

Говоренето - формиране и усъвършенстване на ораторски умения

Валерия Кардашевска

НАТФИЗ – София

Имейл: kardashevaska@mail.bg

Абстракт: От древни времена хората общуват, използвайки словото. Способността да се въздейства върху аудиторията, да се предизвикват чувства и да се предават емоции чрез словесната изява обаче е много повече от това да се обменя информация. С навлизането и все по-широкото разпространение на новите технологии и начини на общуване нуждата от овладяване на уменията да се въздейства чрез произнесеното, а не само чрез написаното слово става още по-голяма. В днешно време това се отнася за все повече области от обществения живот, което от своя страна изисква подготовката на силни и въздействащи оратори и лидери, способни да увеличат и да провокират в публични изяви своите аудитории и последователи. Актуалността на проблема мотивира и авторския интерес към темата. Въз основа на представената в първата част на статията информация е обоснована важността на усъвършенстването на ораторските умения, а във втората част са предложени упражнения, които биха били полезни при формирането и развиването на говорни умения, на произношение, артикулация, интонация и т.н.

Ключови думи: реч, публично говорене, формиране на говорни умения, оратор, усъвършенстване на ораторски умения.

Public speaking, a developing and improvement of oral skills

Valeria Kardashevaska

NATFA - Sofia

Email: kardashevaska@mail.bg

Abstract: People have been communicating using the word since ancient times. The ability to influence the audience, to transmit emotions and to provoke feelings through speeches is more important in comparison with the sharing information. Today, new technologies establish new ways of communication the need to master the skill to act through spoken, not just written, is getting even bigger. It is affecting more and more spheres, today are looking for powerful and influential speakers and leaders who are prepared to engage and provoke in public appearances their audiences and followers. Consequently, the first part of the article is dedicated to present the information how to improve rhetorical and listening skills, and the second includes practical advice and exercises which are useful during the process of forming and developing skills, articulation, melody and others.

Keywords: speech, public speaking, speaking skills, speaker, orator skills.

Уводни думи

Откакто човекът се е появил на света до днес словото овладява, преодолява, завладява неговия живот. Изминали са само 256 години от времето, когато отец Паисий в своята „История славянобългарска“ [1] възкликва: „О, неразумний юроде...“, и още по-малко време - 24 години, от произнесеното „Похвално слово за българското слово“ на

Петър Увалиев, в което той се изповядва с думите: „Защото не аз говоря език, на който сега ви говоря, а езикът, на който сега ви говоря, ме говори!“ [2]

Словото и публичното говорене през призмата на науката и в ораторските речи

Как и кога е възникнало словесното умение е проблем, който вълнува хората от векове. В различни етапи от своето развитие науката търси и предлага различни отговори на този въпрос. Аристотел [3] го нарича „чудото“ и го дефинира като онова умение да реагираме на заобикалящия ни свят и да изразяваме и предаваме чувства и емоции в съвършено организирани звукови комбинации.

Идеята за „чудото“ или инстинктивната природа на човешкия език принадлежи на основоположника на общото езикознание Вилхелм фон Хумболт. Още през 1820 г. гениалният учен определя езика като естествен инстинкт на разума [4] и твърди, че езикът е природен феномен, появил се едновременно с човека. Този въпрос занимава и умовете на изследователи от областта на естествените науки като Чарлз Дарвин и Август Шлайхер. Схващанията на Дарвин за същността на езика, макар и не много ясно формулирани, съвпадат с идеята на Хумболт, че езикът трябва да се разглежда като явление, свързано с човешките инстинкти [5]. Според Шлайхер речевата дейност е продукт на набор от специфични условия, които се осъществяват благодарение на структурата на мозъка и на артикулационните органи [6].

В средата на 50-те години на 20. век в социалната наука господстват теориите, доминирани от бихейвиоризма и от разбиранията на неговите основоположници в психологията Джон Уотсън [7] и Б. Ф. Скинър [8]. Те защитават тезата, че мисленето е неявна речева реакция, беззвучен разговор или вътрешна беседа и обясняват поведението като съвкупност от наблюдавани отвън предимно двигателни реакции. Според тях съзнанието и психиката са фиктивни понятия – всичко се свежда до простата верига събитие-реакция.

Връщането към идеята за езика като инстинкт с появата на теорията на лингвиста Ноам Чомски, който разкрива сложността на езиковата система, напълно преобръща господстващата теория [9]. В защита на схващането за биологичната природа на езика един от най-известните последователи на Чомски канадският психолог Стивън Пинкър изтъква: „Езикът е сложна и специализирана способност, която се развива спонтанно при децата, без съзнателно усилие или формално обучение, разгръща се, без да осъзнаваме логиката, залегнала в структурата му; в качествено отношение той е еднакъв у всички индивиди, а е и много различен от останалите ни общи способности, които ни дават възможност да обработваме получената информация или да се държим интелигентно. По тази причина някои учени когнитивисти дефинират езика като психична способност, като умствен орган, нервна система и компютърен модул. Въпреки това аз предпочитам по-цветистия термин „инстинкт“, защото тази дума внушава идеята, че хората говорят по същия начин, по който паяците тъкат паяжини.“ [10]. В своята книга Пинкър синтезира най-новите научни открития в лингвистиката, експерименталната психология, еволюционната биология и невронауката, за да даде отговор на въпроса какво представлява езикът (словото – б.а.) Неговата концепция за словото като вродена способност на ума, изработена в хода на еволюцията, е грандиозно предизвикателство срещу релативизма, владеещ социалните и хуманитарните науки през 21. век.

Каквито и да са хипотезите и споровете относно произхода на езика, които и от тях да ни допада повече, едно е сигурно – от древни времена ние, хората, общуваме чрез словото. От съвсем ранна детска възраст усвояваме това умение и го развиваме до края на дните си. Способността да въздействаш на аудиторията, да предаваш и да предизвикваш чувства и емоции чрез словесната изява обаче е нещо много повече от това

просто да обменяш информация. Не случайно в далечното минало добрите разказвачи са били смятани за надарени от Бога, знаещи и мъдри хора. Още в най-дълбока древност хората са усещали силата на добре организираната словесна изява. Това ги е подтиквало да развиват уменията да водят аудиторията по пътя, който са избрали – на изкуството, на живота, на съдбата. В Древна Елада спечелените словесни битки са променяли и определяли съдбата на цялата общност, а добрите оратори – победители в словесни двубои, са повеждали обществото.

От Агората през Римския сенат, във времена на революции, в съдебните зали, на дипломатически срещи и международни преговори, та до съвременната медийна реторика словото има водеща роля, защото притежава силата да променя нагласи. Великите пълководци са вдъхновявали своите воители не само с дела, но и с много силни и въздействащи думи в началото на решаващи битки. Големите политици са променяли съдбата на цели народи и са ги извеждали до ново стъпало на общественото развитие благодарение на убедителното и вдъхновяващото слово. Така възниква политическата демокрацията – родена в словата на оратора Перикъл [11] и на учения Аристотел, възродена от Джон Лок [12] и Жан-Жак Русо [13] и преродена днес в езика на Джовани Сартори [14]. Историята на Англия дава своите примери като Оливър Кромвел [15], Бенджамин Дизраели [16] и, разбира се, Уинстън Чърчил [17]. С огромния си отзвук във френския парламент словото на Виктор Юго за баташките кланета променя отношението на Западния свят към случващото се в границите на европейския континент. Силна реакция предизвикват думите на Дж. Ф. Кенеди „Ich bin ein Berliner“ („Аз съм берлинчанин“) [18], произнесени през 1963 г. България също има своите словесни лидери – Петко Славейков [19], Никола Петков [20], д-р Петър Дертлиев [21], Йосиф Петров [22] и много други.

С новите технологии и начини на общуване се установява необходимостта от уменията не просто да се обменя и получава информация. Това днес е възможно да се случи за части от секундата само с един клик на телефона или таблета. Нуждата от овладяване на уменията да въздействаш чрез произнесеното, а не само чрез написано слово става все по-голяма и остра. Тя засяга все повече сфери от живота на хората и отдавна е надхвърлила територията на сцената и магията на театъра. Днес се търсят силни и въздействащи оратори и лидери, подготвени да увличат и провокират в публични изяви своите аудитории и последователи.

Ораторът и живото слово

За всеки оратор е много важно да открие и да овладее механизмите за превръщане на даден писан текст в живо въздействащо слово. Ето защо една от първостепенните му задачи е да съумее да изведе смисловото и емоционалното послание на текста и да го предаде на аудиторията. А това може да се осъществи само чрез умелото комбиниране на основните словесни изразни средства. Техните възможности обаче са ограничени както от индивидуалните качества на оратора, така и от специфичните фонетични характеристики на съответния език. Но комбинациите и вариативността са неизчерпаеми. Всеки отделен елемент, както и умелото им използване в словесната изява превръща говорещия не просто в огласител/озвучител на текст, а във въздействащ оратор, творец.

Днес несъвършенството на звучащото слово и липсата на тъждественост между слово и мисъл се налага в общественото мнение като неоспорим факт, който се превръща в повод за недоверие към смислоопределящата роля на езика и неговата първостепенна роля в живота на хората. В психологията недоверието към словото може и все по-често се разглежда като идентично с недоверието към човека, защото то е най-човешката от всички човешки прояви. Най-често причините за такива кризи са плод на отчаяние, на

песимизъм, т.е. на някаква духовна и психологическа неудовлетвореност. Затова може да се приеме, макар и с известна условност, че словесната криза е форма на отчуждение. Човек се отрича, отказва се от най-ефективното средство за общуване – говора, обрича се на самота, която в своята крайност би могла да го доведе до атипично психическо състояние.

Опитвайки се да открием корените на проблема със словесната криза, можем да тръгнем от изследванията на западните психолози, изградили хуманистичния модел. Според тях личността се определя като саморегулираща се, саморазвиваща се и самоосъзнаваща се система. В този модел прави впечатление общата характеристика, която дава психологът У. Бингам на творческия процес. Той го определя като „процес, разположен във времето и характеризиращ се с оригиналност, адаптивност и реализация” [23]. Единият от тези елементи – реализацията – може и се извършва на първо място чрез словесното действие на личността. Друг психолог, който се занимава с творческия акт, Ейбрахам Маслоу, добавя, че личността може да бъде разглеждана като творчески продукт, като в случая има предвид самоактуализиращата се личност [24]. За разлика от него К. Роджърс смята, че продуктът винаги носи белег на индивида, той обаче не е нито индивидът, нито съставящите го материали, но съдържа характеристиките и на двете страни [25]. За Роджърс критерий за творчество е наличието на нов, оригинален продукт като резултат от физическа или словесна дейност на индивида. Той определя творческия процес като „поява на взаимодействие между неповторимостта на индивида, от една страна, и нещата, явленията, хората или събитията в неговия живот, от друга.” [26]. В този смисъл ораторът, творещ и проектиращ сътвореното чрез своя основен инструмент – тялото и мисълта, трябва да притежава един изключителен дар – да създава словесно изкуство!

Словесни изразни средства и възможности за тяхното развитие

През последните години в хуманитаристиката и природните науки се наблюдава бум, продиктуван от интереса и стремежа на съвременния индивид да проникне до най-съкровени тайни и кътчета на човешката същност. Безспорно едно от най-интересните, всеобхватни и многопластови човешки умения е словото. То съдържа огромни възможности, които се откриват и развиват чрез отделните му елементи, а всеки от тези елементи е същевременно и негово изразно средство. Затова в тази част обект на внимание са основните словесни изразни средства: глас, артикулация, интонация и ритъм. Предложени са и няколко упражнения, свързани с някои техни характерни особености и начини за работа върху тях.

Глас

Смята се, че при социалните контакти гласът е наша своеобразна визитна картичка. В тълковния речник значението на думата *глас* се определя като: „Звук, който се произвежда от трептенето на специални връзки в гърлото под действието на издишания, изтласкан въздух” [27]. Без да се задълбочаваме в анатомията, бих искала да отделя малко внимание на гласово-говорния апарат. Той се състои от три основни групи:

Дихателни органи – това са бели дробове, бронхи и трахея. Издишаният въздух постъпва от бронхите в белите дробове и чрез трахеята в ларинкса.

Ларинксът (гръклян) е органът, в който се образува човешкият глас. Той се състои от няколко хрущяла, между които са разположени две кожни гънки. Това са гласови гънки или гласилки. След като въздухът постъпи в ларинкса, той преминава през гласовите гънки. Когато те са отпуснати, въздухът преминава безпрепятствено през тях и не се образува звук. Но ако по команда на главния мозък гласилките се затворят, те се превръщат в преграда по пътя на издишната струя. Тази експираторна струя предизвиква

трептене на гласилките и тогава се образува звук. Различната големина и дебелина на гласилките при отделните хора е един от факторите, от които зависи тембъра на гласа.

Резонаторите определят силата и тембъра на гласа. Групата на резонаторите се състои от гърлената, носната и устната кухина, в която звукът се оформя окончателно. Много важна роля за това играят езикът, мъжецът, зъбите и устните. Добре отвореното гърло осигурява навлизането на повече звукови вибрации в устната кухина и така обертоновете се увеличават. В резултат тембровата багра става по-наситена и по-въздействаща.

Над всичко това стоят **главният мозък и периферната нервна система** – неврони и нервни окончания, които ръководят дишането и движението на гласилките. Под въздействието на нервната система протича дейността на всички органи (включително и на гласилките). Това е и една от причините гласът да е изключително чувствителен и зависим от емоционалното състояние. По същата причина определени гласови характеристики биха могли да предизвикват различни емоционални състояния в публиката на подсъзнателно ниво.

Елементите на комплексната гласова система са дишане, тембър и сила.

Всички съвременни методики по говорна и вокална техника отделят специално внимание на усвояването на фонационното дишане. То се отличава от физиологичното по това, че е осъзнато, контролирано, със скъсено време за вдишване и удължено и контролирано издишване. Фонационното дишане осигурява необходимата опора на тона, а това помага да звучим уверено, силно и ясно. Разликата между физиологичното и фонационното дишане може да се обясни по следния начин:

При физиологичното дишане се поема въздух, който навлиза в носната кухина и чрез трахеята достига белите дробове. При това дишане се получава спонтанно издишване. Когато обаче сме в процес на говорно изказване и владеем фонационното дишане, диафрагмата се съкращава, при което коремът се издува и така белите дробове имат възможност да се разширят във вертикална посока. В същото време междуребрните мускули разширяват гръдния кош и белият дроб може да се разгърне и встрани. Така вдишването става дълбоко, а диафрагмата действа като засмукваща помпа. Много важен е и процесът на издишване. Тогава коремната мускулатура се стяга (коремът леко хлътва), диафрагмата спонтанно се връща в първоначална позиция, като така въздухът се изгласква с определено напрежение (което може да се контролира) към ларинкса и при постъпване на мозъчен импулс се генерира звук.

Когато фонационното дишане не се владее или не се използва по време на публично изказване (независимо дали аудиторията е от един, двама или хиляда човека), могат да последват различни неприятни странични ефекти като:

- Учестено, повърхностно дишане, при което речта става накъсана, гласът е нестабилен и трепери, правят се чести и нелогични за потока на мисълта паузи. Поради това словото звучи неубедително, тревожно, създава излишно напрежение у слушателя.

- „Забравяме” да дишаме, говорим продължително, без да прибавяме въздух – речта е монотонна, на един тон, липсват паузи, получава се неразбираем безкраен поток от думи. Обикновено това напрежение е съпътствано и с промяна в цвета на лицето. Словото отново е неубедително, неясно, напрегащо, понякога до такава степен, че поражда смут в аудиторията.

- Шумно вдишване. Този процес е съпроводен с доста неприятен звук, който накъсва речта и допълнително разсейва зрителите. Създава се впечатление, че говорещият е болен.

- Лошо разпределяне на въздуха. При него фразата се изстрелва много бързо в началото и в края заглъхва или в началото е с нормално темпо, но краят преминава в скоропоговорка. Възможно е също двата проблема да се преплетат. Усещането е за

насечен говор, неясна мисъл, при което част от информацията се губи поради неразбиране или нечуване. Това се получава, защото в началото на фразата има достатъчно сила и енергия, но въздухът се издишва много бързо. Така в края на фразата последните думи остават без достатъчно енергия, поради което или не се чуват, или се изговарят прекалено бързо и затова стават неразбираеми.

За да се усвои фонационното дишане, е задължително да се подобри работата на коремните и междуребрните мускули чрез серии от дихателни упражнения, които да върнат доброто диафрагмално-ребрено дишане. Изключително полезно за това е и плуването.

Упражнение 4-8-8

Това упражнение е широко разпространено и е взаймствано от Йога. Изпълнява се в седнало положение, с изправен гръб. С пръст пристискаме последователно дясната ноздра, с което създаваме възможност да вдишваме през лявата за 4 такта. Следва задържане 8 такта и издишваме през дясната ноздра за 8 такта, като притискаме лявата с пръст. Следва вдишване през лявата за 4 такта, задържане 8 такта и издишваме през дясната за 8 такта. Схемата се повтаря четири пъти. Ключов момент е да успеем да разпределим вдишването в 4-те такта при вдишване и 8-те при издишване, т.е. да не се получава бързо вдишване и чакане да свърши времето или бързо издишване и чакане до края на 8-те такта. Тактовете са равномерни и ритмични. Определят се от вътрешния ритъм на този, който изпълнява упражнението.

Звуковата обогрелост на човешкия глас се нарича *тембър*. Той е толкова специфичен за всеки човек, колкото дактилните отпечатащи на пръстите му. Това е онзи гласов белег, който помага да познаем близък по телефона или зовът на детето ни на детската площадка. Както вече посочих, тембърът се определя от големината и дебелината на гласовите гънки. Обикновено при мъжете те са по-големи и дебели, а при жените и децата – малки и тънки. Роля за крайното формиране на гласа имат и резонаторните кухини, за които споменах при устройството на гласово-говорния апарат.

Основна задача на добрите говорни специалисти е помогнат да се съхрани гласовата индивидуалност на оратора. Общата цел на оратора и на говорния консултант е да се разкрият и обогатят гласово-говорните умения.

След дихателните упражнения обикновено се преминава към овладяване на центъра на гласа или още по-ясно казано, към определяне на онзи гласов диапазон, в който човек се чувства най-удобно, а гласът има достатъчно сила и пробивност на звука. В ежедневието си обикновено не говорим на един тон. Но все пак в резултат от усвояването на куп условни рефлексии нашият изказ се е превърнал в изключително контролиран и рационален. С изпълнението на няколко прости упражнения можем да си припомним или преоткрием гласа си с неговата богата темброва окраска. Ето едно такова упражнение, с което можем да се започне:

Упражнение „М“ като „МММама“

Заставаме прави – тялото е изправено, стъпалата успоредни, тежестта е разпределена равномерно между двата крака. Гърбът е изправен, коремът прибран, погледът е на нивото на очите, рамената са свободно отпуснати назад и надолу. Вдишва се през носа и се издишва леко и спокойно през устата. Повтаря се няколко пъти и се съсредоточаваме върху движението на въздуха, за да се освободим от излишното напрежение. Едната ръка може да е поставена на корема (палецът на пъпа, а останалите пръсти под него), за да контролира дишането да бъде диафрагмално-ребрено. Когато сме готови, поемаме въздух и при издишване произнасяме със затворена уста звука „М“. Долната челюст е свободна, устните затворени, звукът „М“ трепти в устните.

Звукът „М“ е много благоприятен за работа в говорната и вокалната постановка, защото като сонорен звук съдържа в най-голямо количество ларинксов глас и при

произнасянето му може да се усети трептене в говорните резонатори [28]. Освен това част от въздуха преминава през носа, а това води до съзвучие и в гласовия резонатор. Когато има добре насочена експираторна струя въздух и добре отворено гърло, резонансът се предава и в гръдния кош. Ако оставим настрана цялата теоретична постановка и се върнем към упражнението, всеки може да провери какво се случва. Първо, би трябвало вече да сме усетили трептенето в устните, сякаш нещо ни гъделичка. Ако поставим другата ръка последователно на скулите под очите, на челото, зад ушите, на темето, след това на гърдите и гърба, ще усетим трептене. Това трептене показва, че първичният звук е достигнал в резонаторите, което е много добро начало.

При силно психо-физическо натоварване, в каквото обикновено се извършва дадена презентация или се произнася реч, е възможно тембърът да се промени. Това се дължи на стягане на гласовите гънки, вследствие на което говорещият реализира говорното си изказване под или над основен тон. В спокойната атмосфера на ежедневно общуване гласът е ясен, звучен, речта е реализирана в нужния регистър и е ритмична и смислово точна. Затова симулацията на публично изказване допринася да се създават обстоятелства и да се достига до емоционален градус в предварителната фаза на подготовка и усвояване на говорната техника. В ситуации на публична изява е възможна появата на неритмичен говор, ненужно писклив или предран поради напрежение в гласовите гънки глас, би могло да се стигне и до афония (частична или пълна загуба на гласа). В такива случаи на помощ отново идват дихателните упражнения. Те биха могли да помогнат да се уравни дишането, нарушено в този все още нестабилен в емоционално отношение процес. Така ще се осигури достатъчно количество кислород, който освобождава мускулната дейност и в по-конкретно работата на гласово-говорния апарат, за да се реализира безпрепятствено говорното изказване.

Силата е само един от компонентите на гласа, но като такъв, съчетан с останалите, той е задължителен, за да достигне до аудиторията всичко онова, което бихме искали й да предадем чрез останалите гласови елементи. Определящ фактор за силата на гласа, както и за други негови характеристики е психиката. Нагласата „извинете, че ще ви отнема от времето”, или „аз всъщност не съм много сигурен това защо го казвам” обикновено засилва още повече притеснението от говорно изказване и го прави тихо и вяло. Другата крайност – на прекалено силен глас, изразява агресивност и гняв и предизвиква в слушателите реакция на отхвърляне. Ето защо най-важно е да се овладее мярката и умението да се прилага необходимата сила в конкретното пространство спрямо задачата и целта, която се преследва. Едно от предпочитаните от мен упражнения за овладяване на силата на гласа с лекота и икономичност в употребата на гласово-говорния апарат е от системата на вокалния педагог Кристин Линклейтър [29].

Упражнение „Канал“

Заставаме прави, стъпалата са успоредни, тежестта е между двата крака. Рамената се повдигат напред и нагоре, за да може главата спокойно да легне между тях. Представяме си, че брадичката се отваря към гръдната кост, а тилът се стреми да се доближи до гърба. Така челюстта се разтваря свободно. Въображението продължава да работи и с негова помощ си представяме, че в корема е разположено прекрасно, спокойно езеро, а от него през тялото (бели дробове, трахея, гърло и устна кухина) преминава широк свободен канал. През канала от езерото като малки балончета излитат нагоре въздушни мехури и достигат до тавана. В началния етап на процеса въздушната струя, която пренася тези балончета от „езерото“ до тавана, не се озвучава. Постепенно, когато се овладее позата и въображението помогне да се контролира изтласкването на въздушните мехури с коремната стена, се включва озвучаване на издишната струя, после

звук и дума. Тъй като позицията на тялото е твърде специфична, е добре да се направят прекъсвания и след освобождаване на напрежението в тялото, отново да се върнем към изпълнение на упражнението.

На следващия етап от овладяването на свободата и лекотата на изпълнение главата се поставя в нормална позиция, рамената също, като се запазва усещането за ширина на канала. Постепенно разстоянието, което преодолява гласът, се променя и от тавана и срещуположната стена въздушните балони (гласът) се отправят към края на залата, през прозореца навън, към отсрещната сграда, до края на града и дори на света.

Артикулация

Основната причина за овладяване на артикулацията и фонетичните норми може да се открие в закона за предаване и приемане на информация в комуникативния процес на речевото общуване между оратор и аудитория. Всеки път, когато говорителят си позволи да артикулира небрежно, слушателят полага допълнителни усилия за пълноценно възприемане на информацията. Това значително намалява комуникативната способност и може да доведе до промяна във възприеманата информация, дори да прекъсне общуването. Този проблем винаги е бил обект на внимание от страна на гласово-говорните специалисти. Все по-често в медиите, а дори и от трибуната на Народното събрание се забелязват сериозни отклонения от нормата в много от звуковете, които са неосъзнати от ораторите. Безспорно фонетичната база се усвоява неусетно заедно с езика (има предвид преди всичко родния език). Но за нуждите и изискванията на публичното говорене е абсолютно недостатъчно правоговорът да покрива средното равнище.

От гледна точка на ораторското изкуство основните проблеми на артикулацията могат да се преодолеят чрез:

1. Работа върху осмисляне, коригиране и овладяване на моториката на артикулационните органи.
2. Подобряване на говорната сръчност, адекватното ѝ прилагане в комуникативното пространство и приспособяването ѝ към промените на акустичната среда.
3. Превръщането на добрата артикулация в изразно средство на личността и усъвършенстването ѝ до ораторско майсторство.

Ако се придържаме към тези правила, а според мен имаме основание да го правим предвид тезата, която представих за развитието на личността и връщане на доверието към словото и човека, можем да сме напълно убедени, че словото ще защити своята смислоопределяща роля в ораторското изкуство.

За съжаление все по-често се срещат публични личности и оратори, които не обръщат внимание на артикулационните особености и изисквания. Понякога тези недостатъци се дължат на малформации, физиологични дефекти, болестни увреждания на гласово-говорния апарат или централната нервна система – това са непреодолими проблеми и в такива случаи може би е по-добре да се търси реализация и поле на изява в областта на писаното слово. Не толкова сериозните недостатъци обаче биха могли да се преодолеят с повече усилия, работа и специализирана помощ.

Когато се пристъпва към работа по овладяване на добрата артикулация, е добре да се започва с така наречената артикулационна гимнастика. Тя е изключително полезна, защото активизира мускулите, които се намират непосредствено в областта на лицето, и помага да се освободят от излишното напрежение. Количеството от упражнения е много голямо. В България една част от тях са въведени и са познати като елементи от методиката на професор М. Танев [30]. По-нататък ще представя малка част от тях:

Упражнение „Артикулационна гимнастика“

Те могат да се изпълняват седнали на стол или прави. Следи се, когато се работи с една група мускули, останалите да са в покой. Работи се в равномерно темпо, без да се бърза, когато е нужно, се прави кратка почивка. Повторенията са между 8 и 10 пъти.

Започва се с веждите – активно се повдигат нагоре и след това се свиват напред.

Продължава се с клепачите на очите – разтварят се широко и се стискат силно.

Нос – сбръчква се нагоре и се отпуска, следва разтваряне и събиране на ноздрите.

Устни – тук вариантите като че ли са най-много. Ето няколко от тях: Със затворена челюст и събрани като за целувка устни се описват кръгове в двете посоки. Устните се движат равномерно, а не на гласъци или малки отсечки. След това се редуват „Усмивка – Целувка“, т.е. последователно разтягане на устните като в усмивка, а след това събиране напред за целувка. Подобно е редуването „Луличка – Прозвявка“: събраните устни се издават силно напред, а след това следва широко отваряне на устата надолу.

Език – най-простото и ефикасно упражнение е устните да се затворят и да се направи опит да се обходят с език всички местенца в устната кухина. След като е сигурно, че не е пропуснато нищо, се прехапва върхът на езика. Това предизвиква слюноотделяне, което помага много, ако устата е пресъхнала.

Подобни на тези, а и още много други упражнения могат да се намерят в почти всеки учебник по техника на говора. Единствено теоретичното познание не е достатъчно за подобряване на артикулационните умения, нужно е да се промени говорният стереотип, а това става с ежедневна упорита работа.

Интонация

Тук ще започна с мисълта на Бърнард Шоу, който обичал да казва, че има 50 начина да кажеш „да“ и 50 начина да кажеш „не“, но само един, за да ги запишеш. В това твърдение безспорно се има предвид интонацията, с която тези 50 „да“ или „не“ ще бъдат произнесени. Защото 50-те начина на произнасяне всеки път съдържат нов нюанс, ново вътрешен импулс. Самата дума „**интонация**“ (от латински *intono*) най-често означава модулация на гласа по време на говорно изказване. Лингвистичното схващане за интонацията я представя като сложна структура с организираща и комуникативна роля. В рамките на организиращата роля някои лингвисти разграничават граматическа и логическа интонация (съответно свързана с чисто граматическото и логическото определение на изречението). В комуникативната също се включват два аспекта: императивен (отнасящ се до характера на комуникацията) и експресивен или модално-емоционален.

Интонацията се отнася към фонационните средства на речта. Обикновено тя се базира на промяна в няколко основни параметъра на гласа – мелодика, интензивност на речта, темпоритъм и тембър [31]. Всяка промяна в тях, в различни съчетания с останалите дава едно пълно и почти необхватно множество от комбинации, чиято вариативност е в състояние да отрази различен емоционален оттенък. Лингвистиката определя три основни функции на интонацията: оценъчна, емоционална и логическа. В ораторското изкуство и презентационните умения е добре да се надгради и да се излезе от рамката на декларативното предаване на информация и да се навлезе в полето на внушение и въздействие върху аудиторията и публиката.

При работа върху интонацията говорното изказване може да се разглежда като редуване на звучаща фраза – изразяваща завършена мисъл, последвана (или предшествана) от пауза (интонационна пауза). С други думи, словото може да бъде представено като моменти, в които има произведен шум (говор) с различна честота, сила, тембър и ритъм и моменти на тишина.

Още в началния етап от разчитането на текста на презентацията или усвояването на речта, при превръщането на писменото слово в устно е особено важно да се открие вътрешната логика и да се разпределят много точно речевите фрази/тактове и паузите. Отношението между речевите тактове се изразява чрез логическите ударения в тях, а съотношението между логическите ударения във фразите подпомага разкриването на точната и ясна логическа мисъл. Дори малки отклонения или неточни вариации е възможно да затруднят или да объркат слушателите във възприемане на говорното изказване. Логическата функция на интонацията е изключително важна база не само за възприемане на информацията. Тя е онова необходимо здраво стъпало, на което ще стъпим, за да предадем чувства, емоции, и ще въздействаме на аудиторията.

Хората са устроени да възприемат речта по силата на звученето, т.е. по промяната на силата на звука в определен отрязък от време. Това изменение се нарича *интензивност на речта*. Тя се определя от емоционалното състояние, в което всеки човек реализира говорното си изказване и поради тази причина въздейства върху възприемащия я на подсъзнателно ниво. Интензивността на речта не трябва да се бърка със силата на звука. Още повече, че върху силата на звука влияят такива външни фактори като акустиката на помещението, индивидуалните качества и характеристики на гласа и способността на слушателя да улавя звука в пространството.

Друга характеристика, определяща звуковата фраза, е *мелодиката*. Тя може да се разглежда като промяна в тоналността. Най-силно влияние върху мелодиката оказват смисловото значение на фразата и емоционалното състояние на говорещия. Много често срещано е определението, че добре организираното говорно изказване е музикално изразена мисъл. Пример за това как мелодиката на речта може да предаде най-общо повода за говорното изказване и отношението, е способността да се досетим какво ни говорят на абсолютно чужд, неразбираем език. Само по мелодиката на този чужд за нас език ние бихме могли да усетим дали говорещият ни се кара, или моли за нещо, дали харесва и одобрява нещо, или е недоволен.

Както вече беше отбелязано, още една не по-малко значима характеристика на интонацията е *скоростта* на произнасяне на речевата фраза. Ритъмът може да се определи от важността на информацията, която се предава, от емоционалното състояние и от външните фактори при реализиране на изказването (средата, в която говорим, и нейната акустика). Темпоритъмът на речта в много голяма степен определя възможността за нейното възприемане и оттук – въздействието ѝ върху аудиторията.

При възприемането на речта информацията се осмисля благодарение на речевите тактове и смислово организираните фрази. По време на произнасянето на фразите става отделяне от общия словесен поток на отделни думи, които са най-важни за разкриване на смисъла, който говорещият иска да предаде. Това акцентиране върху дума във фразата се нарича *логическо ударение*. То се осъществява чрез промяна в интензивността на произнасяне на думата, изменение в мелодиката и темпото. Понякога въздействието се подсилва и чрез прекъсване на говорния такт с пауза. Обикновено използвам упражнението от методологията на Д. Борисова, професор в НАТФИЗ, описано подробно в книгата ѝ *Подготовка за фонация* [32]. Тук ще представя само неговата втора част.

Упражнение „Баба бави бебе Боби“

Изходна позиция изправен строеж – глава, шия, гръбначен стълб в една ос, погледът на нивото на очите. Ръцете на корема – следят опората на тона.

1. Вдишваме (коремът леко се издува), 1 сек. задържаме и произнасяме първата дума „баба“ с ясно изразено ударение, т.е. не сричкуваме. Стремим се да изпрашаме звука напред.

2. Вдишваме, задържаме 1 сек. и произнасяме „бави“ (изразено ударение, звук, насочен напред).

3. Вдишваме, задържаме 1 сек. и произнасяме „бебе“ (изразено ударение, звук, насочен напред).

4. Това се повтаря и с последната дума „Боби“ (изразено ударение, звук, насочен напред).

5. Същата изходна позиция, вдишваме, задържаме 1 сек. и произнасяме думите две по две, като следим за дихателната опора „баба бави“; отново вдишваме задържаме 1 сек. и произнасяме „бебе Боби“ (правилното насочване на звука напред остава).

Тук ясно изразеното ударение означава едната дума да доминира над другата, без да се сричкува. При говорно изказване, дори да е от две думи, винаги едната е по-важна от другата и това се изразява чрез ударението.

6. Произнасяме с едно вдишване цялата скоропоговорка „Баба бави бебе Боби“ и продължаваме да следим опората на тона. И тук акцентната дума трябва да е само една – съобщението да носи конкретна информация. Например, ако ударението е върху „бебе“, смисълът е, че тя се занимава с бебето, а не с дядото, да речем; ударението върху „баба“ показва съвсем друго – всички останали са свободни, защото бабата е поела тази грижа. Мястото на ударението в устната реч се ражда спонтанно от причината за говорното изказване.

Убедена съм от практиката си, че това е едно изключително полезно упражнение, което обединява дейността на дихателната, артикулационната и резонаторната система. Разбира се, могат да се правят упражнения за смяна на логическото ударение с текстове от готови скриптове или конкретната реч, върху която се работи. Тук целта е, макар и с много прост пример, да се овладеят основни умения. Веднъж овладяно и осмислено, това умение може да се прилага във всеки текст.

Всички елементи на интонацията (мелодика, интензивност на речта, темпоритъм и тембър) са обединени в органична цялост – всяко от тях изпълнява точна функция, а всички заедно създават въздействащо говорно изказване. Всеки словесен акт се реализира в определена ситуация и има конкретна цел. Връзката между целта и ситуацията поражда смисъла на изказването.

Не трябва да се пропуска втората фаза в говорното изказване – *паузата*. Тя се образува по два начина. Първият е чрез създаването на зона на тишина, когато фразата е завършена и следва мълчание, в което основна роля играе времето, т.е. продължителността на паузата. Вторият вид пауза е много кратко прекъсване на фразата, създаване на пауза, която по-скоро се усеща като такава, почти без да има прекъсване на звука. Такива паузи се правят обикновено вътре в самата фраза с цел да се подсили логическото ударение на дадена дума или да се подчертае мелодиката на фразата. В научната литература съществуват различни класификации и определения за видовете паузи – според времето ѝ, според функционалните ѝ признаци и т.н. Но никое от тях не може да отчете всички емоционални и ситуационни фактори, влияещи, от една страна, върху звучащата фраза, а от друга, върху редуващите се с нея или съдържащи се в нея паузи. Много често паузата въздейства на зрителя повече, отколкото логическата информация, която носят думите.

Речта винаги има емоционална окраска. Даже безразличието към околния свят или сухата информацията, която се поднася, е вид отношение. Възможностите да се прояви тази емоция в словото са разнообразни. Обикновено се смята, че това до голяма степен зависи от интонацията на говорещия, с богатите възможности на вариативност на основните фактори на интонационната система. Безспорно емоционалната функция на интонацията е неразривно свързана с реализирането на говорното изказване, което от

своя страна е резултат от вътрешен нервен импулс, пораждащ необходимост от говорно изказване. Затова основен подбудител на добре организирания словесен акт е точно определеният и предизвикан вътрешен импулс, желанието за словесна изява.

В практиката на публичните личности, лидери и народни представители все още се среща разбирането, че няма нужда да се работи върху говорните умения. Достатъчно е да се напише словото или речта или дори само да се набележат опорните точки. Всички те вярват, че ако човек има ясна идея какво трябва да каже, не е от значение как ще го каже. В живота всичко се случва неволево, подсъзнателно и ние не можем да влияем върху процеса, нито да го направляваме. По време на публична изява обаче общуването е точно определено и предварително известно за говорителя. А нима и в живота не се е случвало да се срещнем и да общуваме с хора, които звучат фалшиво, или с такива, които звучат неубедително? В медиите и от трибуната речта е основно средство за общуване, тя се превръща в материален израз на мислите и емоциите на ораторите. Затова изразителността на речта е един от елементите, които превръщат реторичното слово в ораторско изкуство.

Ритъм

Ритъмът на говор в ежедневието се определя от стремежа да бъдем добре разбрани. Съобразява се с темпото, с което може да се възприеме максимално точно информацията от слушателите. В ежедневната реч той обикновено съответства на състоянието на духа и на целта на говорното изказване. Какво обаче трябва да разбират публичните личности под „ритъм на словото“? Преди всичко това е реализацията на определено количество задачи, които успяваме да осъществим чрез говорното си изказване в интервал от време. При реализирането на задачите, които сами сме си поставили в живота или са предварително избрани от презентатора или говорителя, използваме различни изразни средства. Всички те се обединяват и подреждат в непрекъсната верига, в която, колкото и богата и разнообразна да е, в даден момент настъпва повтораемост. Изразните възможности са ограничени както от индивидуалните способности, така и от специфичните фонетични характеристики на езика, чрез който се реализират. Техните комбинации и вариативност са неограничени, но в определен момент започват да се повтарят, с което естествено събуждат в аудиторията чувството за ритъм, т.е. за повтораемост – същото чувство, първично вкоренено в човека от пулса на сърцето, вдишването и издишването, смяната на сезоните и цикъла на живот. Словото като естествен елемент на живота съдържа този основен белег на повтораемост, на цикличност, наречен „ритъм“.

За всеки оратор е много важно да открие и да овладее механизмите за превръщане на един писан текст в живо въздействащо слово. Във връзка с това една от първостепенните задачи е да се култивира способността да се изведе смисловото и емоционалното послание на текста. Тя може да се осъществи чрез ритмическата игра или по-точно казано, чрез разделяне на словесния поток на говорни тактове. Всяка от говорните групи или фрази има собствена интонация, логическо ударение и задължителен вътрешен темпоритъм. Всеки език се характеризира и със свой специфичен ритъм. По бързина на говора например българският е далеч по-умерен в сравнение с италианския или френския, които наред с японския се смятат за едни от най-бързите езици. Във всеки случай обаче можем да твърдим, че ритмичните възможности на нашия език са много богати. Това се дължи на факта, че при фразовото разделяне на говорното изказване всяка дума запазва своето самостоятелно ударение, а и самото динамично и интонационно степенуване на ударенията във фразата има богати ритмически възможности. Към това трябва да се добави и артикулационното формиране на звуковете и фразите, което също допринася за ритмическите характеристики на

словото. Чисто физиологично артикулацията определя до голяма степен границите на ритмическата амплитуда на съответния език. Най-съществено значение за това какъв ще е ритъмът обаче имат дишането, кръвообращението и степента на проводимост на нервните импулси. Затова може да се каже, че между ритъма и емоционално-психологическото състояние съществуват постоянни връзки. Точно тези естествени връзки и закономерности в състоянието на говорещия е добре да се владеят, познават и прилагат, за да звучи речта живо и въздействащо.

Като се развива ритмичността в словото на говорителя, се подпомага овладяването и затвърждаването на дихателните навици, дикцията и изразността. Развитието на усета за ритъм стимулира разнообразието в тембъра и приспособимостта към динамични амплитуди. Способността за създаване на сложна, емоционално въздействаща реч обаче не се придобива изведнъж, нито е възможно да се разчертае на хартия и да се повтаря всеки път по един и същ начин. Тя се ражда като сложно съчетание на натрупан опит и знания, овладени средства и емоционално-психическо състояние на оратора тук и сега.

Заключение

Приемам твърдението, че езиковата култура е част от общата култура и възпитанието. Не може човек да претендира, че е високо културен или експерт в някаква област, а в същото време да не може да се изразява добре. Затова работата по овладяване и развитие на словесните изразни средства е много важна – тя върви паралелно по всички елементи на сложната структура, с преплитане и неусетно преминаване от един елемент в друг. Всеки от тях допълва и надгражда предишния, за да се съчетаят по неповторим и естествен начин в словесна завършена форма

За езиковите провали в публичните изяви не би трябвало да се обвиняват единствено компютрите и интернет. Напротив, днес интернет кара много повече хора да търсят, да се интересуват от езиковите правила и норми. Но въпреки все по-широката и повсеместна употреба на компютри, таблети и телефони в системата на общуване, по своята същност то е устно, а начинът на записване, включително в интернет, е вторично – човек първо общува говорейки, а след това се научава да пише. Съвсем различна е темата за масовото използване и замяната на думи и изрази с емотикони и дали емотиконите биха изместили възклицанията.

Факт е, че днес хората, които все повече комуникират в интернет и използват емотикони, в езиковото си общуване използват повече възклицания. Ето защо ще завърша с надеждата, че компютърната култура и мода в общуването с емотикони няма да попречи да се възвърне богатството и красотата на изразяване в българския език. За наша радост идеалът в съвременния свят, подчинен на комуникациите, е човек да бъде максимално разбираем и адекватен в изразяването си.

В съвременното консуматорско общество много хора се стремят към богатство, преследват го, търсят материални облаги. Същевременно има и едно друго богатство – словесното. То би допринесло както за подобряване на комуникацията по основния канал – живото общуване, така и чрез все по-разпространените конферентни разговори, видеопрезентации и обучителни курсове, през видео- или аудиовръзка.

Цитати и бележки:

[1] Паисий Хилендарски (1722 -1773) – български народен будител и духовник, монах в Атонския манастир, автор на „История славянобългарска“. Според някои източници книгата е писана от 1760 до 1762 г., а първият препис е направен от Софроний Врачански през 1765 г. За повече информация вж. <https://bulgarianhistory.org/istoria-slavianobulgarska/>, последно посещение на 10.01.2019.

- [2] Слово на Петър Увалиев е произнесено в СУ „Кл. Охридски“ на 24.05.1995 г. по повод тържествено отбелязване на Деня на българската писменост и култура.
- [3] Аристотел е древногръцки философ и учен, автор на „Реторика“ – фундаментален труд, в който концептуализира реториката и нейните основни постулати. Предполага се, че книгата е написана през 335 г. пр. Хр.
- [4] Вилхелм фон Хумболт (1767-1835) – немски филолог, философ, лингвист и държавник. Лингвистичните му идеи оказват определящо влияние за развитието на езикознанието като наука
- [5] Чарлз Робърт Дарвин (1809-1882) – естествоизпитател, създател на теорията за произхода на света - еволюцията на всички видове от общ прародител посредством така наречения от него „естествен отбор“.
- [6] Август Шлайхер (August Schleicher, 1821-1868) се приема за създател на натурализма в езикознанието.
- [7] Джон Уотсън (1878-1958) – американски психолог, основоположник на школата на бихевиоризма.
- [8] Бъръс Фредерик Скинър (1904-1990) – американски учен, бихейвиорист.
- [9] Ноам Чомски – лингвист, философ, политически активист. Дългогодишен преподавател в Масачузетския технологичен институт, професор емеритус по лингвистика. Автор е на редица книги, сред които *Aspects of the Theory of Syntax*; *Cartesian Linguistics*. *The Sound Pattern of English*. На български език са преведени и издадени *Хегемония или оцеляване*, (Изд. "Бард", 2004); *Класовата борба* (Изд. „Агато“, 2001); *Благоденствие за всички* (Изд. „Агато“, 2001); *Студии за езика и философията на ума* (Изд. ЛИК, 2012).
- [10] Пинкър, С. (2007). *Езиковият инстинкт*. София: Изток-Запад, с. 14-15.
- [11] Перикъл (495-429 пр. Хр.) – древногръцки държавник, политик и оратор в Атина, управлявал Атина през 5 век пр. Хр.
- [12] Джон Лок (John Locke, 1632-1704) – английски философ и мислител от Просвещението.
- [13] Жан-Жак Русо (1712-1778) – философ, писател и музиколог, работи дълги години във Франция. Политическата му философия оказва влияние върху политически процеси и явления, в това число върху Френската революция. Смята се за представител на романтизма в изкуството.
- [14] Джовани Сартори (1924-2017) професор по философия и политология във Флоренция, Станфордския университет, Калифорния. Чете лекции в Харвардския и в Йейлския университет. Удостоен е с Алберт Швайцер професура. Автор е на 15 книги и множество статии, печатани в редица световни списания. Неговите основни научни интереси са в областта на политическата теория и на демокрацията и политическите партии. Най-популярното му произведение е *Теория на демокрацията*.
- [15] Оливър Кромуел (1599-1658) – английски военначалник, генерал, известен с антироялистките си идеи, един от водачите на Английската революция.
- [16] Бенджамин Дизраели (1804-1881) – политик и държавен деец във Великобритания, член на Консервативната партия, два пъти министър-председател.
- [17] Уинстън Чърчил (1874-1965) – британски политик и държавник, депутат, министър-председател, играе важна роля във Втората световна война и след нея.
- [18] Джон Ф. Кенеди „Ich bin ein Berliner“, „Аз съм берлинчанин“. Речта е произнесена през 1963г
- [19] Петко Славейков – български писател, поет, фолклорист, възрожденец, известен като един от най-добрите български политически и парламентарни оратори след Освобождението.

- [20] Никола Петков (1893-1947) – член на БЗНС, един от големите оратори и дейци, които представят своите идеи на политическата сцена в сложната политическа обстановка след 1944 г.
- [21] Д-р Петър Дертлиев (1916-2000) – български политик, социалдемократ, депутат във Великото народно събрание, много добър политически оратор.
- [22] Йосиф Петров – депутат от БЗНС във Великото народно събрание (1990-1991), известен с красивия изказ и богат език.
- [23] Уолтър Бингам (1880–1952) – един от най-утвърдените експерти по приложна и индустриална психология в САЩ за своето време. Една от основните му творби е посветена на тестването на способностите на личността. Има голям принос в сферата на тестването на професионалната пригодност.
- [24] Ейбрахам Маслоу (1908-1970) – американски психолог, много вдъхновяваща фигура в областта на теориите за личността. Създава пирамидата или йерархията на потребностите, придобила широка популярност в целия свят.
- [25] Карл Роджърс (1902-1987) – американски учен, създател на теорията за личността, наречена „феноменологична“ или „теория за актуализиращата се личност“. Според нея всички създания се стремят да извлекат най-доброто от съществуването си, а ако не успеят, то това не е поради липса на желание.
- [26] Rogers, C. R. (1972). *Towards a Theory of Creativity*. In: *P. E. Vernon (ed.). Creativity*.
- [27] *Български тълковен речник*. (1995). София: Наука и изкуство.
- [28] Независимо от фонетичната система, т.е. той може да се използва и при чуждоезикови системи – английска, немска, руска и др.
- [29] Кристин Линклейтър – вокален педагог в Отдела за театрални изкуства на Колумбийския университет. В своята практика насочва усилията си към освобождаване на естествената функция на говорния механизъм.
- [30] проф. Методи Танев - дългогодишен преподавател в катедра „Сценична реч“ в НАТФИЗ „Кр. Сарафов“
- [32] Тези параметри се отнасят и до гласа, разглеждан като акустична единица.
- [33] Борисова, Д. (2017). *Магията на словото*. София: Българска книжница, 43.

Библиография:

- Аристотел. (1986). *Реторика*. (Прев. А. Ничев). София: Наука и изкуство.
- Борисова, Д. (2017). *Магията на словото*. София: Българска книжница.
- Пинкър, С. (2007). *Езиковият инстинкт*. София: Изток-Запад, 14-15.
- Попов, Д. (2016). *Лингвистична персонология по говора. Превъплъщенията на гласа*. Шумен: УИ „Епископ Константин Преславски“.
- Савкова, З. & Ведър, Й. (2000). *Реч и глас. Ръководство по постановка на глас и техника на говора*. София: УИ „Св. Климент Охридски“.
- Чомски, Н. (2001). *Благоденствие за всички*. София: Агато.
- Чомски, Н. (2012). *Студии за езика и философията на ума*. София: Лик.
- Rogers, C.R. (1972). *Towards a Theory of Creativity*. In: *P. E. Vernon (ed.). Creativity*.

**Сп. „Реторика и комуникации“, брой 38, януари 2019 г.
Rhetoric and Communications Journal, Issue 38, January 2019**