

Michael Chad Hoepfner

NU SPUNE „ĂĂ”

**Comunicare eficientă
pentru o viață mai bună**

Traducere din limba engleză de Alexandra Cork

POLIROM
2025

Cuprins

Prefață.....	9
Introducere. Cum să comunicăm eficient pentru o viață mai bună	11

Partea I

Tot ce trebuie să știi

Capitolul 1. Acest lucru este valabil pentru toți	21
Capitolul 2. Nu ar trebui să fie ușor? Sau... Să ne dezvățăm de cele învățate	25
Capitolul 3. Trei lucruri pe care nu știai că le știi	37
Capitolul 4. Cercul virtuos și de ce este bine să începem cu propriul corp	48

Partea a II-a

Tot ce trebuie să faci

Capitolul 5. Introducere în practica personală	59
Capitolul 6. Concizia	72
Capitolul 7. Fluența	87
Capitolul 8. Pronunția	99
Capitolul 9. Varietatea vocală.....	111
Capitolul 10. Critica vocii și sexismul	148

Capitolul 11. Respirația	162
Capitolul 12. Contactul vizual	185
Capitolul 13. Prezența fizică, prima parte	208
Capitolul 14. Prezența fizică, a doua parte	234
Capitolul 15. Prezența fizică, a treia parte	263

Partea a III-a

Tot ce-ți trebuie pentru a te pregăti, a te redresa și a reține ce ai învățat

Capitolul 16. Încălzirea.	287
Capitolul 17. Stăpânirea emoțiilor	300
Capitolul 18. Redresarea de pe urma greșelilor	322
Capitolul 19. Consolidarea celor învățate.	340

Partea a IV-a

Și celelalte

Capitolul 20. I.A. și viitorul prezentărilor	351
Capitolul 21. Ultimul capitol	355
<i>Mulțumiri</i>	357

	(care este mai fizică decât ai putea crede)	
Comunicarea verbală	↑ ↑ ↑ ↑ ↑	este importantă.
Comunicarea verbală	↓ ↓ ↓ ↓ ↓	este importantă.
	(care este mai fizică decât ai putea crede)	

Se poate vedea că sensul frazei este cât se poate de clar indiferent dacă paranteza este așezată sus sau jos. Esențial este că se face o separare care indică deosebirea de celelalte părți ale afirmației. În cazul frazelor parantetice, această deosebire implică de obicei faptul că informația, deși adăugată, nu este esențială. Nu contează însă dacă intonația este sus-jos-sus sau jos-sus-jos. Contează doar că există o schimbare a tonului. Așadar, nu analiza prea mult cuvintele sau frazele pe care ar trebui să le intonezi într-un anume fel; folosește pur și simplu intonația. Să ne apucăm de treabă și să facem acum tocmai acest lucru.

Povestea nerostită

Cu toate că poți folosi ușor varietatea vocală atunci când nu ești concentrat asupra persoanei tale, secretul este să faci asta atunci când ești. Ajungem astfel la principala activitate chinestezică din acest capitol. Interesant este faptul că metoda cea mai rapidă cu care am reușit să ajut pe cineva să-și varieze tonul vocii reprezintă de fapt un exercițiu chinestezic care, la prima vedere, pare să nu aibă nimic de-a face cu vocea. Se numește „poveste nerostită”.

Primul pas: Înregistrează-te (din nou, te rog!)

În momentele următoare, vreau să vorbești despre un subiect profesional și să-ți folosești telefonul pentru a te filma.

Trebuie să fie un subiect despre care să poți vorbi cel puțin cinci-zece minute, deoarece, în timp ce vei vorbi, ne vom opri și vom reîncepe de mai multe ori.

După ce ai ales un subiect, te rog să te filmezi vorbind despre acesta timp de aproximativ două minute. Când ai terminat, te rog să nu vezi imediat înregistrarea și, de asemenea, să nu o ștergi. De fapt, vom face referire la aceste înregistrări în capitolele viitoare, așa că, dacă poți, te rog, păstrează-le. Îți promit că ce vei afla va merita. Ești pregătit? Du-te și înregistrează-te, apoi întoarce-te imediat.

În continuare, încearcă „povestea nerostită”.

Când faci acest exercițiu, poți să comunici cu publicul folosind întreaga ta ființă, mai puțin vocea. Ideea este să folosești toate instrumentele de comunicare într-un mod suficient de expresiv pentru ca publicul să înțeleagă ceea ce spui, chiar și fără a beneficia de sunetul vocii tale. În esență, este ca și cum ai mima discursul într-un mod foarte expresiv. De asemenea, poți să te gândești că urmărești la televizor, cu sonorul oprit, un vorbitor foarte animat. Să fim bine înțeleși, nu este vorba despre o pantomimă; nu trebuie să „interpretezi” cuvintele. Pur și simplu, folosești mai mult propriile instrumente fizice de comunicare – fața, buzele, gura, mâinile – pentru a te asigura că mesajul este recepționat, chiar și fără sunet. Aceasta înseamnă că va trebui: 1) să pronunți în tăcere (de fapt, să mimezi) cuvintele într-un mod atât de expresiv, încât persoana din fața ta să poată citi de pe buze; 2) să gesticulezi cu destulă expresivitate și exactitate, astfel încât mesajul să poată fi înțeles, iar povestea pe care o spun mâinile tale,

urmărită; 3) să permiți expresiei faciale să varieze și să reflecte urcările/coborârile, intrările/ieșirile, abaterile la stânga/dreapta ale conținutului. Gândește-te la asta ca la o amplificare a volumului fiecărui aspect al comunicării tale, deoarece nu poți crește volumul sunetului. Ești pregătit? Mă gândeam eu! Încearcă acum să spui „povestea nerostită” pe același subiect, fie continuând de unde ai rămas, fie reluând, și înregistrează-te în tot acest timp. Spune ce ai de spus, dar fără sunet.

(Te rog să nu vezi încă înregistrarea!)

lată dovezile: Acum privește rezultatul muncii tale

Bravo! Acum poți să vezi filmul. Mai întâi, uită-te repede la cele două înregistrări. Ai făcut exercițiul? Dacă ambele înregistrări arată la fel – aceeași gamă de gesturi ale mâinilor, expresii faciale și mișcări ale buzelor, chiar dacă o înregistrare are sunet, iar cealaltă nu – înseamnă că nu ai mers suficient de departe cu exercițiul. În acest caz, repetă partea cu povestea nerostită și, de data aceasta, forțază-te să faci exercițiul! Cei de la Spinal Tap¹ ar fi spus: „Dă volumul la unsprezece” – dar un unsprezece al expresivității fizice, nu al sunetului. După ce ai făcut asta, urmărește din nou filmele. Dacă cele două înregistrări sunt în continuare identice, refă exercițiul, dar mergi mai departe cu expresivitatea. Nu considerăm exercițiul încheiat până când cele două clipuri nu sunt cu totul diferite.

1. Formație britanică fictivă de heavy metal, creată în 1984, foarte cunoscută datorită documentarului intitulat *This Is Spinal Tap* (n.r.).

Acum vine partea distractivă – primești un răgaz! Poți să introduci din nou sunetul, dar nu pe tot o dată...

În clipele următoare, vei avea ocazia să faci din nou exercițiul, de data aceasta cu o telecomandă imaginată. Pe măsură ce prezinți conținutul și te înregistrezi, din când în când, poți să reintroduci sunetul în ecuație. La fiecare 15-30 de secunde, vreau să alternezi între a folosi sunetul și a nu-l folosi. Imaginează-ți că ești un personaj dintr-o emisiune de televiziune, iar un puști neastâmpărat apasă întruna butonul de oprire a sunetului. Fă acest exercițiu îndeajuns de mult ca să ai timp să alternezi de mai multe ori între cele două moduri. Sarcina ta este extrem de simplă: trebuie să păstrezi toată gama de expresii faciale, gesturi și rostiri, precum și expresivitatea acestora, indiferent dacă există sunet sau nu. După ce ai terminat, ar trebui să poți viziona întregul clip cu sunetul oprit și să nu „știi” când ai vorbit fără să rostești ceva. Ești gata? Fă acum această ultimă serie de exerciții și înregistrări. (Te rog să aștepti până la sfârșit pentru a viziona înregistrarea.)

Și acum, marea dezvăluire a trucului de magie: urmărește clipul final și compară-l cu prima din această serie de înregistrări. Observă schimbările dramatice pe care le-a suferit varietatea vocală – ritmul, tonul, pauzele, puterea, localizarea. *Voilà!*

Ce s-a întâmplat aici? Amintește-ți ce m-a învățat Ralph Zito (capitolul 4, pentru cei cărora le place să citească din urmă): vocea ta este corpul tău. Dacă modifici instrumentul fizic al comunicării – corpul tău –, sunetul produs de acest instrument se va schimba. Dacă ești mai expresiv din

punct de vedere fizic, vei înclina să fii mai expresiv și din punct de vedere vocal.

În mod surprinzător, acest exercițiu de varietate vocală nu se concentrează deloc asupra vocii. Este exact ceea ce eu, în calitate de îndrumător al tău, încerc să fac pentru a preîntâmpina apariția unor capcane ale monologului interior și ale reprimării gândurilor pe care le-am evidențiat la începutul capitolului. Cum poate însă un exercițiu care nu se concentrează asupra vocii să producă schimbări vocale? Spațiul mărit din fundul gâtului, care se datorează necesității de a rosti cuvintele într-un mod foarte exact, modifică forma și dimensiunea interiorului gurii și gâtului, astfel încât vocea devine mai sonoră (*localizarea*); timpul mai mare necesar formării exacte a fiecărui cuvânt te obligă să încetinești uneori (*ritmul*); este nevoie de timp pentru a te gândi la ceea ce urmează să spui, deoarece este îngrozitor să rostești în tăcere „ăă”, iar concentrarea asupra preciziei lingvistice crește timpul de reflecție dintre cuvinte sau idei (*pauză*); o mai mare implicare fizică și mai multe gesturi tind să aibă ca efect o respirație mai liberă și mai amplă, care permite lărgirea gamei melodice (*ton*); toate aceste schimbări – mai mult spațiu în gură, o pronunție mai clară, mai mult timp, mai multă respirație – contribuie la creșterea volumului (*putere*).

Sugerez eu oare că trebuie să comunici într-un mod mai expresiv cu fața, cu gura și cu mâinile? Poate că da. Vom analiza acest aspect în nenumărate feluri pe parcursul acestei cărți și, cu siguranță, la sfârșit (dacă nu mult mai devreme), vei trage o concluzie. Totuși, chiar dacă vei ajunge la concluzia că ar trebui să fii mai expresiv în general, îți pot spune cu siguranță de acum că, dacă știi că monotonia sau lipsa de varietate vocală reprezintă o problemă, exercițiul pe care tocmai ți l-ai însușit este unul

dintre mijloacele cele mai rapide de schimbare a acestui obicei.

Povestea nerostită poate fi atât un exercițiu de antrenament, cât și un instrument de lucru. În primul caz, tocmai ce l-ai făcut. Fă-l din nou – repede și des. Îl poți folosi însă și ca instrument de lucru. Străduiește-te să folosești mai mult fața, gura și mâinile în timp ce vorbești, știind că, procedând astfel, varietatea vocală va veni de la sine. Vrei să-ți spun o șmecherie ca să nu uiți să faci acest lucru? Începe apelurile video cu microfonul oprit; vorbește într-o manieră expresivă din punct de vedere fizic; în scurtă vreme, așa-ziișii altruiști care vorbesc cu tine îți vor aminti să activezi microfonul; în acel moment, fă asta, cere-ți scuze, dar continuă să te adresezi până la sfârșitul convorbirii cu acea expresivitate fizică sporită.

Exerciții secundare

Imită cântatul la corn

Următorul exercițiu îți va da posibilitatea să te concentrezi asupra muzicianului de jazz din tine și să imiți stilul muzical al unui artist de stradă din New Orleans care improvizază la clarinet, trombon sau trompetă. Eu l-am numit „imită cântatul la corn”. Este simplu.

În clipele următoare, vreau să-ți folosești mâna ca pe muștiucul unui corn sau al altui instrument de suflat. Mai întâi, închide pumnul cu degetul mare în sus, ca și cum ai vrea să faci gestul de aprobare. Apoi, apropie vârful degetului mare de buze și imaginează-ți că mâna ta a devenit clarinet, trombon sau trompetă. Următoarea parte este ușoară: fredonează. Fără să deschizi gura, „cântă” la cornul