

УДК 808.5

ББК 83.7

Г37

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Герасимчук-Карпова, Евгения Анатольевна.

Г37

НЕ держи язык за зубами. Пошаговая подготовка к публичному выступлению / Е. А. Герасимчук-Карпова — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 256 с. — (Нонфикшн Рунета).

ISBN 978-5-17-158799-4

Потеют руки, к горлу подступает ком, а выступить на совещании перед коллегами кажется невыполнимой задачей? Знакомые ощущения? Книга Евгении Герасимчук-Карповой позволит понять, что любое выступление вам под силу. Нужна только правильная подготовка! На чем строится психология зрителя, что такое помощники спикера, почему форс-мажоры могут сыграть вам на руку — это и многое другое вы можете прочитать в этом руководстве.

УДК 808.5

ББК 83.7

ISBN 978-5-17-158799-4

© Герасимчук-Карпова Е. А., текст, 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------------|-----|
| От автора | 5 |
| Психология зрителя..... | 21 |
| Цель выступления..... | 27 |
| Начинаем с конца | 35 |
| Вступление | 37 |
| Конфликт | 61 |
| Основная часть. Крючки внимания..... | 79 |
| Почему зритель уходит?..... | 101 |
| Про финал | 117 |
| Работа с помощниками спикера | 127 |
| Репетиции | 141 |
| Освоение новой площадки | 147 |
| Страх..... | 155 |
| Внимание! | 171 |
| Дополнительные навыки оратора | 201 |
| Сценическое действие..... | 223 |
| Зажимы | 237 |
| Вы готовы!..... | 249 |

ОТ АВТОРА

Вы держите в руках книгу, которую я написала, и это удивительно... Почему? Да потому, что писать я никогда не умела. В школе за сочинения я получала оценку 2/2 — и за сочинительство, и за грамматику. Иногда во мне просыпался гений, но тут же засыпал. Так, однажды учительница обвинила меня в том, что я списала у Бунина, а я на тот момент не читала ни одного его произведения. Я не никогда не писала прекрасных эссе и длинных, доводящих до слез постов. Никогда не восхищались моими сочинениями родители и мои письма подругам не вызывали восторга. По русскому языку в школе я еле-еле дотянула до четверки, а вот по литературе моя оценка была между двойкой и пятеркой. Двойки я получала за писательские способности, а пятерки — за устные ответы. Да, говорила я отлично уже со школы.

В шестом классе нам ввели урок риторики, и я начала закреплять свое умение. Темы наша филолог выбирала далеко не детские: «Ода рекламе», «Теория о сверхчеловеке Ницше». Привет,

Иннаида Евстафьевна! Благодаря вашим урокам я стала тем, кем стала.

Возвращаюсь к теме написания текстов. До сих пор я чувствую зажим, когда меня просят что-либо написать. Хотя сценарии для артистов оригинального жанра у меня получаются замечательные. Придумать, рассказать, нафантазировать — запросто! Но писать... увы, это не мое. Благо, существуют редакторы, которым я бесконечно благодарна за все правки.

К чему же здесь такое длинное вступление о том, что я не умею писать, когда вы, тем не менее, держите эту книгу в руках и, скорее всего, даже заплатили за нее деньги? Я хочу вас предупредить, что вся она будет написана максимально простым, приближенным к разговорному языком. С одной стороны я, возможно, лишу вас красивых метафор и длинных деепричастных оборотов, но с другой стороны то, что информация усвоится легко, я вам гарантирую!

Почему я вообще начала писать эту книгу? Начну с того, что по профессии я — режиссер шоу-программ, но мне посчастливилось учиться у лучшего мастера Владимира Александровича Шестакова. ВАШ (так придумал наш курс называть мастера) дал очень достойную театральную/эстрадную школу. А уже за счет дополнительных лекций (связанных с постановками шоу-программ и продюсированием) появилась приписка к слову «режиссер» в дипломе. Так вот, эта профес-

сия включает в себя и сценарное искусство, и актерское мастерство, и технику речи. И я считаю, что это основные аспекты публичных выступлений. Таким образом, каждое свое публичное выступление я режиссирую, репетирую и выхожу на сцену, пользуясь актерскими навыками.

У очень многих людей актерское мастерство и ораторское искусство не сочетаются. Кажется, что актер = театр. Этюды, постановки... Но именно в искусстве «актерское мастерство» находится ключ к бесстрашию, ключ к пониманию себя на сцене, ключ к пониманию партнера — зрителя, — ключ к верному сценическому действию. В одной из частей книги будут описаны простые, доступные, а главное, действенные аспекты режиссуры и актерского мастерства для будущих или действующих спикеров. Эти инструменты не просто развивают харизму или способность к перевоплощению — они избавляют от страха публички в момент выступления на 100%.

Второй очень важный момент — это подготовка спикера. Как и в любом сценическом искусстве, она необходима. Из 100% репетиций на сцену выходит всего 30% материала, остальное съедает волнение, энергетика зала, непредвиденные обстоятельства. Сколько бы актер или спикер ни готовился, он собрал свои 100%. Задача: сколько выйдет на сцену, если выступление не прописано, а репетиция была одна, и та — про себя? Считайте, 30% от этой подготовки.

С учениками на курсе в клубе ораторов мы разбираем структуру выступления от и до. С чего начать, чем закончить. Информация эта не нова, и можно найти ее в открытом доступе. Но вот показать достойные примеры... С этим уже сложнее. И именно в этих примерах — ценность. В книгу я хочу перенести простое понимание того, с чего начать, куда идти и чем закончить. Так, чтобы спикер, выступая на совершенно любую тему, мог подготовиться. Мог, используя мой опыт и опыт тех людей, которых я подготовила, и тех, выступления которых я видела, «нагенерить» свои идеальные выступления. А также, используя нужные инструменты, мог правильно подготовиться.

Что меня вдохновляет? В первую очередь, желание делиться. Порой мне кажется, будто во мне столько энергии (кто верит в цифры? У меня по квадрату Пифагора четыре двойки), что если я не отдам ее кому-то, то просто взорвусь.

Второе — желание помочь. Я посещаю множество мероприятий и понимаю, что очень многим спикерам нужна помощь... Но подходить и говорить им в лицо, что не так с их выступлением, я не могу: личные границы не нарушаю. И если у меня получится хоть кому-то помочь через книгу — я буду счастлива.

Третье — статус. Идея написать книгу была со мной уже давно, но однажды я столкнулась с тем, что подогрело мое желание. У нас в Краснодаре

есть одна компания (не буду ее пиарить), которая занимается организацией различных образовательных лекций, привозит интересных спикеров. Так вот, чтобы стать спикером на их площадке, у претендента в регалиях должна быть написанная книга. Помню, меня это так разозлило, ведь книгу можно не писать, можно ее купить за миллиончик, скажем... И вуаля, ты можешь стать спикером, а опыт уже вторичен. Книга действительно придает определенный статус, и когда ко мне обратилось издательство АСТ, я согласилась тут же, ведь уже давно вынашивала идею...

Писать — просто. Учítывая, что я не равняю себя с кем-то, не так-то много книг по публичным выступлениям прочтала. Я делюсь опытом простым языком. В общем, и в книге остаюсь собой. А вот выкроить время на написание со своим графиком, в первую очередь графиком материнства, — это сложнее. Лето, дети дома, хоть уже и взрослые, но в основном на мне — не сосредоточиться. Ухожу писать на улицу, в коворкинг, на детскую площадку (рано утром, пока там нет детей — ни моих, ни чужих). Куда угодно, лишь бы никто не потревожил творческий полет... Отключаю внутреннего критика и пишу, как пишется, а дальше посмотрим.

Прежде чем мы приступим к построению публичного выступления, нам нужно договориться. Это будет достаточно сложно, но это просто необходимо. Почему я думаю, что будет слож-

но? Потому что вы, те, кто держит и уже читает эту книгу, — сформировавшиеся личности. А убедить в чем-либо зрелых, интеллектуально развитых людей — достаточно сложная задача. В чем же я буду вас переубеждать? В том, в чем все ваше детство и юность (и, скорее всего, даже зрелость) вас убеждали учителя, родители, общество в целом.

С самого детства нам говорили о том, как нужно излагать свои мысли на бумаге, как писать сочинения, достойные наивысшего балла. Нас учили многогранности литературного языка, его исключительным особенностям, всем этим метафорам, гиперболам, эпитетам, олицетворениям, аллегориям, сравнениям, синекдохам и другим выразительным средствам. Нам внушали важность длинных предложений с причастными и деепричастными оборотами, с огромным количеством знаков препинания и путем в несколько строчек до точки. И все это — действительно очень нужная информация, только вот в какой-то момент у большинства из нас сложилось впечатление, что говорить нужно точно так же, как и писать сочинения.

Знаете, какой самый частый запрос от моих клиентов? *«Хочу правильно и красиво говорить»*.

Однажды после тренинга ко мне подошла девушка и сказала: «Вы педагог по ораторскому искусству, так почему же вы дали нам какие-то тренинги на внимание и память, а не инстру-

менты ораторства? Я ушла с лекции недовольная!» Эта девушка, как и большинство людей, хочет научиться правильно, красиво, высокохудожественно говорить. Говорить так, как мы пишем сочинения, чтобы, услышав определенную фразу, толпа взревела от экстаза и пошла за ней до конца, куда бы она их ни вела. И приходя на мастер-класс или лекцию, очень многие ждут список конкретных слов, фраз и предложений. Вот было бы здорово: добавили в арсенал правильные словосочетания, и речь тут же стала прекрасной, как поэмы Пушкина, и выразительной, как рассказы Бунина. Но нет! Возможно, во времена Цицерона так и было, возможно, ораторское мастерство было чтением вслух высокохудожественных фраз, но нам не проверить, до нас дошли только написанные тексты... А как они были озвучены? Какие внутри были паузы? Какие интонации? Какая ритмика слова? Мы можем только догадываться.

Если мы возьмем любое выдающееся выступление, записанное в истории, и прочитаем его, произведет ли оно такое впечатление на слушателей, как произвело когда-то? Нет. Мы с упоением смотрим на великих ораторов и хотим так же, забывая о том, что их самые громкие речи были произнесены на пике популярности. А что есть у человека на пике популярности? Доверие. Именно оно дает очень важный, а возможно,

и самый главный кусочек пазла в выступлении. Этот кусочек — внимание зрителя. На пике популярности оратор может молчать, и публика будет внимать его тишине; он может говорить, и публика будет слушать; он может нести чушь, и публика будет верить. Что еще есть у оратора на пике популярности? Это его опыт — опыт публичных выступлений: не одного, не трех и даже не десяти. Иногда это годы и множество часов обучения и подготовки. И в большинстве случаев подготовки с профессионалом. Даже тексты своих речей, как вы знаете, «Великие» не всегда пишут сами, и произносят так, будто придумали только сейчас. А многим кажется, что секрет скрыт в каких-то конкретных выражениях и высказываниях. Мы смотрим на эти прекрасные речи, прочитанные с листа, и думаем, что нам непременно нужно так же — написать красивое сочинение и зачитать его перед публикой.

Возьмите одну из нашумевших выдающихся речей современности — речь Стива Джобса на выпускном в Стендфорском университете в 2005 году. Здорово, что он наш современник и мы воочию можем и увидеть текст на бумаге, и услышать его в записи, и видео посмотреть. Прямо сейчас не поленитесь — найдите ее и посмотрите. Стив Джобс еще не выпустил айфон, но он уже не последний человек в Америке.

Должность, магазины по стране, уже выпущен айпод, тренд на обсуждение его содержимого у публичных персон уже активно существует в массах (эту информацию я, конечно, загуглила). И вот наш герой выходит за трибуну к своим поклонникам. Как будут слушать его? Конечно, с открытым ртом...

Какую подготовку оратора мы можем отметить?

1. Хорошо написанный текст. Думаю, что над ним работал профессионал, ну или, как минимум, редактировал его. Это не просто сочинение.
2. Умение читать с листа. Дальше я распишу, как важно учиться этому навыку.
3. Опыт публичных выступлений. Безусловно, на тот момент он уже был огромным.

Мы смотрим на подобные речи и то, какой эффект они производят, и делаем, казалось бы, так же.

1. Пишем выступление от и до, но по правилам написания сочинения, не нанимая профессионалов и не обучаясь.
2. Конечно же, перед выходом репетируем эту самую речь, но чаще всего про себя (не в слух), пробегаясь взглядом.
3. Зачитываем его перед публикой, не умея работать с текстом, подражая речи великих, и ждем эффекта...

А когда эффекта не получаем, да и сами видим, что что-то не получилось, не случилось, то теряем веру в себя. «Наверное, мне просто не дано, наверное, нужен какой-то особенный талант», — думаем мы и прячемся в свою скорлупку до лучших времен.

Как же быть, как достичь пусть не великого, но хорошего результата? Как существовать на сцене и делать так, чтобы тебя слушали?

Я за проявление собственной личности на сцене, со своими плюсами и минусами. Я за проявление индивидуальной харизмы и индивидуального темперамента спикера. Только так, не подражая другим, а идя своей дорогой, можно достичь наивысшего результата в публичных выступлениях. Только пройдя определенный путь, дойдя до определенного уровня популярности, если это можно так назвать, можно читать с листа и вести за собой людей через высокохудожественные речи. Ах, как бы хотелось послушать выступления Великих за обеденным столом в кругу друзей в самом начале пути, посмотреть их первые мотивационные речи на публику в 7-10 человек, увидеть процесс их обучения, их подготовку, все сложности и все неудачи...

Ораторское искусство — это навык, который требует отработки, времени, правильной подготовки, а не просто *написал сочинение* → *зачитал его* → *готово*. Кроме того, писать свою речь, как

сочинение, будет очень грубой ошибкой. И вот почему. Чтение написанного текста требует живого звучания. Вы должны читать его так, будто только что придумали, чтобы зритель видел ваши мыслительные процессы, реакции, верил вам и шел за вами.

Знаете, как происходит подготовка к экзамену по сценической речи?

Работа с текстом:

1. Студент выбирает отрывок из какого-то произведения.
2. Студент выделяет в тексте ударные слова и фразы каждого предложения.
3. Студент проверяет у педагога верность выделенных слов и фраз.
4. Студент отмечает стрелочками интонирование в каждом предложении. Стрелочка вверх — голос вверх, стрелочка вниз — голос вниз, стрелочка вперед — голос ровный.
5. Студент проверяет у педагога верность расставленного интонирования.
6. Студент отмечает палочками короткие и длинные паузы в тексте. Короткая пауза — одна палочка, длинная — две палочки, очень длинная — три.
7. Студент проверяет у педагога верность расставленных пауз.
8. Студент репетирует чтение вслух выбранного текста, придерживаясь всех отметок.

9. Студент репетирует с педагогом чтение вслух выбранного текста, отмечая все замечания педагога.
10. Студент учит текст, учитывая все наработки и пометки.
11. Студент репетирует свое выступление, получая обратную связь от педагога в тот момент, когда тот этого захочет, иногда произнося одну фразу по несколько раз.
12. Студент репетирует свое выступление, получая обратную связь от педагога только в конце своей речи.
13. Студент выступает на экзамене перед публикой с чтением выбранного отрывка. И получает оценку.

Коротенько так расписала...

Длительность всех этих пунктов составляет от 4 до 6 месяцев. Полгода студент готовит один текст, и на экзамене он не всегда выходит идеальным.

Я однажды завалила юмористический монолог. Мне поставили «хорошо» (я шла на красный диплом, для меня «хорошо» — уже завалила). Правда, в зачетку поставили «отлично», просто ошиблись, но пришлось и в ведомостях исправить на «отлично». Свой красный диплом я получила.

Вот такой путь длиной в полгода, после которого речь может звучать не идеально.