

Edgars Kramiņš

Retorikas rokasgrāmata

**Runāsim skaidri,
spilgti, iedarbīgi!**



Rīga, 2016

UDK 808.5(035)
Kr 133

Edgars Kramiņš

RETORIKAS ROKASGRĀMATA

Runāsim skaidri, spilgti, iedarbīgi!

Sērija "Komunikācijas bibliotēka" Nr. 7

Grāmata tapusi, pamatojoties uz Edgara Kramiņa 2005. gadā iznākušo monogrāfiju "Runas prasme saziņā".

Zinātniskā konsultante
Dr. habil. paed. Ausma Špona

Grāmata vāka autors Kārlis Blūms
Grāmatas vāka foto Mārtiņš Purviņš
Modelis Mārcis Gubāts
Fotogrāfs Andris Tone

Autors izsaka pateicību par atbalstu grāmatas izdošanā:
Kultūrizglītības un mākslas centram "Kāpnes" un
Ventspils Starptautiskās Rakstnieku un tulkotāju mājas kolektīvam.

ISBN 978-9934-543-04-3

© SIA "Biznesa augstskola *Turība*", 2016, 624 lpp.

© Kramiņš Edgars, 2016

Izdevējs SIA "Biznesa augstskola *Turība*"

E-pasts: izdevnieciba@turiba.lv, edgars@kramins.lv

Iespiests SIA "Jelgavas tipogrāfija"

Runas prasmju attīstīšana ir svarīgs cilvēka dzīves kvalitātes aspekts. Tāpēc šis grāmatas mērķis ir akcentēt un rosināt retorikas pamatzināšanu apguvi un runas prasmju attīstību kā vidusskolēniem un viņu skolotājiem, tā arī studentiem, augstskolu lektoriem, žurnālistiem, diktoriem, aktieriem, dziedātājiem un citu profesiju pārstāvjiem, realizējot savas sociālās lomas sabiedrībā.

Grāmata ir noderīga ikvienam, kurš izjūt nepieciešamību attīstīt savas balsis labskāņu, stabilizēt elpošanu un artikulāciju, pilnveidojot dikciju, likvidējot runas defektus, kaitīgos ieradumus un līdz ar paraverbāliem izteiksmju līdzekļiem apgūstot arī neverbālos izteiksmju līdzekļus atgriezeniskās saiknes veidošanai ar auditoriju.

Balss akustisko struktūru raksturo augstums, tembrs, spēks, skaļums, rezonanse un māka veiksmīgi kontaktēties ikvienā sociālajā lomā. Līdz ar to balss pilnveidošanas pamatā ir ķermeņa un balss aparāta vienotas darbības princips, kas paredz izpildošās meistarības elementu – elpošanas, artikulācijas, ķermeņa motorikas, dzirdes, redzes un citu sajūtu konsolidāciju. Arī domāšana, jūtas un griba ir vienoti un izpaužas šai vienotībā, jo efektīvu runu raksturo ne tikai intelektuālas potences, bet arī griba, kas klausītājiem ļauj uztvert un saprast pausto.

Arvien vairāk pārejot uz patstāvīgu mācīšanos, arī runas prasmju pilnveidē nozīmīgi ir vingrinājumi, kas rodami līdzās teorētiskajam izklāstam katras nodaļas beigās. Svarīgi ir atcerēties, ka skaņas kvalitātes attīstība veicama un sasniedzama, ņemot vērā visa balss aparāta mehānisma sarežģīto kopsakarību, mākslīgi nesadalot balss aparāta darbību atsevišķās sastāvdaļās un nenojaucot dabisko koordināciju.

Lai veicas!

Saturs

Ievads	6
1. Runa saziņā	12
1.1. Runa kā process	12
1.2. Runa apziņas, priekšapziņas un neapziņas līmenī	16
1.3. Runas stili	24
1.3.1. Stilu vēsturiskā attīstība	24
1.3.2. Stilu klasifikācija	62
1.3.3. Runas pamatstili	65
1.3.4. Profesionālie runas stili	82
2. Elpošana balss attīstībai un labskaņai	84
2.1. Elpošanas orgānu anatomija un fizioloģija	84
2.2. Dabīgas, dziļas elpošanas vingrinājumi	93
2.3. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrošana	99
2.3.1. No personiskās pieredzes	99
2.3.2. Vingrošanas būtība	102
2.3.3. Vingrinājumu ārstnieciskā iedarbība	110
2.3.4. Vingrinājumu apraksts	117
3. Cilvēka balss kā fizikāla parādība	159
4. Skaņa un vārds	182
4.1. Skaņu veidojošo orgānu anatomija un fizioloģija	182
4.2. Fonētikas pamatnosacījumi	192
4.3. Artikulācijas pamatprincipi	195
4.4. Artikulācijas vingrinājumi	201
4.5. Latviešu valodas skaņu iedalījums	217
4.5.1. Patskaņi	219
4.5.2. Divskaņi	228
4.5.3. Līdzskaņi	236
4.6. Skaņu vingrinājumi	253
4.7. Vārdu izrunas nozīme dikcijas veidošanā	299
4.8. Runas vingrinājumi	305
4.8.1. Atsevišķu vārdu izruna	305
4.8.2. Vārdu izruna teikumos	310
4.8.3. Ātrruna	318
5. Cilvēka psihe un tās pašregulācija	320
5.1. Izziņas procesi	320
5.1.1. Sajūtas un uztvere	320

5.1.2. Domāšana, priekšstati un iztēle	322
5.1.3. Uzmanība un atmiņa.....	334
5.1.4. Spēle kā metode izziņas attīstībā.....	343
5.1.5. Vingrinājumi izziņas procesu attīstīšanai.....	353
5.2. Runas lingvodidaktiskie nosacījumi	368
5.2.1. Valodas atklāšme runā	368
5.2.2. Runas satura būtība.....	375
5.2.3. Runas uzbūves loģika.....	377
5.2.4. Spriedumu veidošanās un argumentēšana	387
5.2.5. Tēlainās izteiksmes līdzekļi	399
5.2.6. Balss izteiksmes līdzekļi	406
5.2.7. Vingrinājumi precīzas domas un skaidras valodas veidošanai.....	426
6. Ķermeņa izpausmes.....	441
6.1. Neverbālais saturs un būtība	441
6.2. Saziņas dalībnieka fiziskais veidols – stāja un ķermeņa uzbūve.....	447
6.3. Ķermeņa pantomīmika un tās funkcionālās izpausmes.....	456
6.3.1. Gaita.....	456
6.3.2. Pozas.....	458
6.3.3. Žesti.....	464
6.3.4. Mīmika.....	474
6.4. Ķermeņa atbrīvotība.....	481
6.4.1. "Ķermenis kā instruments"	481
6.4.2. Ķermeņa vingrinājumi	486
7. Saziņas dalībnieku mijiedarbība.....	493
7.1. Oratora funkcijas un būtība.....	493
7.2. Klausītāju auditorijas raksturojums un klasifikācija.....	499
7.3. Cilvēka pozīcija telpā	510
7.4. Oratora un auditorijas mijiedarbība	512
8. Runas prasmju kritēriji un rādītāji.....	520
Noslēgums.....	533
Informācijas avotu bibliogrāfija	537
Jēdzienu skaidrojošā vārdnīca	556
Personu rādītājs	597
Attēlu saraksts.....	618
Tabulu saraksts.....	621

Ievads

Viens no personības vērtēšanas kritērijiem sabiedrībā ir **valoda**. Tajā spilgti izpaužas cilvēka pārdzīvojumi un prāta spējas. Pēc tā, kā cilvēks runā, var spriest par viņa izglītības un audzinātības līmeni, kultūrvērtību izpratni un apguvi. Dzīve rāda, ka panākumus mūsdienās gūst tie cilvēki, kuri ne tikai ir uzkrājuši zināšanas kādā noteiktā jomā, bet spēj arī sevi veiksmīgi realizēt saziņā. Pēc tā, cik adekvāti cilvēki prot sazināties, paust savas idejas, apmainīties domām, “pasniegt” sevi, pārliecināt un ietekmēt, strādāt kopā ar citiem, dot padomus un vērtējumus, risināt domstarpības, var noteikt viņu saskarsmes kvalitāti.

Tāpēc ikvienam cilvēkam **balss ir instruments** viņa darbībā, bet tās tembrs, spēks, intonāciju daudzveidība un dikcija ir nozīmīgākie faktori, kas nosaka šīs darbības efektivitāti. Balss ne tikai palīdz sasniegt vēlamo aktieriem, dziedātājiem, pedagogiem, lektoriem, žurnālistiem, diktoriem, bet dod iespēju sazināties ikvienam profesijas pārstāvim, reālizējot savas sociālās lomas sabiedrībā. Tātad

māka prasmīgi runāt un veiksmīgi kontaktēties ir svarīgs ikvienas personības aspekts, ko nodrošina valodas, runas un saskarsmes prasmes, kā arī spēja pielietot šīs prasmes visdažādākajās dzīves situācijās, izjūtot saskarsmes partnera pozīciju.

Labā aktiera un dziedātāja darbā visspilgtāk var pārliecināties, ka valoda un ķermenis ir smalks un precīzs instruments, kas palīdz izteikt domas un jūtas. Un, kā jebkurš instruments, tas ir labs tā spēlētāja rokās, kurš pilnībā pārzina un meistarīgi pārvalda šī instrumenta noslēpumus.

Apmeklējot teātra izrādes un koncertus, ikvienam ir iespēja pārliecināties par šo profesiju pārstāvju profesionalitāti. Skatītāji un klausītāji nemīl māksliniekus, kuru priekšnesumā nejūt sirds siltumu un dvēseles pārdzīvojumu. Dziedātājs un pedagogs T. Matīss savā grāmatā “Par dziedāšanas mākslu” uzsver, ka nepietiek tikai ar to, ka mākslinieks noraida skaņu tīrā intonācijā un pareizā ritmā. [84] Būtiska nozīme ir bagātai,

spēcīgai un skanīgai balsij, kas spēj veicināt pārdzīvojumu – izraisa mīlestības vai naida jūtas, iedvesmo un pakļauj savai varai. Tāpēc sabiedrībā vienmēr augsti tiek vērtēta vokālā un dramatiskā māksla.

Pamatojoties uz zinātniskajā literatūrā izteiktajām atziņām, var secināt, ka runas prasme kā vārdiskās saziņas sastāvdaļa caur gadu simteņiem nav zaudējusi savu aktualitāti un nozīmīgumu arī mūsdienās. XX gs. otrajā pusē visā pasaulē notiek tās renesanse jeb atdzimšana, kam par iemeslu ir tehnikas attīstība ar jaunu plašsaziņas veidu rašanos. Rietumeiropā un ASV veikto teorētisko pētījumu analīze ļauj secināt, ka retorika (mācība par runas prasmi) mūsdienās saglabā savu kādreiz izstrādāto kanonu pamatiezīmes, vienlaikus iegūstot arī daudz jaunu akcentu. Ja vēl nesen runas prasme tika saistīta ar monológisku oratora uzstāšanos, tad šodien tā vairāk ir virzīta un orientēta uz saziņas dialogisko kultūru.

No tā izriet, ka retorikas interešu diapazons ir ļoti plašs – no dziļi personiskām līdz sabiedriski nozīmīgām situācijām. Tāpēc runas prasmi attīstīšana ir svarīgs personības aspekts, ko nevar nodrošināt tikai vienas grāmatas vai konkrēta studiju kursa ietvaros. Tas ir visas sabiedrības kopīgs uzdevums dzīves efektivitātes nodrošināšanai.

Zinātniskie pētījumi, kā arī runas konsultanta un divdesmit piecus gadus ilgā pedagoģiskā prakse ļauj secināt galvenos trūkumus runas prasmēs:

- lielākā sabiedrības daļa Latvijā aizvien neapzinās skaņas veidošanās nozīmīgumu. Vērojama arī diezgan inerta attieksme pret runas procesu, pēc principa: “kurš gan no mums nemāk runāt?” Paviršas audzināšanas un nepareizu dzirdes priekšstatu veidošanās dēļ, neefektīva runa tiek nodota arī nākamajām paaudzēm;
- vispārīglītojošo skolu mācību programmās arvien nesabalansētāka kļūst vispusīgas un harmoniskas personības audzināšanas sekmēšana, kā dēļ maz uzmanības tiek veltīts kustību (fiziskai), sajūtu, izjūtu (psihiskai) un runas mākas (komunikatīvai) attīstībai. Nesamērīgi lielu īpatsvaru mācību darbībā ieņem vērošana, klausīšanās, lasīšana, dažāda veida darbu

lapu un testu pildīšana, datoru izmantošana, novārtā atstājot tādas darba organizācijas formas, kā, piemēram, viktorīnas, konkursi, rotaļas, sacensības, diskusijas, disputi, debates, intervijas, pētījumi, prezentācijas un līdzīga veida uzstāšanās;

- augstskolās runas apguvei netiek pievērsta pietiekama uzmanība. Daudzu augstskolu profesionālajās studiju programmās Retorikas vai Runas kultūras studiju priekšmets netiek iekļauts vai arī tas notiek formāli (ar mazu stundu skaitu ļoti lielās grupās). Tāpēc lielā daļā Latvijas sabiedrības vērojama nepietiekamas runas prasmes.

Nav viegli rakstīt par labskanīgas un pareizas skaņas veidošanu, par to, kā izteikt savas domas un jūtas. Tāpēc daudzi labus rezultātus sasnieguši un augstskolās praktizējoši runas speciālisti savu pieredzi ir nodevuši tālāk vienīgi mācību procesā, labākajā gadījumā aprobežodamies ar dažām uzstāšanās reizēm un referātiem konferencēs, kā dēļ viņu izteiktās atziņas nenokļūst līdz skaitliski lielākai auditorijai.

Kaut arī XXI gs. sākumā cilvēku rīcībā ir daudz zinātnisku pētījumu un eksperimentu, kas pavēruši plašas iespējas iedziļināties sarežģītajā balss aparāta darbībā, metodiskie apraksti par runas prasmes veidošanās nosacījumiem mācību un audzināšanas darbībā parādās reti. Ir veikti pētījumi, kas sniedz apstiprinājumu, ka skaņas kvalitātes attīstība veicama un sasniedzama tikai ņemot vērā visa balss aparāta mehānisma sarežģīto kopsakarību, mākslīgi nesadalot balss aparāta darbību atsevišķās sastāvdaļās un nenojaucot dabisko koordināciju. Taču līdz šim ir publicēts maz grāmatu, rakstu un pētījumu, kas runas procesu skaidrotu, pamatojoties uz šiem zinātniskajiem pētījumiem un to sasaisti ar pedagoģisko praksi.

Trūkstot literatūrai, kur kompleksi aplūkoti runas fizioloģiskie, psiholoģiskie, lingvistiskie un pedagoģiskie aspekti, ir apgrūtināta pilnvērtīga komunikatīvās kompetences veidošanās runas kultūras, retorikas un vokālās mākslasursos un studijās.

Vērtīgākās atziņas, uz kurām pamatoju runas prasmju attīstību, veido pētījuma zinātniski teorētiskā bāze:

- psihofizioloģisko procesu pašregulācijas un refleksu teorijas (I. Pavlovs, I. Sečenovs, R. Hūsons, B. Teplovs, J. Frolovs, A. Streļņikova u.c.);
- koncepcijas par psihes struktūru un psihes procesiem (V. Džeims, Z. Freids, A. Adlers, K. G. Jungs, A. N. Ļeontjevs, D. Uznadze, A. Merabians u.c.);
- biofizikas teorijas un skaņu veidošanas akustiskās koncepcijas (P. F. Tosi, J. F. Agrikola, F. Lamperti, V. Morozovs, T. Matīss, I. Donava u.c.);
- sociālās pieredzes veidošanās un kultūru atšķirību teorijas (Ā. Dīstervēgs, Ļ. Vigotskis, G. Andrejeva, G. Hofstede, I. Plotnieks, Ā. Karpova, u.c.);
- koncepcijas par personības mācību un audzināšanas darbības humanizāciju (J. A. Komenskis, Ē. Fromms, A. Maslovs, A. Bandura, A. A. Ļeontjevs, A. Špona u.c.);
- runas darbības psiholingvistisko teoriju pedagoģiskās koncepcijas (Sokrāts, Platons, S. Aristotelis, M. T. Cicerons, F. Bēkons, M. Merleau–Pontu, K. Staņislavskis, A. Ņemirovičs–Dančenko, V. Meireholds, Ž. L. Baro, Zeltmatis, A. Punka, O. Bormane, I. Zimņaja u.c.).

Pareizas un precīzas skaņas veidošana ir psiholoģiski sarežģīts process. To lielā mērā ietekmē sajūtas, kuras cilvēki nevar kontrolēt tā, kā, piemēram, mūzikas instrumentu spēles laikā. Runas (vokālās) sajūtas fiksējas apziņā tikai sistemātisku treniņu rezultātā. Tie palīdz attīstīt balss aparāta koordināciju, nodrošinot zema elpas balsta un ķermeņa rezonatoru saskaņotu un izlīdzinātu darbību, nodrošinot dabīga toņa veidošanos.

Nākamais uzdevums ir iemācīties pareizi elpot, jo tieši elpošana kopā ar nervu sistēmu nodrošina visu skaņu veidojošo orgānu saskaņotu darbību un ietekmē skaņu, zilbju, vārdu un teikumu izrunu un saprotamību. Var piekrist ilggadējai Latvijas Mūzikas akadēmijas pedagoģei I. Donavai, ka tieši šā iemesla dēļ ļoti svarīgi ir pievērst uzmanību visiem balss aparāta darbības komponentiem kopumā – elpošanai, pareizam

brīvam balsenes stāvoklim, mācai rīkoties ar rezonatoriem, kā arī izlīdzinātiem reģistriem, toņa izteiksmībai, artikulācijai, kantilēnai un precīzai intonācijai. [27, 1]

Izklāstot runas prasmes veidošanās metodiku, grāmatā apzināti netiek lietoti līdz šim praksē bieži sastopamie jēdzieni “**komunikācija**” un “**balss nostādīšana**”. Tie tiek aizstāti ar precīzākiem pedagoģiskiem jēdzieniem.

Termins “komunikācija” ir tiešs pārcēlums no angļu valodas, kam citās valodās ir trīs patstāvīgas nozīmes vārdi, kurus arī lietoju šajā grāmatā.

1. tabula

Angļu vārda *communication* tulkojums latviešu, vācu un krievu valodā

Latviešu valodā	Vācu valodā	Krievu valodā
Saskarsme	<i>Interaktion</i>	<i>Общенье</i>
Saziņa	<i>Verständigung</i>	<i>Общенье</i>
Sakari	<i>Beziehungen</i>	<i>Связь</i>

T. Matīss pareizi norāda, ka skaņas veidošanā gaužām maz atradīsies tādu darbību, kas atbilstu vārda “stādīšana” jēgai (stādīt var kociņus gar ceļmalu vai kādu objektu “uz kājām”) [84, 36], tāpēc jēdziena “balss nostādīšana” vietā tiks lietoti tādi termini kā “**balss attīstīšana**” vai “**balss tehnikas veidošana**”.

Pamatojoties uz pedagoģiskajā darbībā gūtajām atziņām, grāmatā tiek skaidrota un apkopota pieredze par runas mākas veidošanās nosacījumiem un attīstības iespējām, mudinot ikvienu interesentu rūpīgi iedziļināties savu attiecīgo trūkumu apzināšanā un novēršanā, tai skaitā arī pašmācības ceļā. Tāpēc līdzās teorētiskajam izklāstam katras nodaļas beigās ir pievienoti vingrinājumi, kas netiek diferencēti pa vecuma grupām, jo runa kā personības psihofizioloģiska izpausme ir atkarīga ne tik daudz no cilvēka konkrētā vecuma, cik no personības īpatnībām.

Grāmatas nodaļas ir izkārtotas tā, lai darbu pie savas balss attīstības katrs var veikt mērķtiecīgā secībā, tādā veidā stabilizējot elpošanu

un artikulāciju, pilnveidojot dikciju un balss akustisko struktūru, likvidējot runas defektus un kaitīgos ieradumus, domājot par atgriezeniskās saiknes veidošanu ar auditoriju un katru individuālo klausītāju. Vingrinājumos ir izmantoti gan mani jaunatklājumi, gan arī aprobētie Latvijas un citu valstu kolēģu metodiskie paņēmieni. Liela uzmanība grāmatā pievērsta jēdzienu definēšanai un terminoloģijas mūsdienīgam skaidrojumam, īpaši tulkojot un adaptējot to nozīmi no grieķu, latīņu, itāļu, franču, angļu, vācu un krievu valodas.

Runas prasme ir svarīga personības kvalitāte, ko nevar izkopt tikai ar grāmatas vai atbilstoša studiju kursa starpniecību. Taču šī grāmata var kļūt par nozīmīgu impulsu runas prasmju apguves sekmēšanai.

1. RUNA SAZIŅĀ

1.1. Runa kā process

Lai iegūtu dziļāku priekšstatu par runu un faktoriem, kas noteic tās kvalitāti, to modelējam kā noteiktu sistēmu un tās vadību.

Pirmo teorētisko modeli pieteica jau sengrieķu filosofs un retorikas mācības iedibinātājs S. Aristotelis apmēram 330 gadā p.m.ē. darbā “Retorika”. [213] Viņš runas realizēšanā nodala trīs komponentus:

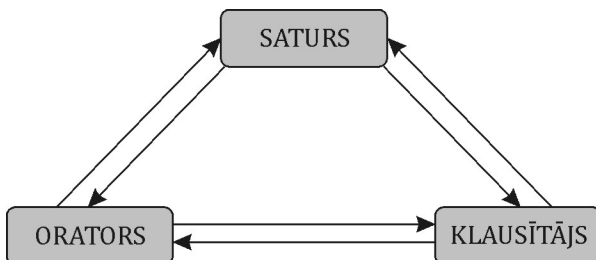
- 1) **orators** – persona, kas runā;
- 2) **runa** – kuru šī persona izpilda;
- 3) **klausītājs** – persona, kas šo runu uztver.

Analizējot runas procesu atbilstoši šim modelim, kā vadošais komponents tajā akcentējas runātājs, bet kā vadāmais – klausītājs. Taču mūsdienu skatījumā persona, kura stājas šādās attiecībās, tiek aplūkota nevis vienkārši kā “runājošs objekts”, bet gan kā personība – sarežģīts fizioloģisko, fizisko un psihisko faktoru kopums, kas ietekmē pašu runu.

Tātad ikviens cilvēks, būdams apveltīts ar prātu, jūtām un gribu, piedalās runas procesā, veicinot vai kavējot runas ieceres īstenošanos. Kompetents runātājs valodas, skaņu vai citu signālu veidā vienlaikus gan noraida informāciju, gan atgriezeniskās saiknes veidā arī uztver vērtējumu par savu ietekmi uz klausītājiem, atbilstoši kuram viņš korigē savu runu un darbību. Smaids, saraukta piere, uzrauktas uzacis, žāvāšanās, galvas mājienis, plecu raustīšana, skatiens ārā pa logu un citos reakcijas ir tikai dažas no tām, kas ietekmē runātāja uzvedību.

Runas procesu, kā norāda S. Aristotelis, ietekmē arī pati runa – tās saturs, kurš $S \leftrightarrow S$ attiecībās tiek pārraidīts ar zīmju kodēšanas un dekodēšanas palīdzību. Līdz ar to var secināt, ka runā akcentējas trīs komponentu mījsakarības:

- 1) **orators** (adresants) ↔ **klausītājs** (adresāts);
- 2) **orators** (adresants) ↔ **saturs** (informācija);
- 3) **klausītājs** (adresāts) ↔ **saturs** (informācija).



1.1. att. Runas komponentu mījsakarības

Pirmie sakari uzskatāmi par **cieņas un pievilcības faktoru**, jo ietver oratora un klausītāju attieksmes. Šajā faktorā, kā svarīgākās cilvēku īpašības, akcentējamas empātija, cieņa (spēja sazināties no līdztiesības pozīcijām), klausītāju pārzināšana un adekvāta reakcija uz saņemto informāciju. Turklāt nedrīkst aizmirst, ka šīs attiecības vienmēr ir abpusējas.

Otrie sakari uzskatāmi par **pārliecības faktoru**, jo atklāj tādas oratora īpašības kā, piemēram, atklātība, taisnīgums, pašpārliecinātība, nododamās informācijas pārzināšana un spēja to pārraidīt klausītājiem.

Savukārt trešie sakari uzskatāmi par **izpratnes faktoru**, jo ietver klausītāja izpratni par runas laikā saņemto informācijas interpretāciju un uztveri. [216, 59]

Taču, aplūkojot šos faktoros, ne uz mirkli nedrīkst aizmirst pašu darbību (sazināšanās, runāšanās, klausīšanās), kas atklāj šo mījsakarību iedarbīgumu. [152] Tātad iepriekš pieminētie runas komponenti atklājas darbībā, kas uzskatāma par runas modeļa ceturto, stabilizējošo komponentu.