮGIMTA, BET ĮGYTA

Jeigu norite sektino pavyzdžio, kaip galima išsiugdyti gebėjimą viešai kalbėti, toli ieškoti nereikia. Prisiminkime antikos laikais gyvenusį Demosteną, kuris įveikė kalbos ydas ir tapo puikiu oratoriumi. 384 m. pr. Kr. Atėnuose gimęs Demostenas nebuvo kalbėtojas iš prigimties. Fiziškai silpnas berniukas smarkiai mikčiojo. Jo pirmosios pastangos kalbėti viešai baigėsi katastrofa – jį išjuokė ir išvijo iš asamblėjos. Tačiau Demostenas buvo užsispyręs. Jis pasiryžo atrasti savo balsą. Prisdėdavo pilną burną akmenukų ir stengdavosi aiškiai kalbėti (nebandykite to daryti namie...), treniravosi priešais nublizgintą skydą, atstojantį veidrodį, bėgiojo į kalnus stiprindamas plaučius. Jo pasitikėjimas savimi ir balsas augo, didėjo, kol jis tapo vienu gerbiamiausiu savo laikų oratoriumi.