

Елена
Ласкавая



Техника речи

КАК ГОВОРИТЬ
КРАСИВО И ЛЕГКО
ДОБИВАТЬСЯ ЦЕЛЕЙ

Издательство АСТ
Москва

УДК 808.5
ББК 83.7
Л26

Ласкавая, Елена.

Л26 Техника речи. Как говорить красиво и легко добиваться целей / Е. В. Ласкавая — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с.

ISBN 978-5-17-137240-8 («Нонфикшн Рунета»)

ISBN 978-5-17-185067-8 («Говори. Пиши»)

Как вы думаете, в чём секрет успешного собеседования? А вебинара? Как выступать на сцене и изящно флиртовать?

Ваш главный помощник – ваша речь! Красиво и правильно говорить – это искусство, которому необходимо обучаться, чтобы быть услышанным и понятым.

Все секреты эффективного общения вам раскроет автор книги Елена Ласкавая – известная актриса театра и кино, режиссёр, театральный педагог, доцент кафедры сценической речи Театрального института им. Б. Шукина, педагог по сценической речи Театра им. Е. Вахтангова.

Вы узнаете:

- как правильно дышать и разговаривать;
- какие полезные упражнения делать, чтобы ваш голос стал звонким, привлекательным и даже... сексуальным;
- как решить проблемы со стеснением, кашлем, одышкой и провинциальным диалектом;
- как научиться блистательно проводить как живые выступления, лекции, так и онлайн-встречи.

И пусть ваша речь станет вашим главным оружием на пути к исполнению желаний!

УДК808.5
ББК83.7

ISBN 978-5-17-137240-8
(«Нонфикшн Рунета»)

ISBN 978-5-17-185067-8
(«Говори. Пиши»)

© Ласкавая Е. В., текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Предисловие

Здравствуйте, мои дорогие, любимые друзья! Я не боюсь слова «друзья» и нисколько не стесняюсь именно так к вам обращаться: занимаясь преподаванием уже много лет, я поняла, что «не друзья» отваливаются быстро и исчезают, — слава Богу, навсегда.

Остаются в моей школе, пользуются моими методиками и знаниями только те люди, которых я называю осознанными, разумными, те, кто действительно хочет что-то изменить в своей жизни.

Расскажу немного о себе. Меня зовут Елена Ласкавая. Мне 61 год, и 59 лет из них я стою на сцене. Я актриса по первому образованию, сыграла более 50 ролей в кино и театре. Кро-

ме этого я режиссёр, театральный педагог, доцент кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, педагог по сценической речи Театра им. Е. Вахтангова, почётный работник культуры города Москвы, основатель «Школы речи и ораторского искусства #1 Елены Ласкавой», член Союза театральных деятелей Российской Федерации, с 2011 года — педагог по сценической речи Международной Летней школы Союза Театральных Деятелей Российской Федерации. А ещё я автор четырёх учебников по ораторскому искусству.

Моему отцу, Валентину Ивановичу Ласкавому, режиссёру, создателю театра «Арлекин», в 1993 году указом Б. Ельцина было присвоено звание «Заслуженный работник культуры Российской Федерации».

Мой папа — очень талантливый человек... Благодаря ему я уже с двух лет была на сцене.

Помню один забавный случай. Отец решил занять меня — кроху — в спектакле в роли плачущей девочки. По сценарию в определённый момент я должна была зарыдать. Но я так уютно устроилась у папы на коленях,

что плакать мне совсем расхотелось. На репетициях всё получалось, а тут как застопорило! Тогда папа ущипнул меня за попу — так больно, чтобы у меня слёзы брызнули. А я вместо того, чтобы плакать, повернулась к нему и со всего маху ударила его по лицу: «Зачем ты меня щипаешь?!»

Так уже в юном возрасте я показывала свой своенравный характер, поэтому и моя будущая актёрская судьба складывалась очень неровно.

В 1986 году я поступила в Ленинградский институт им. Черкасова (ЛГИТМиК) к мастеру Ефиму Михайловичу Падве учиться на актрису театра и кино, а через семь лет — в Театральный институт им. Б. Щукина, где получила специальность «режиссёр драматического театра». Художественным руководителем курса был Александр Михайлович Паламишев.

Обучение в двух различных традициях театральных школ — ленинградской и московской — позволило мне совместить речевые стили обоих направлений за счёт выбора максимально эффективных художественных методов. Из ленинградской школы были взя-

ты эффективные методики соединения речи и движения, элементы йоги, постановка дыхания и голоса, а из московской — упражнения по артикуляции, дикции и логике речи.

Моими учениками были актёры Елена Подкаминская, Сергей Бурунов, Татьяна и Анна Казючиц, Владимир Яглыч, Виктор и Иван Добронравовы, Анна Снаткина, телеведущие Юлия Квин, Ксения Сухинова, Юлия Маслаченко, комментаторы Владимир Стогниенко и Илья Казаков.

Надо признаться, что моя жизнь полна разных приключений (впрочем, наверное, как и у каждого человека). Я даже семь лет преподавала в специализированном Институте искусств. Работала с ребятами с ограниченными возможностями, в том числе и со слабослышащими студентами. Там меня ждал совершенно фантастический триумф, потому что именно в этом институте я выработала свою речевую методику, что позволило мне «выточить» слабослышащим ребятам такой красоты голоса, что они все стали Шаляпиными! Даже говорили его тембром, потому что голос у них был чистый —

идуший от тела. Они не строили его ни под какой звуковой алгоритм, ни под какие неверные звучания. Это был удивительный опыт, благодаря которому и родилась моя школа.

Но сейчас не об этом, а о колоссальных переменах, которые произошли со мной после того, как я уехала из Казахстана, от своих соотечественников, которые отличаются очень открытым, дружелюбным, куражным, бесшабашным менталитетом и особым говором.

Приехав в Санкт-Петербург (тогда это был Ленинград) и сразу же поступив в театральный институт, я, провинциальная девочка, столкнулась с совсем другим, новым столичным миром. Вообще другие люди, все другое! И, конечно, я, со своей открытостью и внутренней щедростью, сначала очень растерялась и испугалась.

Вспоминая все переживания тех первых лет, я сегодня объясняю своим ученикам, что многие люди, перед тем как добьются покоя, счастья и свободы в общении, проходят через такие проблемы, как миграция,

иммиграция, статусный и карьерный рост, обязательно столкнутся со страхом общения, боязнью публичного выступления... Непременно!

Поэтому так важно, чтобы человек сумел все трудности преодолеть. И я с высоты своего 20-летнего стажа преподавания в театральном институте могу дать более-менее ценные советы. Именно потому, что сама прошла тернистый путь становления — от диковатой и босоногой провинциальной девчонки до столичного профессионала высокого уровня.

Меня пять раз отчисляли из театрального института! Тогда не знала, почему. Позже поняла: потому что я вообще не умела общаться. Не понимала, что такое манипуляции, контрманипуляции... И почему-то считала, что меня все должны любить, — лишь потому, что ко мне всегда хорошо относились на моей малой родине, в небольшом Семипалатинске. А когда в Ленинграде столкнулась с тем, что меня «не любят», конечно же, растерялась.

Мне приходилось решать много проблем самостоятельно. Исходя из личного опыта,

я сначала разложила на составляющие все мои внутренние эмоциональные знания, а потом собрала их в оригинальную методику, которой сегодня успешно пользуются тысячи людей.

Например, многие из них поняли, откуда возникает страх публичного выступления: эта боязнь является лишь «вершиной айсберга» проблем, в основе которого — неумение легко и свободно общаться с собеседником. Связка заключается в том, что сначала мы боимся общения один на один, а потом уже, как результат, страшимся выступить или с речью при защите диплома, или со спичем на дне рождения начальника, или просто произнести тост на празднике.

Конечно же, общение и выступление — это всегда работа, которой нужно учиться, причем структурированно. Друзья, знайте: лучший обучающий материал всегда имеет структуру! И если вы у себя в голове раскладываете информацию по полочкам (как в платяном шкафу), то и пользоваться вам ею будет удобно: понадобился ответ на какой-то вопрос — раз, и нашли, точно так же, как отыскиваете в своём гардеробе носки, блузки, брюки! И я тоже

хочу упорядочить всё в вашем мозгу, чтобы было точное понимание: почему возникает и откуда приходит страх, присущий любому здравомыслящему человеку? Как с ним работать и во что трансформировать его энергию?

1

ЧТО ТАКОЕ РЕЧЬ

*Общение —
это опыт и труд*

Когда я открыла свою школу, то полагала, что речь как таковая не будет востребована в скором времени. Думала, что мне придётся вначале набрать много слушателей, чтобы доказать им, что хорошо говорить — важно! К тому времени во многих российских городах появилось уже много школ по ораторскому мастерству. А я, часто наблюдая за очень смешными спикерами, удивлялась: какое ораторское мастерство может быть без правильной речи и грамотного общения?..

И вспоминала свою молодость, когда я никак не могла понять, почему меня принимают во ВСЕ театральные вузы, но быстро отчисляют. От ужаса, страха и непонимания у меня даже началась крапивница (я покрывалась сыпью). Преподаватели говорили в один го-

лос: «Талантливая, но учить не будем». Только через много лет я сама сообразила, что причина моих неудач кроется в неумении общаться и что общение — это тоже опыт и труд.

Когда я приехала из Казахстана в Россию, то испугалась и психологически закрылась, потому что вся моя юность в России была сущим адом. Против меня было всё: педагоги, пространство, люди. Мне здесь было холодно, плохо и одиноко. Я отгородилась от людей, что было самой большой ошибкой.

Однако довольно быстро поняла, что нужно менять ситуацию. Стала думать: если я прохожу в институте актёрское мастерство и кое-что в этом понимаю, то почему не могу попробовать перенести эти методики в своё пространство, так сказать, в футбольное поле моей жизни? И там попробовать что-то немножко подвигать, словно в процессе игры? А в другой момент жизни стала всерьёз задумываться о том, что такое счастье...

И сегодня, спустя столько лет, могу с уверенностью утверждать, что счастье — это человеческое общение!

Говорю не голословно. Мое убеждение подтверждено известным Гарвардским экспе-

риментом, который длился 75 лет — с 1938 по 2013 год, и даже вошел в Книгу рекордов Гиннесса. На протяжении этих лет учёные отслеживали, как сложатся жизни 724 участников эксперимента в зависимости от образа их жизни: смогут ли они прожить долгую и счастливую жизнь или покинут этот мир, так и не познав обычного человеческого счастья. Сменялись ученые, социальные опросы проходили уже дети и внуки первых участников. Им задавали одни и те же вопросы: Что доставляет им удовольствие, а что портит настроение? Что важнее для них — деньги или карьера? И тому подобное.

В итоге выяснилось, что бесценно только одно — человеческое общение!

Далее я стала анализировать поведение своё и окружающих и в какой-то момент поняла, что мы все некоторым образом... *деформированы*. Простите за крайне неприятное слово, но это правда.

Деформация произошла из-за того, что мы живём в обществе критиканов. С раннего детства находимся в крайне сложной позиции. Ещё детьми мы могли сделать много чего *хорошо*: и домашние задания, и стометровку

пробежать, и на концерте спеть... Но учитель (а таких было большинство, да и сейчас не меньше) вместо того, чтобы замечать положительное, тыкал пальцем в промахи, ошибки, недоработки: «А вот тут ты не знала!» Нам всегда указывали на какой-то маленький пробел, где ты был не прав или не компетентен.

Вся накопившаяся «критическая масса» в конце концов начала деформировать личность, потому что мы стали всё время желать говорить и делать только *замечательно*. И, как следствие, развили в себе бешеный перфекционизм и комплекс отличника, что лично я считаю колоссальной бедой. Таким людям очень сложно реализоваться в будущем, потому что у них в головах выстраиваются очень жёсткие алгоритмы, которые лишают их вариативности и даже свободы (до определённой степени).

В итоге кто-то пополняет ряды перфекционистов — «я всегда буду лучше всех», а кто-то из ребят просто замолкает: «Если вы все время видите только критику, то я вообще говорить не буду».

С такими людьми я сегодня и работаю. И моя школа полна таких учеников.

Почему мои лекции пользуются успехом? Да потому, что мы же все умеем *как-то* говорить. Но фокус не в том, чтобы говорить, а в том, чтобы дар общения давался легко и свободно. И поэтому основное слово, которое я использую в своей школе, — это «свобода речи».

Свобода речи: вернуться к истокам

Мы должны вернуться к тем истокам, когда начались наши речевые проблемы, и потихонечку себя разговорить. Причём, скажу по секрету, что абсолютно любой публичный человек, которого условно назовём «хорошим оратором», в какой-то момент жизни брал уроки по речи: и Демосфен, и Мартин Лютер Кинг, и другие известные лидеры. Самое смешное, что практически их всегда учили именно актёры. Посмотрите замечательный фильм «Король говорит!» (The King's Speech, 2010), где показано, как короля Великобритании Георга VI избавляют от заикания.