

WZMOCNIJ GŁOS A WZMOCNISZ SIEBIE

MEGAGLOS.COM

Pomysł na ten materiał powstał przy okazji dnia kobiet kiedy postanowiłam wtrącić swoje 3 grosze na temat kobiecego MEGA GŁOSU. Ale szybko zmodyfikowałam plan, bo zagadnienia takie jak zbyt cichy głos i za głośne mówienie nie dotyczą przecież tylko kobiet. Skorzystają więc i szanowne Panie i szanowni Panowie. :)

I już na wstępie zaznaczę, że nasz **GŁOS to narzędzie** i jednocześnie diament, który można oszlifować. Każdy może to zrobić. Każdy może nauczyć się to narzędzie wykorzystywać. Piszę o tym dlatego, że poniekąd sama zmagalam się i można powiedzieć, że wciąż w pewnym stopniu i mnie częściowo dotyczą niektóre z poruszanych kwestii.

Dzisiaj chciałabym przede wszystkim zasygnalizować Wam skąd biorą się takie bariery jak: **zbyt cichy, słaby, niepewny głos** lub wręcz odwrotnie **zbyt głośny i za wysoki**.

Jeśli poznacie pewne mechanizmy, dowiecie się jak pomóc sobie lub zrozumieć i wspomóc bliską osobę.

To zazwyczaj kobietom przypisuje się zbyt ciche lub zbyt piskliwe i głośne mówienie. Panowie zaś częściej mówią niechłujne. Bywa, że powód jest ten sam, ale dotyczy i jednej i drugiej płci. To nie zawsze jest kwestia barwy głosu i tego, że „tacy się rodzimy”.



Oczywiście rodząc się otrzymujemy w genach określone cechy i głos również dostajemy w spadku, ale nie znaczy to, że nie możemy go poprawić, wzmocnić i dodać pewności. Dlatego na początku podkreślam **"WZMOCNIJ GŁOS, WZMOCNISZ SIEBIE"**.

Wcale nie jesteśmy skazani na to aby brzmieć cicho, niepewnie, słabo, niewyraźnie czy bez wyrazu. Zwróć uwagę, że ludzie których chętnie słuchamy nie zawsze mają głębokie, piękne i niskie głosy. O tym co możemy zrobić dla naszego głosu i jak poprawić jego brzmienie będę pisać w dalszej części tego materiału. Ale najpierw poznajmy przyczyny.



Jak większość naszych zachowań również nasze preferencje co do głosu są zapisane w zamierzczłych czasach, gdy biegaliśmy z maczugami. Już wtedy rozpoznawaliśmy zamiary i usposobienie zwierząt po ich dźwiękach. I tak oto niskie głosy oznaczały i wciąż oznaczają dla nas osobniki dominujące, atrakcyjne lub stanowiące zagrożenie i często o większych gabarytach. A dźwięki wysokie, o czystym tonie przyporządkowujemy istotom niegroźnym, przeważnie kruchym, o drobnych gabarytach i przyjemnym usposobieniu.

W przyrodzie zmysł słuchu przynosi zwierzętom cenne informacje, które często chronią je od śmierci lub służy do komunikacji. Ludzie również wykształcili ten mechanizm i po dźwiękach wnioskują o zamiarach, usposobieniu, a także wyglądzie innych osobników. Warto uświadomić sobie, że **głos wiele o nas mówi**, możemy też wykorzystać go aby wywierać wpływ. Nie zawsze robimy to świadomie.



Czy zwracamy uwagę na głos?

Naukowcy z University College London przekonują, że mężczyźni wolą, gdy kobieta ma miękki, ale wysoki głos. „Mężczyźni wybierają partnerki o wysokim głosie, ponieważ kojarzy im się on z drobną budową ciała i uległością”. Ciepłą barwę zaś interpretują jako opiekuńczość. Kobiety natomiast wysoko oceniają mężczyzn o niskim głosie, przypisując mu siłę, zaradność i co za tym idzie gwarancję dobrobytu

No cóż. Chętnie porozmawiam o głosach i ich cechach, które mnie urzekają, ale to temat na osobny wpis...

Rozmawiając z kimś przez telefon i nie znając go, na podstawie głosu (czasem podświadomie) wyrabiamy sobie opinie o tej osobie. Nie wiemy, jak wygląda, więc nasza wyobraźnia sama dorabia sobie resztę. To naturalne. Pomyślcie jak często zdarza Wam się potem spotkać tę osobę i pomyśleć „o rany, wyobrażałem sobie ją/jego zupełnie inaczej”. To samo jest przecież z lektorami albo osobami, które pracują w radiu i nie ujawniają swojej twarzy. Gdy słuchamy audiobooka a potem sprawdzamy, kto to czytał (nie robicie tak?) i nie możemy uwierzyć, że to ta sama osoba. Albo jeszcze inna sytuacja, trochę odwrotna, gdy widzimy kogoś na scenie. Przykładowo niech będzie to umięśniony, wysoki i potężny mężczyzna (nie wiem czemu) a tu nagle... z głośników wydobywa się piskliwy głosik.

Nie chcecie mi chyba powiedzieć, że tylko ja zwracam na to uwagę?



Czyli wiemy już, że nawet jeśli wydaje ci się, że nie zwracasz uwagi na głos i sposób mówienia, to twój mózg te sygnały odbiera. Poza tym, że oceniamy się również po głosie przypisujemy mu różne cechy. Słusznie lub nie, bo przecież nie zawsze głos idzie w parze z osobowością. Ale jak już napisałam wcześniej odpowiada za to nasze pierwotne ja.

Przejdźmy więc do kwestii kluczowej czyli nasz głos a wychowanie. Nasz głos kształtuje się również w okresie młodości. O mutacji chłopców w wieku dojrzewania wiemy wszyscy. Ale czy zastanawialiście się nad tym, że **nasz głos warunkuje również wychowanie?**

I znowu wracam do początków i przyczyn. Kiedy dorastamy jesteśmy uczeni, aby być mili i grzeczni (głównie panie). A jak wiadomo "grzeczne dzieci nie płaczą i przede wszystkim nie krzyczą". Jeżeli wydobywają z siebie dźwięki, które uważamy za zbyt głośne to albo zostają upomniane albo uspokajane i ugłaskane. W ten sposób często odbiera się im prawo do komunikowania swoich odczuć i stanów emocjonalnych. Bardzo upraszczając - bo temat oczywiście proponuję zgłębić - konsekwencją jest to, że dzieci te "siedzą cicho, nie odzywają się bez pozwolenia i nikomu nie wadzą". Częściej dzieje się tak w przypadku dziewczynek, bo przecież "chłopak łobuziak" to coś społecznie bardziej akceptowalnego.

Dzisiaj wiem, że też byłam takim dzieckiem. Nie łobuzakiem. To się uaktywniło na stere lata. ;)





I chociaż moi rodzice nie byli nadopiekuńczy czy nadwrażliwi, wyrobiono w nich odruchy, które przekazali mnie. "Nie krzycz", "nie przeszkadzaj" a w domyśle (bo nikt nigdy de facto mi tego nie powiedział wprost) „nie wychylaj się”, „nie zwracaj uwagi na siebie”, „nie mów co cię boli i najlepiej zachowaj to dla siebie”. Ale na tym nie koniec powrotu do dzieciństwa. Wszystko wyjaśniam poniżej.

Jeśli mówisz za cicho



Nieśmiałość idzie w parze z cichym mówieniem. Zwróć uwagę, że dzieci, które czują, że ich mowa nie jest zrozumiała bardzo często zamykają się w sobie. Dorośli również... ludzie często nie rozumieją mówiących cicho osób. Czasem dosłownie nie są w stanie ich usłyszeć a to to bywa irytujące dla obydwu stron. Takie osoby mogą dojść do wniosku, że lepiej nie mówić nic. Czują się niepewnie i mogą być zagubione w grupie osób. Ciche mówienie może też wynikać ze wspomnianego już uciszania przez rodziców. Czego następstwem jest utrwalenie w nas przekonania, że mówienie głośno może wpędzić nas w tarapaty. Bywa też tak, że mówimy cicho gdy jesteśmy zmęczeni. Czasem zmęczeniu życiem i nie mamy energii a to też jest powód do niepokoju. Ciche mówienie może łączyć się z tym, że mówimy niewyraźnie.

Jeśli mówisz niewyraźnie



Może to wynikać to z:

- twojego niechlujstwa - jeśli chcesz mówić ładniej możesz wykonywać ćwiczenia dykcyjne o których z pewnością powie ci każdy trener głosu. Znajdziesz je również u mnie na FP Mega Głos;
 - masz wadę wymowy - tu zalecam konsultacje z logopedią;
 - jesteś nieśmiały (patrz wyżej).
- 



Jeśli mówisz za głośno

Może się wydawać, że głośna mowa oznacza pewność siebie, i to jest właśnie to, co posiadacze tych głosów chcą, aby o nich myślano. Ale jeśli ty albo ktoś z twojego otoczenia mówi za głośno to może oznaczać próbę ukrywania niepewności i lęk przed byciem nieusłyszanym. Co z kolei często wiąże się z poczuciem deficytu uwagi i wysłuchania w dzieciństwie. Lub gdy dorastaliśmy w dużej rodzinie i było dla nas ważne, aby przekrzyczeć rodzeństwo i "zostać usłyszanym".



Ale **nie jesteśmy skazani na to by brzmieć cicho, słabo, niewyraźnie i niepewnie. Nie musimy też krzyczeć żeby nas usłyszano.** Dobrze ustawiony głos, to kwestia naszej pracy i determinacji. Bardzo często świadomości o czym też będę tutaj pisać. Jeśli wydaje ci się, że piszczysz, krzyczysz, mówisz zbyt wysoko i głośno lub przeciwnie – cicho i bez polotu to mam dobrą wiadomość, bo można, a nawet warto nad tym pracować.

Możesz wydobywać dźwięki niższe, cieplejsze i przyjemniejsze dla ucha. Można się tego nauczyć, można nad tym pracować i jednocześnie odkrywać możliwości swojego głosu. A to najczęściej łączy się z odkrywaniem nieco innej, silniejszej części siebie.

Zachęcam cię do tego aby spróbować. Ja na przykład uczę się używać swojego głosu niczym instrumentu. Wykorzystuje to przede wszystkim w pracy i pomaga mi w tym mikrofon. To właśnie mikrofon został moim sprzymierzeńcem i przyjacielem. Dodał mi też odwagi pomimo, że to surowy kompan do pracy, bo wyłapuje wszystkie niedociągnięcia. Ale również dzięki niemu mój głos brzmi tak jak chce.





Piszę o tym po to aby przekonać cię, że warto poznać swój głos oraz zasady wydobywania dźwięku po to aby używać go, a wręcz grać na nim jak na instrumencie. Nie musisz być Krystyną Czubówną lub Anitą Werner. Bądź sobą i wykorzystaj potencjał własnego głosu.

Aby mieć MEGA GŁOS...

...warto eksperymentować, odkrywać i poznać jego różnorodność. Dbaj nie tylko o siebie, o sylwetkę, odżywianie i rozwój umysłu, ale również o swój głos. Jak? Nie przemęczaj go, ćwicz i trenuj, wzmacniaj również poprzez ćwiczenia.

Myśl pozytywnie

Dobra energia przyda się Twojemu ciału ale i głos na tym skorzysta. Zacznij od myśli i od postrzegania siebie. Również od postrzegania swojego głosu. Na początek zaakceptuj go pamiętając jednocześnie, że zawsze można poprawić jego brzmienie. Czasem wystarczy kilka prostych ćwiczeń.



Poznaj swój głos i odkryj jego możliwości

Początki bywają trudne, nie przejmuj się tym. Niektórym ciężko przyzwyczaić się do brzmienia swojego głosu, ale z czasem zobaczysz, że to ułatwi ci pracę. Najlepiej nagrywaj się i słuchaj. Wyciągaj wnioski lub poradź się trenera głosu. Możesz też zgłosić się do mnie. Nawet jeżeli na początku stwierdzisz, że nie lubisz się słuchać, to uwierz mi, że z każdym kolejnym nagraniem będzie ci łatwiej.



Walcz z perfekcjonizmem

Sama próbuję znaleźć złoty środek między moim perfekcjonizmem a zrobieniem czegoś po prostu dobrze. Rozumiem cię. Ale pamiętaj, że nie zawsze będziemy brzmieć idealnie. Zaakceptuj to. Zmęczenie, niewyspanie, nadwyrężenie głosu czasem dają się we znaki.

Głos a emocje

Również emocje mają wpływ na głos. Nie zawsze musisz być idealna i daj sobie do tego prawo. Pamiętaj jednak, że im lepiej poznasz swój głos tym większą zyskasz nad nim kontrolę i dzięki temu będziesz w stanie opanować go, np. we wspomnianych sytuacjach stresowych. Praca nad głosem sprawi też, że zmęczenie nie będzie miało tak silnego działania osłabiającego.

Uwolnij swój głos

Głos, który został stłumiony, zgaszony czy też wyciszony, cały czas ukrywa się w naszym ciele. Uwolnij się też od myślenia, że krzyk to jedyny sposób aby cię usłyszano.

Pracując nad głosem pracujemy też nad przekonaniem o swojej wewnętrznej sile i wartości. Bo właśnie z pewności wypływa nasz prawdziwy i silny głos. Silny nie znaczy krzyczący. Chodzi tu raczej o naturalny głos. Taki, który jest narzędziem (bardzo silnym narzędziem) i pomaga nam w codziennym życiu prywatnym i zawodowym, nawet jeśli nie pracujemy głosem.

Zaobserwuj, gdzie w Twoim ciele ukryły się napięcia związane z mówieniem, z lękiem przed wyrażaniem własnego zdania i emocji. Nie krępuj ciała, nie zaciskaj mięśni, żuchwy, brzucha ani szczęki. Pamiętaj o wyprostowanej postawie ciała. Ona też ma znaczenie podczas mówienia. Nie krępuj przepony. Gdy mówisz stój lub siedź stabilnie.

Naucz się odpoczywać i relaksować

Odręczenie ciała i umysłu przynosi naprawdę ogromną zmianę i siłę do działania. To może być sport lub inna aktywność, książka lub spotkanie, ale także drobne ćwiczenia oddechowe, które przynoszą ulgę i rozluźnienie.

Przestań myśleć stereotypowo

Jeżeli myślisz, że wymiary twojego ciała mają znaczenie to się mylisz. Ważniejsza jest umiejętność wykorzystania strun głosowych i przepony oraz to, aby pozwolić sobie na swobodny oddech i wydobyć głos bez hamowania go.

Emocje i stres także wpływają na Twój głos

Zdenerwowanie też może zmieniać brzmienie naszego głosu. To z kolei wpływa na ocenę Twojego zachowania, przygotowania do prezentacji, wystąpienia lub nagrania oraz charakteru. Słaby albo łamiący się głos zdradza niepewność siebie i stres a w pewnych sytuacjach chcemy go zakamuflować i pokazać, że wiemy o czym mówimy i jesteśmy pewni siebie.

Wiele problemów z głosem, np. chrypka, osłabienie i łamanie głosu, zmęczenie strun głosowych może mieć swoją przyczynę właśnie we wspomnianych przeze mnie blokadach i nawykach utrwalanych w dzieciństwie. Czasem wiąże się to ze stresem lub nagromadzonym w ciele napięciem. Utrata głosu też nie przychodzi tak po prostu. To często efekt pewnych procesów, które zachodzą w głowie i w ciele. Sprzymierzeńcem może być praca nad stresem oraz świadomość głosu, a więc praca nad emisją i oddechem.

Nagraj się i posłuchaj

Jeżeli chcesz zmienić coś w swoim głosie zacznij od zastanowienia się i wypisania sobie w punktach to nad czym chciałabyś/chciałbyś popracować i poprawić. A jeżeli będziesz gotowa/gotowy żeby się z tym zmierzyć możesz też napisać do mnie. Niezależnie od problemu, pomogę i doradzę. Jeśli nie będziesz też możesz napisać. ;) Wspólnie coś wymyślimy, znajdziemy najlepsze rozwiązanie i słuszną drogę do celu, którym może być na przykład poprawa jakości Twojego głosu, mowy i ogólnej komunikacji.

A na tym właśnie zależy mi najbardziej. Zachęcam więc do wspólnej pracy i korzystania z darmowej wiedzy, którą dla Ciebie przygotowuję. Więcej materiałów znajdziesz na FB www.facebook.com/mega.glos i w wydarzeniu W 2020 zadbam o swój głos.

Do usłyszenia!

Bibliografia:

Łastik A., Poznaj swój głos, Studio Emka, Warszawa 2006

Pietroń K., Siła głosu. Jak mówić, by ludzie chcieli słuchać, Helion, 2016

Weller S., Oddech, który leczy, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004

Linklater K., Uwolnij swój głos. Tworzenie obrazów w

pracy nad głosem i mową, PWST im. Ludwika Solkiego w Krakowie, 2012