

# Нравится ли вам собственный голос? Проблемы зеркала души

Всем известно, что глаза – это зеркало души. А единственное ли?

Древнеримский врач Гален считал, что голос точно так же отражает душу.

Наверняка вы встречали умных честных людей, с которыми вам не хотелось соглашаться, даже если они говорили совершенно правильные вещи... лишь потому, что их голос было неприятно слышать!

А бывает и наоборот: человек может говорить банальности и даже лгать – но в его голосе столько уверенности и энтузиазма, а интонации так чарующи и выразительны, что хочется поверить ему и идти за ним.

Существуют профессии, для которых хорошее владение голосом просто необходимо – и это отнюдь не только актеры и певцы. Успех политиков, бизнесменов, менеджеров по продажам, психологов, тренеров, учителей, продавцов напрямую зависит от их умения овладеть вниманием аудитории и удержать его.

А врачи? Какого врача вы предпочтете: с резким, металлическим голосом – или с мягким, ласковым, успокаивающим?

Кроме профессионального успеха, мы хотим также очаровывать противоположный пол, быть приятным собеседником, получать согласие в ответ на нашу просьбу и уметь убеждать. Для всего этого тоже необходим живой, искренний, приятный голос!

Вряд ли я ошибусь, если скажу, что все мы желаем, чтобы наш голос был глубоким, звучным, богатым, выразительным; чтобы он звучал естественно – и в то же время не монотонно; чтобы мы могли говорить без напряжения – и в то же время нас было слышно

## Нравится ли вам собственный голос

Автор: admin

22.07.2011 14:11 - Обновлено 31.10.2014 05:25

---

в самом дальнем уголке большого зала.

А между тем почти 80 процентов людей недовольны звучанием своего голоса. Они жалуются, что говорят слишком хрипло, визгливо, гнусаво, монотонно; что в момент волнения их голос срывается и они начинают глотать слова и звуки; что они разочарованно слушают свои записи и думают: «Боже, неужели это я?»

Суть этих жалоб можно выразить одной фразой: *«Голос не выражает моей внутренней сущности – скорее, он ее скрывает!»*

На самом деле при всем многообразии голосовых **проблем** можно выделить шесть основных:

1. Мы говорим слишком тихо и невнятно, так что порой нас вообще не слышат и не воспринимают.
2. Наш голос звучит монотонно, невыразительно, занудно, не отражая наших подлинных чувств и эмоций.
3. Мы говорим гнусаво.
4. Наш голос – слишком резкий, переходящий в повизгивания, в минуты гнева в нем появляются жесткие металлические ноты.
5. Мы говорим слишком быстро, проглатывая слоги, а то и слова.
6. Мы говорим неуверенно, мямлим, а наша речь замусорена словами-паразитами.

Почему же так происходит? Отчего мы теряем наш настоящий, природный голос? Да-да, именно теряем! Ведь у младенцев и маленьких детей таких проблем не бывает. Им не знакомо понятие голосовых зажимов (разумеется, если у них нет органических поражений). Их голос звучит естественно и выразительно.

Думаю, что не открою секрета, если скажу, что все дело в «социализации».

*«Не шуми», «Не кричи», «Не задавай глупых вопросов», «Замолчи», «Детей должно быть видно, но не слышно...»* – вот неполный список «слов-убийц», целящихся в нашу

## Нравится ли вам собственный голос

Автор: admin

22.07.2011 14:11 - Обновлено 31.10.2014 05:25

---

личность. Благодаря им у нас появляется тревожность, стесняется дыхание, мы сжимаемся, стараясь стать меньше, – и все это отражается как на осанке, так и на голосе. Все телесные и душевные зажимы проявляются в его звучании!

Запомните: окружающие безошибочно считывают информацию о вас, слушая звучание вашего голоса. Они могут даже не осознавать этого, но интуитивно испытывают притяжение. Или отторжение.

Я знаю, что говорю: проверено на собственном опыте.

До трех лет я любила петь и танцевать – и занималась этим повсюду.

А в три года бабушка сказала мне, что на улицах поют и танцуют только проститутки.

По малолетству я не знала, кто они такие, а бабушка не уточнила. Я решила спросить у мамы – и услышала в ответ, что это гадкое слово нужно забыть. Будучи ребенком любознательным и настойчивым, я обратилась к тете. Она отвела глаза и начала что-то мямлить о «нехороших тетях, которые...» Затем окончательно смутилась и замолкла.

Из всего этого я поняла: на улицах поют и танцуют какие-то невыразимо ужасные женщины, о которых даже говорить нельзя. Догадываетесь, каким был результат?

В школе учительница приводила меня в пример того, как НЕ НАДО читать стихи.

До сих пор вспоминаю: моя одноклассница чудесно прочитала стихотворение – искренне, выразительно, трогательно, так что все заслушались. А учительница сказала: *«Хорошо, что читала не (и назвала мою фамилию), все впечатление бы пропало»*

.

## Нравится ли вам собственный голос

Автор: admin

22.07.2011 14:11 - Обновлено 31.10.2014 05:25

---

Было ужасно обидно – ведь я мечтала стать актрисой! А главное: и возразить-то было нечего.

Но нет худа без добра: сначала я мечтала, что вырасту, научусь выразительно читать стихи – и тогда я покажу этой преподавательнице, как она меня недооценила! А потом я приступила к реализации своего плана.

Не стану описывать, как я искала способы снять зажимы и сделать свой голос красивым. Мне повезло: я попала в Клуб самодеятельной песни и встретила тысячи людей, которые преспокойно пели и танцевали – и на улицах, и в лесу. Поэтому сначала я научилась выразительно петь. Когда мне вручили приз как лауреату конкурса Клуба самодеятельной песни, мой гнев на Ангелину Кузьминичну (так звали ту самую учительницу) прошел, и даже появилось что-то вроде благодарности: ведь именно она бросила мне вызов, и я выиграла!

Выразительно говорить я научилась позже. Сначала я заметила, что мои голосовые зажимы куда-то исчезли, и я говорю «на потоке», думая лишь о том, ЧТО я хочу сказать. Я не знала, как окружающие воспринимают мою речь, пока неожиданно не обнаружила такие отзывы о своем тренинге – отнюдь не по голосу, а по рисованию:

*«Голос! Я так редко пишу с восклицательными знаками. Но сейчас кроме них, у меня ничего нет. Этот голос! Боже мой! Какая разница, что она говорит! Важно – как!! Я бы написала две тысячи восклицательных знаков, если бы была уверена, что вы, мои читатели, умеете читать по эмоциям».*

*«Супер, и объясняешь классно, и голос классный, очень сексапильный, и музыка неплохая».*

Прочитав эти лестные (совершенно неожиданные) слова, я подумала: уж если я, бывшая самой бездарной чтицей в классе, удостоилась таких комплиментов – значит, можно вернуть свободу любому голосу!

## Нравится ли вам собственный голос

Автор: admin

22.07.2011 14:11 - Обновлено 31.10.2014 05:25

---

Сказано – сделано. Я придумала и провела тренинг «Освободи свой природный голос!» Перед началом попросила участников записать свои голоса. Слушая записи, я действительно ясно видела в своем воображении, как в темном лесу заблудившийся ребенок-голос пытается прорваться сквозь темную чащу запретов и унылые болота серой монотонности на яркий солнечный свет искренности, выразительности и страсти. И я знала: этому ребенку надо помочь.

Кажется, получилось. *«Ой, это хохма! Самой не верится, что можно всерьез находиться в такой монотонной озабоченности»*, – воскликнула одна из участниц, прослушав свою первую запись. И добавила: *«Над последними записями тоже можно посмеяться, но в них хоть жизнь, игра, творчество!»*

Именно так: жизнь, игра, творчество... Обретая их, мы обретаем и радость, и внутреннюю силу, и божество, и вдохновенье, и жизнь, и слезы, и любовь.

Автор - **Алина Даниэль**

[Источник](#)