

Aneta Grabowska

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Elementy akcji oratorskiej w praktyce wystąpień publicznych

Skargi dotyczące nieodpowiedniego posługiwania się słowem w sferze publicznej są tak częste, że przestaliśmy na nie zwracać uwagę, a ci, których nieprawidłowe wykonanie razi, częstokroć rezygnują ze starań o poprawność wywieszając tym samym „białą flagę” na maszcie kultury żywego słowa. Nastawienie na spektakularny efekt, połączony z minimalnym wysiłkiem są charakterystycznym rysem naszych czasów. Niewielka dynamika zmian i potrzeba cierpliwej i zmuśnej pracy zniechęcają, odsuwając jednocześnie staranną wymowę poza horyzont aktualnych możliwości. Tymczasem profesje wymagające wystąpień publicznych, wyrażania opinii w kwestiach społecznych pociągają potrzebę kształcenia retorycznego. Od takich osób oczekujemy wyższych kwalifikacji intelektualnych i moralnych, chcemy je postrzegać jako ludzi zdecydowanych, pewnych swych racji i odważnych. O tych wszystkich cechach najlepiej zaświadczyć piękną wymową. Umiejętność operowania głosem adekwatna do sytuacji, przestrzeni, a nade wszystko dostosowana do odbiorcy komunikatu pozostaje wyznacznikiem wykształcenia, dobrego gustu, znajomości etykiety oraz szacunku dla adresata.

Od mówcy oczekujemy przede wszystkim rzetelności, kompetencji i wiarygodności. Szczególnie interesująca jest ta ostatnia, budowana nie tylko dzięki wiedzy, ale za sprawą kompetencji komunikacyjnych. I o aspektach związanych z kompetencją komunikacyjną właśnie traktuje ten tekst. Aby mowa była skuteczna, musi być sły-

szana, zrozumiana i słuchana. Te trzy elementy są bazą wystąpienia, która daje podstawy do właściwego odbioru komunikatu, a mówcom przydają wiarygodności. Im lepiej człowiek potrafi słowem przekazać swoje myśli, im przekaz jest bardziej zwięzły i trafny, tym wyżej cenimy go jako mówcę. Dlatego osoby posługujące się głosem zawodowo, powinny posiadać kompetencje i wiedzę w tym zakresie, gdyż prócz walorów estetycznych, perswazyjnych należy mieć na uwadze względy zdrowotne. Specjalistą, w którego kompetencjach leży kształcenie w zakresie kultury żywego słowa, jest logopeda ortoepik. Termin ten, choć funkcjonujący w literaturze, został zastąpiony dziś także przez inne: „logopeda medialny” czy też „logopeda artystyczny”¹. Jego zadaniem jest kształtowanie umiejętności w zakresie właściwego posługiwania się głosem, która pozwala na orientację w zagadnieniach z zakresu technik zgodnych z fizjologią głosu. Umiejętność właściwego posługiwania się głosem pozwala także zapanować nad niespodziewanymi sytuacjami, dając jednocześnie mówcy poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

W tym zakresie najbardziej znaczącymi, a jednocześnie najtrudniejszymi do opanowania parametrami są: przestrzeń w jakiej przychodzi nam zabrać głos (wielkość, rozmiary pomieszczenia i odległość między nadawcą a odbiorcą), czas: w jakim momencie i na jak długo zabieramy głos oraz jakie nastroje panują na sali. Kompetencje te, są absolutną podstawą oracji, gdyż nawet najlepsze argumenty, najlepiej opracowana i błyskotliwa mowa, nie odniesie skutku, jeśli nie będzie słyszana, zrozumiana i słuchana. Są to trzy aspekty, w zakresie których biegłość powinni osiągnąć wszyscy posługujący się głosem.

¹ Szczegółowe rozważania na temat odpowiedniej nomenklatury wykonawcy takiego zawodu znajdują się w artykule B. Kamińskiej, *Diagnoza w logopedii artystycznej*, [w:] E. Czaplewska, S. Milewski, *Diagnoza logopedyczna*. Podręcznik akademicki, Sopot 2012, s. 482-483.

Być słyszany

Rozróżnienie na „słyszany” a „słuchany” wyraziście opisał A. Tomatis – francuski otolaryngolog żyjący w XX wieku². „Słyszany” rozumiał jako proces bierny, podczas którego fala dźwiękowa dociera do narządu słuchu i może być przez niego odebrana, to znaczy: nie istnieją strukturalne przeszkody uniemożliwiające ten proces. „Słuchanie” natomiast, według niego, to proces czynny, podczas którego słyszana informacja podlega „obróbce” intelektualnej. Zatem warunkiem bycia „słuchanym” jest bycie „słyszany”, choć bycie „słyszany” nie implikuje bycia „słuchanym”.

Aby mówić o „byciu słyszany” należy zacząć od procesu leżącego u podstaw generowanego głosu, to jest od oddechu. K. Linklater, wieloletni trener głosu, aktorka, nauczyciel i reżyser teatralny, mówi o oddechu w ten sposób „oddech jest kluczem do odbudowania najgłębszej łączności impulsu z emocjami, wyobraźnią – i w ten sposób – z językiem”³. Wskazuje tym samym na konieczność pracy nad odpowiednim torem oddechowym.

Przygotowanie głosowe musi być rzetelne: nie ma tu miejsca na niedoskonałości, ponieważ mogą skutkować poważnymi problemami, takimi jak dysfonia czy nawet afonia⁴, nie wspominając o dyskomforcie i stresie towarzyszącym wystąpieniu. Pominięcie któregoś z etapów może wiązać się z nieprawidłowym użyciem głosu i wyeksploatowaniem narządu głosotwórczego, co w konsekwencji prowadzi do poważnych trudności, a nawet, ostatecznie, wymaga interwencji chirurgicznej⁵. Ustawienie głosu, pozwalające na używanie go bez szkody dla niego samego, jest podstawowym elementem pracy głosem⁶.

² A. Tomatis, *Ucho i śpiew*, Lublin 1995.

³ K. Linklater, *Sztuka oddychania*, „Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie”, nr 1/2008 s. 32.

⁴ Dysfonia rozumiana jako zaburzenie mowy wynikające z niewłaściwej emisji głosu. Afonia inaczej bezgłos jako utrata dźwięczności głosu.

⁵ E. Binkuńska, *Emocjonalne podłoże posługiwania się głosem*, [w:] B. Kamińska, S. Milewski, *Logopedia artystyczna*, Gdańsk 2016, s. 302- 305.

Warto zaznaczyć, że ćwiczenia oddechowe i głosowe są raczej niepozorne, ale systematycznie i rzetelnie wykonywane dają imponujące efekty⁷. Nacisk nie jest położony na intensywne, ale na metodyczne i konsekwentne zdobywanie kolejnych umiejętności oraz utrwalanie ich do momentu wyrobienia nawyku⁸.

Wysiłek głosowy, jakim jest każde wystąpienie, wymaga przyjęcia właściwej postawy. Parafrazując A. Tomatisa, można powiedzieć, że dla mówcy ciało w odpowiedniej postawie jest równie ważne jak skrzypce dla grającego na nich muzyka⁹. Jeśli jest to pozycja stojąca, to musi być stabilna, a zatem mocno oparta na całych stopach bez jednoczesnego pochylania się lub przenoszenia ciężaru ciała na prawą lub lewą stronę. Huśtanie się również nie jest wskazane, gdyż prócz wątpliwych wrażeń estetycznych, niesie brak oparcia dla mięśni oddechowych (mięśnie oddechowe to mięśnie brzucha, międzyżebrowe i przykręgosłupowe), a cała uwaga skupia się na utrzymaniu równowagi. Zatem symetryczna postawa, mocne, ustawione na szerokość bioder stopy, oparcie na całej ich powierzchni, brak podpórek, lekko podciągnięte kolce biodrowe i głowa ustawiona w sposób, w którym zuchwa znajduje się w ułożeniu naturalnym, to znaczy nie generuje napięć w obrębie szyi ani zmęczenia (kark jest lekko wyprostowany, głowa lekko cofnięta i nieznacznie pochylona)¹⁰, ramiona nieznacznie odwiedzone do tyłu. Takie ustawienie ciała jest punktem wyjścia warunkującym poprawne wykonanie ćwiczeń.

W pozycji siedzącej, w której również przyjdzie nam zabierać głos, wskazane jest ułożenie ciała, w którym zachowamy kąty proste: pierwszy między łydką a udem, a drugi między udem a tułowiem.

⁶ W. Kopeć, *Retoryka nie jest sierotą*, „Edukacja Prawnicza”, nr 3 (114) marzec 2010, s. 41.

⁷ Pominięto tu kwestie rozluźnienia ciała i usunięcia napięć mięśni oddechowych otwierających ćwiczenia pracy nad głosem, przechodząc od razu do meritum sprawy.

⁸ W. Kopeć, *Aktor sufraganem prawnika*, „Edukacja Prawnicza”, 5 (107) maj 2009, s. 48.

⁹ A. Tomatis, dz. cyt., s. 14.

¹⁰ H. Zielińska, *Kształcenie głosu*, Lublin 1996, s. 17-18.

Taką postawę wygodnie jest przyjąć, kiedy siedzimy od połowy krzesła, to znaczy nie korzystamy z oparcia, lub na brzegu krzesła. Stopy są w tej pozycji oparte o podłogę, nie krzyżują się¹¹. Taką postawę, analogicznie do wyżej opisanej, charakteryzuje stabilność pozwalająca na optymalne prowadzenie głosu.

Nie wolno pominąć kwestii równomiernego, harmonijnego napięcia mięśni ciała¹². Wymaga to ćwiczeń odprężających, relaksacyjnych, które pozwolą na zwiększenie świadomości własnego ciała i lepszego wykorzystanie podczas akcji oratorskiej. Wzmoczone napięcie mięśni, towarzyszące nam w sytuacjach stresowych, skutecznie obniża jakość wydobywanego głosu.

Dopiero po osiągnięciu takiej pozycji możemy przejść do kwestii oddechowych. Ustalenie właściwego toru oddechowego – pierśiowo-brzuszny jest kwestią kluczową. Ten tor angażuje całą powierzchnię płuc i wszystkie mięśnie oddechowe, pozwalając przy tym na racjonalną dystrybucję powietrza, postawienie głosu, to znaczy uzyskanie rezonansu, tak aby głos był słyszalny z dużych odległości, oraz właściwego brzmienia bez jednoczesnego nadwyrężania strun głosowych. Oddech przy mówieniu charakteryzuje się szybkim i bezgłośnym wdechem, wykonanym nosem i ustami (nos nieznacznie wyprzedza usta)¹³. Niewiele rzeczy rozprasza tak skutecznie, jak głośny, świszczący wdech co kilka słów lub brak powietrza niezbędny do dokończenia frazy. W takiej sytuacji męczy się nie tylko mówca, ale i słuchacz, który widząc nasz brak komfortu i zdenerwowanie koncentruje się nie na treści merytorycznej, ale na emocjach mówcy nie związanych ze stroną treściową wystąpienia.

Żeby uświadomić sobie właściwą pracę układu oddechowego warto wykonać następujące ćwiczenie: nabieramy powietrza do całych płuc, przy czym ramiona są względnie nieruchome, żebra się rozsuwają, a przepona opada. Wydychamy powietrze przez stulone wargi.

¹¹ H. Zielińska, dz. cyt., s. 23.

¹² W. Kopeć, *Aktor*, dz. cyt., s. 47.

¹³ M. Mikuta, *Kultura żywego słowa*, Częstochowa 2001, s. 28.

W kolejnych etapach ćwiczenia dodajemy momenty bezdechu – przerwy między wdechem a wydechem, oraz dalej, podczas wydechu. To ćwiczenie ma na celu nauczenie kontroli dystrybucji wydychanego powietrza, wzmocnienie mięśni oddechowych i świadome ich wykorzystanie. Ćwiczenie podlega licznym modyfikacjom, a to jest jego podstawowa wersja¹⁴. Najłatwiej ćwiczenia oddechowe zacząć od pozycji leżącej¹⁵, która powinna zniwelować napięcia w ciele oraz pozwolić nie rozpraszać się myślą o utrzymanie prawidłowej sylwetki (nie bez znaczenia jest też siła ciężkości). Należy mieć na względzie, iż podłoże, na którym leżymy nie powinno być zbyt miękkie, a nasze kończyny powinny spoczywać swobodnie na podłożu (niewskazane jest ich krzyżowanie). Następnie przechodzimy do pozycji siedzącej i dalej, do stojącej. Nie pomijanie żadnej z faz postawy pozwala na kompletny i płynny trening, a co za tym idzie: zbliża do sukcesu.

Kolejną istotną kwestią jest fonacja¹⁶. Poszukujemy ataku głosowego i nastawienia głosowego miękkiego to jest takiego, w którym całe powietrze jest przefonowane i nie słychać go w głosie w formie przydechu. Uzyskujemy je poprzez odpowiednie (niskie i luźne ustawienie krtani; obniżamy zuchwę i unosimy podniebienie miękkie: jak przy ziewaniu). Łagodne rozwieranie fałdów głosowych podczas mówienia korzystnie wpływa na pracę krtani oraz służy dobremu odbiorowi dźwięków, które są wyprowadzane miękko i łagodnie. Takie nastawienie sprzyja higienie głosu i pozwala na długotrwały wysiłek głosowy, nieprzynoszący szkód.

Rezonans głosowy pozwala na zmniejszenie wysiłku i zwiększenie nośności, a także uczy jak uniknąć uszkodzenia narządu głosotwórczego. Im większa sala, tym większego rezonansu potrzebujemy. A. Tomatis wskazywał na przypadki niedrożności zatok czołowych wśród śpiewaków, a mimo to możliwość wydobycia pięknego

¹⁴ Propozycje ćwiczeń są zaczerpnięte z: B. Toczyska, *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*, Gdańsk 1998.

¹⁵ B. Toczyska, *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*, Gdańsk 2007, s. 14- 25.

¹⁶ Proces w wyniku którego powstaje głos.

i nośnego głosu. Z tego też względu nie upierał się przy prymacie rezonatorów nasady, ale przy rezonowaniu dźwięku całym szkieletem – dlatego tak ważnym było uzyskanie właściwej postawy ciała¹⁷. Umiejętność wzbudzenia rezonansu głosowego polega na właściwym ustawieniu i umiejętnym kierowaniu strumienia powietrza tak, aby kościec wprawiony w drganie, propagował falę akustyczną o jak największym zasięgu. Pozwoli nam to na mówienie adekwatne do zastanych warunków przestrzennych bez jednoczesnego nadwyrężania się i zwiększonej męczliwości.

Szereg wskazań dotyczących oddechu i fonacji jest długi, a lista popełnianych błędów jeszcze bardziej okazała. Opisane aspekty są ogólnymi wskazaniem sygnalizującymi kolejne elementy godne uwagi.

Być rozumianym

Po spełnieniu absolutnie i bezsprzecznie bazowego warunku posługiwania się głosem, jakim jest właściwy tor oddechowy oraz fonacja, czas na kwestie zrozumiałości związane z dykcją i poprawnością ortofoniczną. Niestaranna, leniwa wymowa nie świadczy dobrze o osobie mówiącej, nie przydając jej wiarygodności, na której tak mówcy zależy. Jeśli orator zmusza słuchacza do wyłączenia słuchu i wzmoczenia koncentracji, połączonego z uporczywym wpatrywaniem się w jego aparat artykulacyjny z nadzieją odczytania znaczenia słów z ruchu warg, musi liczyć się z szybkim zmęczeniem, zniechęceniem i brakiem życzliwości nie tylko dla samej osoby mówcy, ale również dla poruszanej sprawy. Przedstawiając sprawę niedbale i niestarannie musimy brać pod uwagę odebranie jej należytej rangi, co jest z naszej strony karygodnym zaniedbaniem. Aby podobnej sytuacji uniknąć, należy zadbać o stronę artykulacyjną, jak i ortofoniczną naszych wypowiedzi. W tym celu warto systematycznie wykonywać ćwiczenia

¹⁷ A. Tomatis, dz. cyt., s. 15.

aparatu artykulacyjnego, które pozwolą na bardziej precyzyjne długotrwałe i szybsze wypowiedzanie dźwięków. „Nie będzie dobrym mówcą ten, kto nie umie ćwiczyć aparatu artykulacyjnego”¹⁸. Z reguły zaskakującym, a nierzadko przykrym jest odsłuchanie nagrania własnej wypowiedzi. Autokrytyka pozwala na rzetelną pracę nad wymową oraz pozwala odkryć to, co wcześniej mogło być poza zasięgiem naszej percepcji. Jeśli coś w naszej wymowie budzi zastrzeżenia, warto udać się do specjalisty i skonsultować obawy. Większość deformacji da się naprawić, jednak niezbędna jest tu opinia i fachowa pomoc¹⁹.

Aparat artykulacyjny dzielimy na elementy ruchome (wargi, język, podniebienie miękkie i żuchwa) oraz nieruchome (zęby i szczęka górna). Ćwiczenia polegają na usprawnieniu ruchomych elementów i wskazaniu ich właściwej pozycji względem statycznych. Należy pamiętać, że poszczególne mięśnie biorące udział w artykulacji zyskują sprawność dzięki systematycznym ćwiczeniom i odwdzięczą się możliwością realizacji trudnych, a powszechnych w języku polskim zbitok spółgłoskowych i wyrazistością mowy. Liczne przykłady ćwiczeń odnajdziemy w cytowanych podręcznikach B. Toczyskiej, M. Mikuty czy M. Kotlarczyka.

Innym czynnikiem mającym wpływ na zrozumienie i jakość wypowiedzi jest poprawność ortofoniczna. W niniejszej pracy wskazano na jej dwa (zdaniem autora najczęściej wadliwie realizowane) aspekty: akcentowanie i wymowę samogłosek nosowych. Sposób w jaki wymawiamy samogłoski nosowe daje naszemu rozmówcy możliwość odkrycia regionu, z którego pochodzimy i jest w tym względzie cenną wskazówką. O ile w mowie potocznej tolerujemy różnego rodzaju realizacje, o tyle w mowie oficjalnej jest to niedopuszczalne. Z tego względu poniżej przedstawiono zarys podstawowych reguł rządzących zasadami wymawiania tych głosek. Realizacja samogłosek nosowych „ą” i „ę” przysparza wielu trudności, choć zasada jest bardzo prosta:

¹⁸ W. Kopeć, *Retoryka*, dz. cyt., s. 41.

¹⁹ B. Sambor, *Skaza dykcyjna czy wada wymowy? Logopedyczne badanie młodych adeptów sztuki aktorskiej*, [w:] B. Kamińska, S. Milewski, *Logopedia artystyczna*, Gdańsk 2016, s. 461- 463.

pełna nosowość polskich samogłosek nosowych jest zachowana jedynie w „dwu pozycjach fonetycznych – śródgłosowej i wygłosowej”²⁰, zachowując tym samym rezonans wokaliczny. Osoby wymawiające słowa w sposób doliterowy z pewnością mają na celu staranność, jednak brak wiedzy z zakresu fonetyki jest przeszkodą dla poprawnej, zgodnej z normami ortofonicznymi wymowy.

W wygłosie, a więc na końcu wyrazu, „ą” realizujemy zawsze z pełną nosowością tj. wymawiamy zgodnie z zapisem ortograficznym. Jak na przykład w wyrazach: pójdą, zrobią, retoryką, gramatyką, muzyką itp. Nieco odmiennie sytuacja przedstawia się z „ę”, które na końcu wyrazu wymawiamy jako „e” lub „e” z lekką nosowością jak w wyrazach: się, chcę, będę, karimatę, szafę itp. W wygłosie nie wymawiamy „ę” z pełną nosowością, ponieważ taka realizacja sprawia wrażenie pretensjonalności i manieryzmu.

W śródgłosie, tj. wewnątrz wyrazu, zarówno „ą” jak i „ę” z pełną nosowością realizujemy tylko w sytuacji, kiedy stoi bezpośrednio przed spółgłoską szczelinową twardą (f,w,s,z,sz,ż,ch) jak w wyrazach: często, mężczyzna, gąszcz, sąsiad.

W pozycji śródgłosu, samogłoski nosowe „ą” i „ę”, stojące bezpośrednio przed spółgłoskami szczelinowymi miękkimi (ś,ź) wymawiamy z rezonansem nosowym miękkim: szczęście, część, pięści, więzienie.

W pozostałych sytuacjach (kiedy samogłoska nosowa poprzedza inną samogłoskę lub spółgłoskę: zwarto-wybuchową, zwarto-szczelinową czy półotwartą) wymawiamy ją z rezonansem konsonantycznym: w przypadku „ę”: en, em, e oraz w przypadku „ą”: on, om, o, jak w wyrazach: mądra, pąk, kręgle, męka, mąka, dręczy itp.

Powyższe wskazania są ogólne, dość uproszczone, gdyż subtelne różnice w początkowej fazie ćwiczeń, są możliwe do wysłyszenia dla wprawnego ucha, a dla początkującego znajdują się poza zasięgiem i zostały celowo pominięte. Nie stało się tak ze względu na ich mniejszą wartość, ale na możliwości i chęć stopniowania informacji,

²⁰ B. Toczyska, *Elementarne ćwiczenia dykcji*, Gdańsk 1998, s. 16.

których nadmiar mógłby zaciemnić obraz omawianego zagadnienia. Temat w poruszonym zakresie został zarysowany, choć stanowczo nie wyczerpany²¹.

Każdy język posiada swój rytm i jego nauka, prócz rządzących nim reguł gramatycznych i poszerzaniu zasobu słów, powinna obejmować swoim zakresem także i to zagadnienie. Rytm zdania wyznacza właściwe rozłożenie akcentów (istotne jest to też w kwestii znaczenia) zarówno w obrębie wyrazu jak i zdania. Niniejsza praca traktuje jedynie o pierwszym z wymienionych przypadków, to jest o akcencie wyrazowym.

Co do akcentu zaś sprawa przedstawia się następująco: większość słów akcentowana jest na przedostatnią sylabę (akcent paroksytoniczny: nauka, biblioteka, książka), wyjątek stanowią liczne zapożyczenia z greckiego bądź łacińskiego języka zakończone na -yka, -ika, które akcentujemy na trzecią sylabę od końca (akcent proparoksytoniczny: fizyka, retoryka, systematyka, mistyka, grafika), formy czasownikowe czasu przeszłego również akcentujemy na trzecią sylabę od końca (widzieliśmy, byliśmy, zrobiliśmy), jak również tryb przypuszczający (pragnąłbym, widziałbym, doszedłbyś) charakteryzuje się akcentem na trzecią sylabę od końca.

Wpadając w sidła nadmiernej poprawności, umieszczamy akcent na trzeciej sylabie od końca (akcent proparoksytoniczny) jak na przykład w wyrazach: nauka, kapitał, bijatyka bądź pijatyka²². Żadne z tych słów nie brzmi bardziej uczenie, wytwornie, czy mniej brutalnie tylko dzięki przesunięciu akcentu. Istotnym jest ustalenie pochodzenia wyrazu i niezwykle pomocnym jest „Słownik poprawnej polszczyzny” W. Doroszewskiego.

Po przyswojeniu niezbędnej wiedzy teoretycznej z zakresu ortofonii ważna jest czujność i stała autokontrola, która z upływem czasu pozwoli na automatyzację przyswojonych informacji i biegle prze-

²¹ Omawiane kwestie zostały wyłożone przez Z. Klemensiewicza w książce pt. *Prawidła wymowy polskiej*.

²² G. Matyszkiewicz, *Wybrane problemy prawideł wymowy polskiej*, [w:] red. A Brzeźnicka-Serafin, *Wymowa prawnicza*, Warszawa 2014, s. 47-50

strzeżenie norm. W początkowej fazie ćwiczenia wydają się zmuszające i nużące, a potrzeba stałej uwagi towarzyszącej wypowiedzi zniechęca. Jednak czujność w zakresie podstawowych norm i wyrobienie przyzwyczajenia pozwolą po pewnym czasie zapomnieć o czujności, którą zastąpi nawyk.

Być słuchanym

Kolejną kwestią jest umiejętność utrzymania zarówno uwagi jak i życzliwości słuchacza. Pomocne tu są: odpowiednie tempo mówienia i ciekawa intonacja. Oczywiście ogromną rolę grają również inne aspekty komunikacji niewerbalnej jak mimika, gestyka, zachowania wzrokowe, pozostałe prozodyczne (akcent, rytm, ton, iloczyn, pauzy) itd.²³ Jednak wybrane dwa parametry wydają się mieć największe znaczenie w początkowej fazie ćwiczeń i tak jak pozostałe nie mogą być pominięte, tak w sposób subiektywny wybrano spośród elementów suprasegmentalnych tempo mowy oraz jej intonację.

Postawiony głos i opanowana sztuka dykcji to fundament wystąpienia, ale zwieńczeniem dobrego mówienia jest biegłość w posługiwaniu się środkami interpretacyjnymi. Umiejętność operowania głosem to zbyt mało, aby nasz słuchacz przychylnie patrzył w naszym kierunku. Wykonanie pozbawione interpretacji jest rzemiosłem, a nie sztuką, a to na niej nam zależy. Mówiąc o słowie słuchanym, nieśmiało wchodzimy na grunt kultury żywego słowa²⁴. W zakres środków, którymi posłużyć się może mówca, zalicza się nie tylko wspomniane tempo czy intonacja, ale wiele innych.

Tempo z jakim mówimy (oprócz naszych możliwości oddechowo-artykulacyjnych, temperamentu oraz przestrzeni w jakiej mówimy) wyznacza słuchacz²⁵. To dla niego konstruujemy wypowiedź, zatem

²³ M. Wysocka, *Prozodia mowy – problem opisu*, [w:] B. Kamińska, S. Milewski, *Logopedia artystyczna*, Gdańsk 2016, s. 213.

²⁴ M. Kotlarczyk, *Podstawy sztuki żywego słowa*, Warszawa 1965, s. 129.

²⁵ Tamże, s. 131.

istotne, aby jej słuchał i robił to – w wymarzonej sytuacji – z przyjemnością, a przynajmniej bez niechęci. Szybkość wypowiedzianych słów uzależniona jest od możliwości percepcyjnych słuchacza (które pozostają w ścisłej korelacji z naszą wymową) i niezbędna jest tu pilna obserwacja jego zachowań. Mówienie zbyt wolne szybko nudzi i skłania do zwrócenia swoich myśli ku innym sprawom, a zbyt szybkie tempo nie pozwala na uchwycenie wątku i powoduje dezorientację, co nie sprzyja pozytywnemu odbiorowi wystąpienia²⁶. Musimy być wrażliwi na słuchacza i świadomi własnych ograniczeń, gdyż nasze możliwości artykulacyjne zmniejszają się proporcjonalnie do zwiększającego się tempa wypowiedzi: mowa staje się niedokładna, mniej zrozumiała, w skrajnych przypadkach nawet bełkotliwa. Jest to niedopuszczalne podczas wystąpienia publicznego. Zrozumiałości przekazu mają sprzyjać wyżej opisane ćwiczenia dykcyjne, pozwalające intensyfikować tempo wypowiedzi, nie tracąc przy tym zrozumiałości. Zwiększeniu tempa wypowiedzi sprzyjają również silne emocje: trema, niepewność czy gniew. Niezbędna jest tu umiejętność panowania nad stresem i okiełznanie własnych przeżyć emocjonalnych tak, aby nie zaciemniły obrazu przedstawianej sprawy.

Kolejną istotną kwestią jest intonacja rozumiana jako „sposób akcentowania zdań, wyrazów, lub sylab w wyrazach, polegający na zmianach tonu podstawowego głosek (...) w toku mówienia”²⁷. Jest to sposób mówienia, przydający barwę i pozwalający na zdobycie uwagi i przychylności słuchacza oraz na utrzymanie jego zainteresowania. „Różnicowanie barwy dźwiękowej ożywia interpretację i czyni ją plastyczną (...)”²⁸. Pułapka sekwencyjnego pod względem wyso-

²⁶ Tempo mowy jest ściśle skorelowane z rytmem. Chodzi tu o pewną powtarzalność członów intonacyjnych, swoistą symetrię tekstu, która zwiększa jego wyrazistość. O rytmie szerzej mówił M. Mikuta, dz. cyt., s. 152-165 oraz M. Kotlarczyk, dz. cyt., s. 132-134.

²⁷ B. Toczyska, *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*, Gdańsk 2007, s. 144.

²⁸ M. Mikuta, dz. cyt., s. 150.

kości dźwięku mówienia²⁹ czy brak wzniesień i spadków intonacji, są częstym czynnikiem burzącym jasność przekazu³⁰. Oczywiście, na wysokie rejestry należy pozwalać sobie sporadycznie, gdyż w innym wypadku zmęczymy słuchacza i nie będzie nam przychylny.

Nie wolno też pozwolić sobie na przesadę: poruszanie się poza obrębem własnej średnicy głosu, nadmierna eksploatacja prowadzą do wcześniej omówionych uszkodzeń. Aby długo i swobodnie posługiwać się głosem, należy ustalić jego średnicę i wokół niej budować melodię swych wypowiedzi, pozwalając sobie na niezbędne wykroczenia poza nią³¹. Właściwie stosowana intonacja (czyli ściśle związana z treścią: składnia, charakter i cel) pozwala na zorientowanie się w przebiegu wystąpienia mimo braku skupienia na warstwie treściowej³²; kierunek rosnącej linii intonacyjnej wskazuje na coś niezakończono, taka linia intonacyjna łączy słowa, natomiast obniżenie tonu głosu sugeruje zakończenie, rozdziela słowa. Graniczne punkty konturów intonacyjnych nazywamy kadencją (najniższy punkt intonacji opadającej) oraz antykadencją (najwyższy punkt intonacji rosnącej)³³.

Emocje towarzyszące wygłaszanemu tekstowi oraz efekt, który chcemy wywrzeć decydują o doborze wysokości i konturu intonacyjnego tekstu. Wysokość dźwięku jest ściśle skorelowana z treścią i wyrazem uczuciowym³⁴: „(...) obniżanie tonu wiąże się ze zdecydowaniem, pewnością, natomiast podwyższenie tonu z chwiejnością, zwątpieniem, niepewnością”³⁵. Biegłość posługiwania się bogatą i żywą intonacją jest nieocenioną pomocą podczas wystąpień.

²⁹ Izotonia - jednakowe wzniesienia i spadki głosu na początku i na końcu każdego zdania.

³⁰ Monotonia - nieużywanie wzniesień i spadku głosu.

³¹ W. Kopeć, *Retoryka*, dz. cyt., s. 41.

³² J. Kram, *Zarys kultury żywego słowa*, Warszawa 1988, s. 90.

³³ M. Kotlarczyk, *Postawy sztuki żywego słowa*, Warszawa 1965, s. 139.

³⁴ M. Mikuta, dz. cyt., s. 125.

³⁵ M. Mikuta, dz. cyt., s. 127.

Podsumowanie

Sposób w jaki jesteśmy odbierani wyznacza, między innymi, nasza kompetencja językowa. To właśnie ona nadaje ton naszej autoprezentacji i jest jej ukoronowaniem. Piękna powierzchowność bez pięknej wymowy tworzy niekompletny obraz, daje poczucie dysonansu między tym co widzimy i słyszymy. Całość pozwala wyczuć fałsz, jakąś nieszczerłość, której źródła nasz rozmówca może sobie nie uświadczać, choć jej efekt nie jest dla niego bez znaczenia. Znajomość podstawowych zasad z zakresu poprawnego oddychania, fonacji i artykulacji jest fundamentem dla zbudowania wizerunku osoby wiarygodnej i kompetentnej. Natomiast pominięcie wspomnianych aspektów odbiera, a przynajmniej, znacznie ogranicza zakres środków, z których można korzystać podczas przemawiania. Wystąpienia publiczne, zabieranie głosu w kwestiach społecznych to trudne i wymagające zadania. Aby im sprostać niezbędna jest wysoko rozwinięta kompetencja komunikacyjna, o której traktuje tekst. Wymagań stawianych przed mówcą jest wiele, a bez opanowania umiejętności operowania głosem i techniki mówienia, nie sposób im sprostać.

Niniejsza praca miała na celu naświetlenie tego popularnego, choć z jakichś powodów niedostatecznie określonego problemu jakim jest nieumiejętna praca głosem oraz wskazane na trudności i sposoby ich przewycięzania. Intencją poruszenia kwestii oddechowych było uświadomienie możliwości kompensacji tych mechanizmów, opis jasnych i klarownych wskazówek dotyczących właściwej techniki oddechowej. Podobnie rzecz miała się z fonacją i artykulacją. Podział omawianych problemów na bycie słyszonym, rozumianym i słuchanym pełnił tu rolę matrycy, pozwalającej na właściwe i przejrzyste omówienie istotnych aspektów. Miał za zadanie uniknięcie chaosu, jaki niejednokrotnie wkrada się w podobne prace.

Nie ma łatwej, szybkiej i wolnej od wysiłku drogi do osiągnięcia dobrych rezultatów w sferze operowania głosem. Praca, aby być owocną, musi być systematyczna, a nie incydentalna, żmudna, nie lekka i dokładna zamiast powierzchowna. Należy mieć na uwadze,

że podejmując wyzwanie dbałości o język, narażamy się na liczne momenty zwątpienia, a ćwiczenia choć mało efektowne, są bardzo efektywne. Opisanie kwestie sygnalizują trudności i możliwości ich kompensacji, jednak sama lektura to zbyt mało. Aby osiągnąć sprawność w tym zakresie niezbędne są ćwiczenia. Uczestnictwo w zajęciach mających na celu wyćwiczenie pewnych stałych umiejętności oraz samodzielna praca są kluczem do sukcesu. Aktualnie na rynku dostępna jest bogata oferta szkoleń z tego zakresu, a pomocą służą również logopedzi zajmujący się artystyczną stroną mowy.

Oprócz omówionych, liczne kwestie zostały tu jedynie wspomniane, jak na przykład: praca z mikrofonem, ekspresja komunikatów niewerbalnych, czy posługiwanie się pozostałymi czynnikami produkcyjnymi. Są to obszary tak szerokie, że aż wymagające osobnej pracy im poświęconej.

Bibliografia:

- Binkuńska E., *Emocjonalne podłoże posługiwania się głosem*, [w:] Kamińska B., Milewski S., *Logopedia artystyczna*, Gdańsk 2016.
- Kamińska B., *Diagnoza w logopedii artystycznej*, [w:] Czaplewska E., Milewski S., *Diagnoza logopedyczna. Podręcznik akademicki*, Sopot 2012.
- Klemensiewicz Z., *Prawidła wymowy polskiej*, Kraków 1995.
- Kotlarczyk M., *Podstawy sztuki żywego słowa*, Warszawa 1965.
- Kopec W., *Retoryka nie jest sierotą*, „Edukacja Prawnicza”, nr 3 (114) marzec 2010.
- Kopec W., *Aktor sufraganem prawnika*, „Edukacja Prawnicza”, 5 (107) maj 2009.
- Kram J., *Zarys kultury żywego słowa*, Warszawa 1988.
- Linklater K., *Sztuka oddychania*, „Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie”, nr 1/2008.
- Matyszkiewicz G., *Technika mówienia z perspektywy reżysera i aktora*, „Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie” nr 1/2008.

- Matyszkiewicz G., *Wybrane problemy prawideł wymowy polskiej*, [w:], red. Brzeźnicka-Serafin A., *Wymowa prawnicza*, Warszawa 2014.
- Mikuta M., *Kultura żywego słowa*, Częstochowa 2001.
- Sambor B., *Skaza dykcyjna czy wada wymowy? Logopedyczne badanie młodych adeptów sztuki aktorskiej*, [w:] Kamińska B., Milewski S., *Logopedia artystyczna*, Gdańsk 2016.
- Sambor B., Jakowczuk M., *Psychofizyczne uwarunkowania zaburzeń fonacji u osób zawodowo posługujących się głosem*, [w:] Kamińska B., Milewski S., *Logopedia artystyczna*, Gdańsk 2016.
- Toczyska B., *Elementarne ćwiczenia dykcji*, Gdańsk 1998.
- Toczyska B., *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*, Gdańsk 2007.
- Tomatis A., *Ucho i śpiew*, Lublin 1995.
- Wysocka M., *Prozodia mowy – problem opisu*, [w:] B. Kamińska, S. Milewski, *Logopedia artystyczna*, Gdańsk 2016.
- Zielińska H., *Kształcenie głosu*, Lublin 1996.

The Elements of Rhetorical Action in Public Performance

Summary

The author of the article has described several elements of rhetorical action in public performance. The issues that are raised in the article refer to three aspects which are: being heard, understood and listened to. In case of the first aspect breath (its proper path and body position during breath exercise) and phonation (the tension of the vocal cords and resonance) have been emphasized. The aspect of diction and orthophonic standards regarding word stress and the realization of nasal vowels have been developed in the context of the problem with being understood. The issues of speech pace and voice intonation have been described in the part of being listened to. It has been stressed in the article that there is a need for practicing voice manipulation and improving speech techniques. In addition, the author has indicated the most frequent mistakes as well as the proper ways of text realization.

Key words: voice, breath, phonation, articulation, diction.