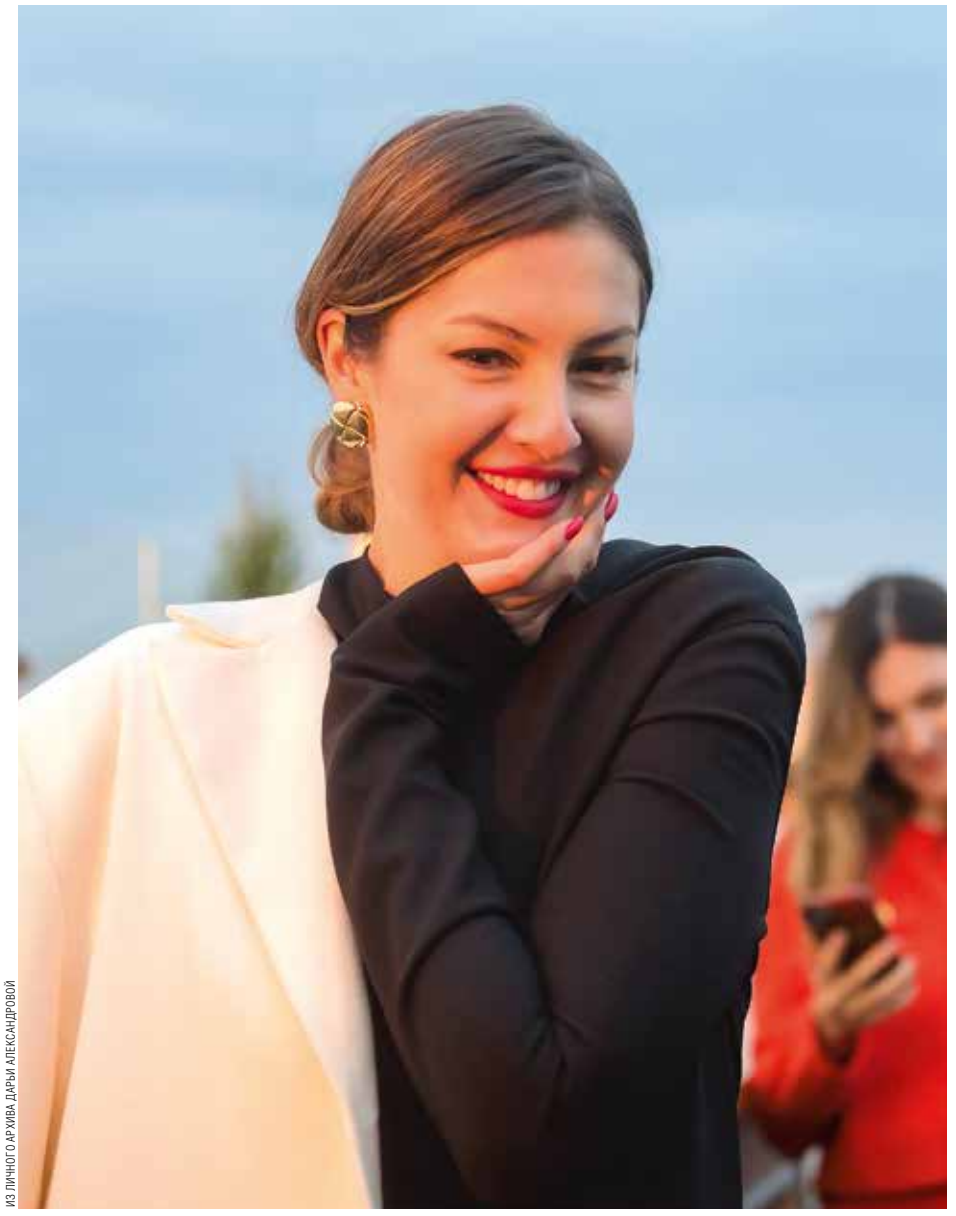
«ИСКРЕННИЙ ИНТЕРЕС — ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА КОГО УГОДНО»

Теле- и радиоведущая, тренер по голосу и коммуникациям Дарья Александрова — о магии голоса



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ДАРЬИ АЛЕКСАНДРОВОЙ

НАРОДНАЯ мудрость гласит, что встречают часто по одежке. Но внешность — это лишь первое, вернее поверхностное, впечатление. Полноценное мнение о человеке складывается, лишь когда он начинает говорить. От сильного, брутального мужчины, как правило, ожидают красивого бархатного баритона, и, если вдруг оказывается, что у него слишком высокий тембр и перед нами тенор, аудитория испытывает диссонанс: голос не соответствует внешности. Такой же диссонанс вызывает визгливо разговаривающая красивая женщина.

Теле- и радиоведущая, обладательница двух премий ТЭФИ за высшие достижения в области телевизионных искусств, тренер по голосу и коммуникациям Дарья Александрова рассказала в интервью изданию «Коммерсантъ Стиль Клуб», как научиться управлять голосом, зачем это нужно, почему нас настораживает неграмотная речь и как связаны манера говорить и личный магнетизм.

Дарья, что такое красивый голос в вашем понимании? Мелодичный, наверное, нравится всем, но, к примеру, характерную охриплость Высоцкого знала вся страна и считала эту особенность очень обаятельной.

Мелодичный — да. Но голос Высоцкого был низким, хриплым и считался вполне брутальным, мужским, поэтому тоже красивым. Кроме того, у Высоцкого была уникальная харизма и его голос нам нравится, потому что он вполне гармонирует с внешностью певца. А в целом красивым мужским голосом считается низкий, бархатный, неспешный: он транслирует безопасность, которую женщина в мужчине как раз и ищет.

Что такое красивый женский голос?

Тоже расслабленный, неспешный, грудной. Это женщина, которая не торопится, не тараторит. Она понимает, что у собеседников на нее всегда хватит времени: она уверена в себе. И ее голос это демонстрирует.

Вы ведущая ряда программ на телевидении, много лет ведете праздник выпускников «Алые паруса». Специально учились говорить красивым голосом или это некий дар?

Нет, это не дар. Не так давно я пересматривала свои первые телевизионные работы — там я совсем юная и у меня высокий голос: я буквально щебечу, захлебываюсь словами. Но, быстро поняв, что мне нужно достойно выглядеть в эфире главного городского телеканала, я начала делать специальные упражнения. Потом прочитала очень много книг на эту тему, изучила метод Станиславского — словом, подошла к делу академически. Как следствие, мой голос сейчас звучит совершенно по-другому, нежели от природы. Когда я поняла, что все эти инструменты прекрасно работают и на других людях (а я их сначала попробовала на своих подругах, которые в результате тоже стали лучше, красивее говорить), то уже с уверенностью пошла в преподавание и теперь ставлю голос и речь, готовлю людей к публичным выступлениям.

То есть голос, данный от природы, можно изменить?

Конечно. Голос — это мышца, и ее можно тренировать. Высокий мужской голос можно опустить вниз, разжав эту мышцу. Да, такой человек никогда не станет говорить басом, но его голос однозначно будет более низким. Что касается женщин, то мы, как многие жители большого города, часто находимся в стрессе, бываем зажаты и наш голос зажимается точно так же, как поясница или шея. Но его можно разжать.

Когда у вас изменился голос, повлияло ли это на ваш характер?

Да. Когда ты на уровне голоса транслируешь спокойствие, размеренность, осознанность того, что говоришь, ты перестаешь суетиться и начинаешь излучать некий магнетизм, который определенным образом действует на окружающих. Они начинают воспринимать тебя по-другому и тоже перестают суетиться. А сейчас, когда суеты вокруг очень много, ты со своей размеренностью в речи и приглашением в этот свой неспешный мир не можешь не выделяться. Таким образом, через голос мы можем предложить людям ненадолго замедлиться и обратить внимание на себя и на тех, кто находится вокруг нас.

Впечатление даже от самого прекрасного голоса можно легко испортить неграмотной речью. Что может рассказать о человеке его манера говорить?

Грамотная красивая речь важна не сама по себе: она подспудно показывает, что перед нами человек, которому можно доверять, которому можно отдавать свое внимание. К этому человеку мы чувствуем уважение, понимая, что у него за спиной образование определенного уровня. Особенно, мне кажется, мы это чувствуем в Петербурге. Нам важно, чтобы говорили красиво, и когда слышим «звОнит» или «ложит», расстраиваемся, потому что видим в этом какой-то обман. Как человек, который нам что-то предлагает, а то и чему-то учит, может не знать таких элементарных вещей? Мы тут же в нем разочаровываемся. Есть очень подходящий мем на эту тему: «Я его попросила взять мне кофе. “Какое?”— спросил он. Это была самая короткая влюбленность в моей жизни».

Еще меня очень расстраивают слова-паразиты, которыми люди часто обрамляют свою речь: типа, как бы, ну вот, собственно говоря, вроде как… Когда таких слов мало, речь человека звучит красивее, богаче, она лучше воспринимается. А когда обилие, то мы настораживаемся. Ведь почему их много? Потому что маленький словарный запас. А почему он маленький? Потому что человек не читает книги. И что о нем это говорит? Мы, конечно, не произносим в уме все эти вопросы, но подспудно все это понимаем.

Я считаю, что сохранять хотя бы элементарную грамотность — это важно: речь может очень многое рассказать о человеке.

На что еще посоветуете обращать внимание тому, кто хочет производить благоприятное впечатление?

Чтобы выглядеть хорошо в глазах окружающих, нужно обращать внимание на себя. Говорить размеренно, не торопясь, не зажимая горло, используя низкий грудной тембр, стараясь избегать слов-паразитов. Замечательно, если мы выучим элементарные правила русского языка, но для того, чтобы производить впечатление, важно еще быть хорошим слушателем. Потому что тогда людям, которые с нами общаются, станет в нашей компании комфортно. Это очень сложно — внимательно слушать, ведь опять же у нас все на бегу. Однако, когда человек вдруг видит, что его мнение, его рассказы интересны, он мгновенно очаровывается нами. Поэтому активное слушание, с интересом в глазах, с уточняющими вопросами, — это еще один замечательный способ понравиться людям. Но делать это важно искренне! Искренний интерес — прекрасный способ произвести впечатление на кого угодно.

Беседовала Светлана Куликова