

---

# Оглавление

---

<b>ОТ АВТОРА</b> .....	4
<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b>	
В начале было слово .....	5
<b>ГЛАВА 1</b>	
Речь как оружие, или Почему нельзя выходить на люди голым .....	17
<b>ГЛАВА 2</b>	
Составляющие речи. Речевые портреты «Руководитель» и «Женщина на миллион» .....	35
<b>ГЛАВА 3</b>	
«Живёт на свете Саша, во рту у Саши каша». Дикция. Артикуляторы .....	47
<b>ГЛАВА 4</b>	
«Заговори, чтобы я тебя увидел!» Постановка голоса .....	53
<b>ГЛАВА 5</b>	
«Маска, я тебя знаю!» Создание речевых образов .....	63
<b>ГЛАВА 6</b>	
«Лицедейство не есть лицемерие». Лабильность в смене речевых имиджей – купирование неуверенности в себе .....	79
<b>ГЛАВА 7</b>	
«Дистанция доверия». Длина речевой волны. Адресность звучания .....	89
<b>ГЛАВА 8</b>	
Звучность, темп, паузы, высота. Смысловые акценты, голосовые фигуры речи, логика речи .....	97
<b>ГЛАВА 9</b>	
«Что вижу – о том пою». Визуализация текста .....	109
<b>Глава 10</b>	
Схема создания импровизационной речи. Storytelling .....	117
<b>Глава 11</b>	
Спичи и тосты слушателей Оды себе любимым .....	123

---

# От автора

---

**К**нига эта увлекательно-развлекательно-обучающая и оттого, как самоучитель речевых технологий, необычайно эффективная: мозг с огромным удовольствием фиксирует ту информацию, которая является интересной, позитивной или совпадает с его установками, и отвергает нейтральную, негативную или неприятную. Новая нейронная сеть (новая привычка) формируется 21 день. Хотите меняться, усовершенствоваться — вот легко усвояемая инструкция-открытие: ах, так вот почему меня не слышат! И на закрепление новой нейронной сети уходит ещё около трёх месяцев. Это уже только практика. Вработали по книге — и закрепляем в жизни: большое количество реальных историй, приведённых здесь, не даст наступить на старые грабли, если вы попадёте в аналогичную ситуацию!

*Автор Наталья Козелкова — диктор Центрального телевидения Гостелерадио СССР, академик Международной академии телевидения и радио, сертифицированный коуч, эксперт и желанный гость многих телеканалов, основатель Школы коммуникации Натальи Козелковой, одна из ведущих специалистов в сфере речевой коммуникации.*



**Вступление**



**В НАЧАЛЕ БЫЛО СЛОВО**



*В начале было Слово, и Слово было у Бога,  
и Слово было Бог.*

***Евангелие от Иоанна***

**В**ы чего хотите? Нет, не от этой книги, не от меня, а глобально, в принципе? Нет, не поменять машину на поновее, я не про это. И не про получить работу получше. И не про здоровье, хотя, казалось бы, чего уж желаннее!

Я — про самое глобальное, всё остальное — только его дополняющие составляющие. Чего хотите глобально?

Ладно, не буду вас мучить.

Счастья. Всё остальное — довески.

Мы счастливы, когда мы свободны и легки, когда окружающий мир нас слушает, слышит, понимает, принимает, соглашается, идёт навстречу, распахнув объятия. Когда в этом режиме полёта мы легко выходим в вертикальный взлёт самореализации, да ещё с точно стратегически определённым (а от этого — однозначно достигаемым) местом прибытия. И несчастны во всех диаметрально противоположных случаях.

Можно быть счастливым и в одиночестве. Но для этого надо достичь высочайшего уровня духовного развития, полной гармонии с самим собой и не нуждаться ни в чьём принятии и одобрении. Но человек — существо социальное. Как говорил дедушка Ленин, «жить в обществе и быть свободным от общества нельзя». То есть жить полноценной жизнью вне социума и без общения практически нереально.

И почему, скажите мне на милость, мы по большей части в этом общении либо несчастны, либо отнюдь не настолько счастливы, как нам хотелось бы?

Мы живём в глухонемом мире. Мы не умеем ни говорить, ни слышать, ни слушать. Ни выстраивать стратегию своих речей, ни облекать их в яркие, убедительные образы, ни задумываться о том, хотят ли всё это услышать наш собеседник и что же в сухом остатке хотим получить мы.

Недавно на HR-Portal.ru нашла интереснейшую информацию. В 2002 году компания Google вдруг решила доказать, что руководители среднего звена не нужны вовсе, что без них спокойно можно обойтись, и запустила Project Oxygen, имевший целью переход на плоскую организацию, без участия менеджеров. Проект с треском провалился, но зато кроме факта незаменимости самих руководителей среднего звена выявил 10 характеристик, определяющих лучших из них.

Практически всё — в той или иной форме — про коммуникацию, но на пункте «Быть хорошим коммуникатором — слушать и делиться информацией» хотелось бы остановиться особо. Далее процитирую автора статьи Scott Mautz (перевод — Артемия Кайдаша): «Основная проблема коммуникации — это иллюзия того, что она происходит. Зачастую она отсутствует из-за недостатка усилий как от получающей стороны, так и от дающей. Инвестируйте в коммуникации и уделяйте внимание слушанию.

Бывший генеральный директор компании Procter&Gamble А. Дж. Лефли однажды сказал мне, что его работа — это 90% коммуникации — особенно коммуникации касательно следующей точки движения».

Слово — первично. Всё остальное — производные. Слово в одних устах может ранить и даже убить, в других — возносит и созидает. **НО ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ:** и в том, и в другом случае оно вернётся к вам бумерангом. Вам наплевали в душу — вспоминайте, кого вы обидели. Вам говорят добрые слова незнакомые люди — скорее всего, вы какой-нибудь старушке на улице сообщили, что, на ваш взгляд, она

необычайно стильная женщина. Если сунуть два гвоздя в электророзетку, маловероятно, но может и не убить током (вам сказочно повезёт и пробки вышибет), в лабораторной колбе может не произойти химическая реакция (реагенты выдохлись), но закон бумеранга неотвратим.

В Аюрведе говорится, что речь — это проявление праны (жизненной силы, вселенской энергии). Соответственно, она, как любая энергия, может служить как созиданию, так и разрушению. Будете вы разрушать или созидать с помощью этой мощнейшей силы свою жизнь — вам решать. Полагаю, что, если вы эту книгу приобрели — решение вами принято.

При этом «правдолюбыв», например, считают, что они разрушают всё вокруг исключительно из своего врождённого стремления всем и всегда говорить правду, а на самом деле это их эго, всегда стремящееся быть правее других, озвучивает своё сугубо субъективное мнение, а правда, как водится, у каждого своя. И этому эго плевать, будут ли счастливы его хозяин и окружающие его люди, главное — оно, эго, здесь и сейчас провозгласило истину в последней инстанции, самоутвердилось в сей момент, развалив хорошие отношения.

Факты, события и явления всегда нейтральны! Субъективную окраску им придаёт только наша эмоциональная, лимбическая система, ну, и эго тут как тут! И — «умчи меня, олень...» Недаром в «Бхагават-гите» говорится: «Аскеза речи заключается в умении говорить правду приятными словами».

Речь — мощное оружие, говоря современным языком — гаджет, только при рождении нам не дают инструкцию продвинутого пользователя. Так случилось, что от природы задействовать все функции речи нам не дано.

Эта книга — тренинг-игра, которая позволит вам стать тем, кем вы всегда хотели быть. А ещё позволит выстроить чёткую стратегию любой коммуникации и структурировать речь, выработать у себя эмпатию, то есть внимательное и чуткое отношение к окружающему миру. Ибо только «отрастив» у себя это качество, человечество сможет выжить на данном витке эволюции. Эпоха глухонемого мира заканчивается.

Эмпатия — это то, что сделает вас конкурентными и жизнеспособными в стремительно меняющемся мире. И будет вам, по закону бумеранга, счастье от всего окружающего мира. Здорово, правда? Мы всегда для себя счастье ищем, а оказывается, мы его получаем, только когда начинаем отдавать, и тогда оно — для всех...

Прежде чем мы перейдём к пониманию того, как стать эффективным в коммуникации, и к наработке профессиональных навыков для этого (всё-таки это книга не сугубо информативная, а ещё и увлекательно-развлекательная тренинг-игра), скажу несколько слов о счастье, об эго, о мозге и сознании. Крупнейший философ современности Экхарт Толле в своей книге «Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели»<sup>1</sup> пишет, что человек состоит из двух частей: тела, которому в качестве бортового компьютера придан мозг, и сознания (оно же душа, оно же истинное эго — какая терминология кому больше нравится), производной мозга не являющегося, хотя некоторые нейрофизиологи всё-таки хотели бы доказать обратное. Ан не получается. И, думаю, не получится.

Лет 16 назад милый нетрезвый врач устроил мне остановку сердца — препараты перепутал. Я ему за это очень благодарна, а ещё более за то, что он меня всё-таки откачал и вы эту книгу читаете. Так вот, опровергая мнение некоторых нейрофизиологов о том, что воспоминания о клинической смерти не более чем бред затухающего мозга, могу сказать: к собственной тушке и мозгу, в ней затухающему, теряешь интерес сразу, как только из своего брэнного тела отчаливаешь. Как к снятой рубашке. Причём отчётливо видишь — до мельчайших подробностей, — как смертельно испугавшийся врач начинает делать твоей бледнеющей тушке массаж сердца вкупе с искусственным дыханием. Далее — полёт вверх по белому спиральному тоннелю (пока летишь — дела земные незаконченные ещё беспокоят), и тебя выбрасывает

<sup>1</sup> Толле, Э. Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели / Экхарт Толле; пер. с англ. — М.: Рипол-Классик, 2021.



над планетой. Нашей, рядышком. И вот тут на тебя обрушиваются состояние покоя и понимание абсолютной гармонии всего мироздания, высшей справедливости причинно-следственных связей всего с тобой в жизни произошедшего. Покой — оттого что ручек-ножек нет, а ты есть, и при этом не надо это тело кормить-поить-содержать, соблюдать связанные с ним социальные законы, а главное — реагировать на не всегда адекватные эмоции, которые вырабатывает мозг (он, напоминая, в тушке остался), откуда потрясающее ощущение (нет, состояние!) покоя и берётся.

Отсюда полученный эмпирическим путём мой личный вывод № 1: сознание бессмертно и отделимо от мозга, его основное состояние — покой, потому что оно просто есть (то есть вы есть — и это счастье). Поняла, почему наши предки об умерших говорили «упокоился» — возвращавшиеся «оттуда» эту информацию доносили в первую очередь. И главное, есть очень ясное понимание того, что твоё сознание — частичка вселенского Сознания, которое бесконечно растёт и расширяется за счёт мириад и мириад опытов, которые можно получить только в нашей реальности, имея тело с мозгом.

И опять тем же кратким, но драгоценным опытным путём полученный вывод № 2, даже помню, как именно он был сформулирован: «Какая же там, внизу — всё суета!» То есть, судя по всему, человек счастлив только тогда, когда к любой ситуации подходит, руководствуясь голосом сознания, а не мозга. То есть сознание растёт только тогда, когда смотрит со стороны, как в квантовой физике «наблюдатель», на игры мозга, и главное — на «побочный продукт» работы мозга — эго. Эго счастливым не бывает.

...После этих двух судьбоносных для меня выводов были опять спиральный тоннель и уже менее комфортная дорога вниз, и глаза открыло уже моё тело. Никаких физических побочных у меня это путешествие не вызвало, посему резко протрезвевший и белый от ужаса врач почёл за благо через полчаса ретироваться. Спасибо ему.

И ежели у кого будет желание «пободаться» со мной по поводу иллюзорности этих моих воспоминаний, предупреждаю вас сразу: не получится. Ибо я соглашусь. Потому как каждое мнение имеет право на существование. И будет вам несчастье, так как желание «пободаться» продиктовано голосом эго, и это уже начало неэффективной коммуникации.

Экхарт Толле пишет, что Будда учил: в своём нормальном состоянии ум производит дуккху — в переводе «страдание, неудовлетворённость» или даже «несчастье». На самом деле проблемы нам доставляет не сам ум (великий и величественный инструмент, свойства которого ещё исследовать и исследовать человечеству), а то, что Толле называет «врождённой дисфункцией мозга» — эго (оно же — ложное эго: повторюсь — какая терминология кому более по душе). У каждого исследователя своя трактовка, и мне комфортнее называть его «побочный продукт работы мозга». Мы же с вами, функционируя, туалет вынуждены периодически посещать, оставляя там побочные продукты работы нашего организма. **ТАК ВОТ ПОКА ЖИВ МОЗГ, ОН БУДЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ ЭГО.** Такую кашечку мозга. То, что в православии называют гордыней. Если вы, конечно, не «просветлённый» до мозга костей и не пришибли собственное эго в тяжёлой с ним борьбе.

Эго всё время должно самоутверждаться. Сравнить себя с другими, выпрыгивать из штанов — не потому, что ВАМ (читай — вашему бессмертному сознанию, вашей личности, всему вам в полном сборе) это надо, а потому что ЕМУ здесь и сейчас надо быть правее, круче, умнее, эрудированнее, состоятельнее, самостоятельнее, богаче, хитрее. Состояние счастья — это покой сознания, возникающий от констатации факта Я ЕСТЬ. Эго всегда будет стремиться к недостижимому Я ЛУЧШЕ. При этом обнаружить в себе эту зверушку, которая ради самоутверждения запросто подставит своего хозяина, очень сложно: эго вам всё время врёт, что оно — это вы. И если вы вовремя не одёрнули его за строгий ошейник вопросом «Это кто сейчас во мне говорит — я или эго? МНЕ ЛИЧНО это надо?» — оно вас действительно может подвести под монастырь, а потом, когда вас бить будут, будет стоять в стороне, посвистывая в небо и ковыряя пол ножкой.



# Глава 1

---

## **РЕЧЬ КАК ОРУЖИЕ, ИЛИ ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ВЫХОДИТЬ НА ЛЮДИ ГОЛЫМ**

---

*Мудрому все дела следует решать словами,  
а не оружием.*

**Теренций Публий**

— **В**асси, япрля капа мобильнасвяз, мы телипзатъявамнескапрос.  
Увасесьминта?

Вздыхаю в трубку мобильника и начинаю диалог:

— Простите, а вы с кем сейчас разговаривали?

МХАТовская пауза, после чего, в замешательстве:

— С ва-а-а-ми-и-и...

Скорее всего, говоривший вообще этим вопросом никогда не задавался.

— Да что вы?! А за что ж вы меня так не любите, что я вам такого плохого сделала, что вы меня вообще в расчёт не берёте? Ведь вы же от меня какую-то реакцию получить хотите? Тогда не могли бы вы мне — мне лично, вот прямо сейчас, — сообщить, кто вы и что от меня конкретно хотите? Не выпалить зазубренный текст в никуда, а со мной поговорить? Меня, кстати, Наталья зовут, здравствуйте. Давайте, дубль два! Алло?

В трубке опять замешательство (могу даже точно назвать адрес, куда звонящему меня послать хочется — в колл-центрах жёсткий лимит по времени на звонок), потом всё-таки там решаются последовать совету — тем более что дан он задорно-позитивным тоном, грех обижаться:

— Здравствуйте! Я представляю компанию мобильной связи, мы хотели бы задать вам несколько вопросов. У вас есть минута?

Ну почему же нормальное, живое человеческое общение — такая сложная штука? Мы говорим — а нас не слышат? Или слышат совсем не то, что мы говорим? Или — вроде слышат, а сколько ни говорим — никакого результата? Или результат есть, но диаметрально противоположный? Или пытаемся говорить — а нас ввела в ступор незнакомая аудитория, и речь вроде красивая была подготовлена, а вот стоим и блеем, понимая, что вот ровно так и выйдем, как блеем? Или интересные вещи говорим — а слушатели все носами в гаджетах? Вот ответам на эти вопросы, погружению в волшебный мир эффективной коммуникации и будут посвящены мои книги цикла «Не выходи на люди голым!». Эта книга посвящена сборке и «пристреливанию» нашего самого главного оружия — голоса и речи.

...Все свои первые лекции на каждом курсе, все свои тренинги я начинаю с одного и того же вопроса. Ответ на него является краеугольным камнем в понимании того, почему мы так неэффективны в нашем общении. Тут-то собака, собственно, и зарыта.

— Что для каждого человека самое главное?

И дальше терпеливо выслушиваю море вариантов: семья, любовь, здоровье, реализация... Киваю и пытаюсь наводящими уточнениями утянуть с поверхности в глубину, к самой сути: его семья, его любовь, его здоровье, его самореализация. На второй минуте выдвижения версий кто-то наконец-то слышит это «его» и радостно выкрикивает:

— Он сам!

Вот. Вот с этого мы и начинаем. Это — причина причин. Пункт первый. Помните вступление? Чего мы хотим больше всего? — Счастья. — Для кого? — В первую очередь для себя, а уже потом — для всего мира. Кстати, поверьте: если вы выжаты досуха — из пустого сосуда нельзя никого напоить и самому напитаться, вы нересурсны, и вся жизнь через пень-колоду катится. Но как только набираете счастья себе столько, что переплёскивать через край начинает, вот тогда к вам выстраивается очередь людей, по большей части не понимающих, почему их к вам тянет как магнитом. А на самом деле это оттого, что вы себе счастья уже набрали и вам не жаль им поделиться. Вы, как сейчас говорят, ресурсны! Так что, по сути, они к вам за счастьем очередь занимают.