

---

## Página 2 Voz e habilidades de fala para leigos ®

Visite [www.dummies.com/cheatsheet/voiceandspeakingskillssuk](http://www.dummies.com/cheatsheet/voiceandspeakingskillssuk) para ver a folha de referências deste livro.

### Índice

#### Introdução

- [Sobre este livro](#)
- [Convenções utilizadas neste livro](#)
- [O que você não deve ler](#)
- [Suposições tolas](#)
- [Como este livro está organizado](#)

- [Parte I: Apresentando a Voz Humana](#)
- [Parte II: Começando com Noções Básicas de Voz](#)
- [Parte III: Tocando bem o seu instrumento](#)
- [Parte IV: Vencendo a Voz Gremlins](#)
- [Parte V: Envolvendo-se com um público mais amplo](#)
- [Parte VI: A Parte das Dezenas](#)

- [Ícones usados neste livro](#)
- [Para onde ir a partir daqui](#)

#### Parte I: Apresentando a Voz Humana

##### Capítulo 1: Tendo uma ótima voz

- [Trombetaendo a voz](#)

- [Explorando o poder da sua voz](#)
- [Colhendo as recompensas de uma grande voz](#)
- [Fazendo pequenas mudanças para grande impacto](#)

- [Aproveitando as vantagens de falar bem](#)

- [Sendo entendido claramente](#)
- [Ser um prazer ouvir](#)
- [Sentindo-se mais confiante](#)
- [Transmitindo autoridade](#)
- [Influenciar outros](#)
- [Inspirando outros](#)
- [Divertindo pessoas](#)
- [Conectando-se melhor](#)

##### Descobrindo mais sobre Voice Coaching

- [Descobrindo sua voz natural](#)
- [Enfrentando o desafio](#)

##### Pensando no que você deseja desenvolver com sua própria voz

- [Fazer as pessoas ouvirem você](#)
- [Trabalhando com seu sotaque](#)
- [Dizendo o que você quis dizer e significando o que você disse](#)
- [Desenvolvendo uma voz robusta e saudável](#)
- [Tornando-se fluente](#)

##### Identificando Boas Vozes

- [A voz viva](#)
- [A voz autêntica](#)
- [A voz de conexão](#)
- [A voz que tem algo a dizer](#)

---

##### Começando

#### Página 3

- [Escolhendo seu método](#)
- [Encontrando-se em sua voz](#)

**Capítulo 2: Explorando a incrível voz humana**  
 Descobrindo o poder das vozes  
 Ouvindo todos os sons que compõem sua voz  
 Dissipando mitos de voz

Mito 1: Você está preso à sua voz  
 Mito 2: sua voz está fora de seu controle  
 Mito 3: as palavras importam mais do que a voz  
 Mito 4: só a aparência realmente conta

Aprofundando-se em como você reage às vozes

Experimentando a força física do som  
 Respondendo às vibrações do som  
 Fazendo sentido com sons de voz

**Capítulo 3: Conhecendo sua própria voz**

Ouvindo como você soa

Ouvindo uma gravação  
 Ouvindo de dentro  
 Obtendo feedback  
 Reconhecendo seu som único

Coletando ideias sobre sua voz

Pegando os rastros  
 Sondando a história de sua vida

Revelando suas diferentes vozes

Mudança de tom  
 Encontrando seu tom natural

Fazendo o inventário

Avaliando sua voz  
 Avaliando como sua voz se encaixa em você

Preparando-se para sua jornada

Começando com as porcas e parafusos  
 Entrando no estado de espírito certo  
 Colocando-se no assento do motorista

**Parte II: Começando com Noções Básicas de Voz**

**Capítulo 4: Descobrindo como respirar bem**

Fazendo um som: como sua voz funciona

Desmistificando sua respiração: é apenas ar quente  
 Amplificando o som

Introdução à respiração

Tornando-se consciente de sua respiração  
 Pensando baixo  
 Envolvendo seu diafragma  
 Respirando fundo

Respirando para se comunicar

**Página 4**

Produzindo um fluxo constante de ar  
 Falando no ar  
 Transformando respiração em som

Brincando com Som e Respiração

Ficando grande e teatral  
 Se surpreendendo  
 Declamado como um ator  
 Empurrando o barco para fora  
 Lembrando de respirar!

**Capítulo 5: Redescobrindo o relaxamento**

Encontrando liberdade para um som fino  
 Preparando seu corpo para falar

Liberando cada parte do seu corpo  
 Relaxando em volta das cordas vocais

Permanente Firme e Equilibrado

Redescobrindo seu equilíbrio  
Adotando uma postura flutuante

Indo mais fundo para o relaxamento com corpo e mente  
Combinando relaxamento com prontidão: não muito tenso, nem muito solto

Envolvendo todo o seu corpo  
Aproveitando o estado de prontidão  
Aproveitando o movimento perpétuo

#### Capítulo 6: Transformando Som em Fala

Tornando sua voz claramente compreendida

Formando as palavras  
Aquecendo seus músculos faciais  
Dando atitude ao seu ar

Dando vida às suas palavras com sons longos

Esticando as vogais longas  
Aproveitando o caráter das palavras  
Esticando as consoantes longas  
Aproveitando as qualidades expressivas de consoantes longas

Adicionando brilho com sons curtos

Colorindo sua fala com consoantes curtas  
Expressando emoção com vogais curtas e consoantes

#### Parte III: Tocando bem o seu instrumento

##### Capítulo 7: Explorando Volume e Velocidade

Aumentando (e diminuindo) o volume

Projetando sua voz  
Ganhando atenção  
Abaixando a voz  
Criando efeitos mágicos com volume  
Apreciando o poder do pianíssimo  
Construindo a energia e encontrando o interruptor do dimmer

Encontrando a melhor velocidade

##### Página 5

Abrandando para seriedade e clareza  
Tomando um tempo na sua cabeça  
Desfrutando de um ritmo animado

##### Capítulo 8: Preenchendo seu discurso com os sons da música

Expondo seu ponto de vista fortemente

Explorando ênfase  
Entendendo a ênfase do inglês  
Terminando com uma nota baixa de autoridade

Entrando no ritmo

Movendo-se para a melodia  
Variando o ritmo  
Brincando com o pitch

Revivendo a Antiga Arte da Retórica

Dançando em três tempos  
Construindo impulso  
Rimando e badalando

Curtindo o silêncio

##### Capítulo 9: Expressando-se totalmente com o poder da ressonância

Começando a explorar a ressonância

Expressando ressonância  
Variando seu tom

Defendendo sua voz de peito

Produzindo sua voz de peito  
Usando sua voz de peito

Ficando empolgado com a ressonância de sua cabeça

Produzindo tons de cabeça  
Usando sua voz principal

Aquecendo a voz do seu coração

Encontrando sua paixão  
Usando sua voz do coração

Indo com sua intuição: falando com seriedade e autenticidade

Produzindo a voz do seu instinto  
Usando a voz do seu instinto

Compreendendo a porta de entrada da sua voz: sua garganta

Dando-se permissão para falar

Usando todo o seu alcance vocal

Comemorando sua própria caixa de sons  
Explorando seus limites

Capítulo 10: Descobrindo sua voz única

Movendo-se além da técnica

Trabalhando com sua energia interior  
Encontrando sua voz interior

Agarrando a força da intenção

## Página 6

Desempenhando papéis

Falando mecanicamente: o papel livre de personalidade  
Interpretando a prima donna: representando papéis

Ser autêntico

Expressando diferentes 'partes' de você mesmo  
Desenvolvendo uma voz que combina com você

Confiando no momento

Deixando acontecer  
Aproveitando a incerteza

Ter uma voz no mundo

Dando luz verde a si mesmo  
Tornando-se eloquente

Parte IV: comedendo os Voice Gremlins

Capítulo 11: Parando a Sabotagem Vocal

Examinando o impacto das emoções em sua voz  
Lutando contra o medo por meio do movimento  
Derramando calma sobre rangidos e estridência  
Mitigating Resmungando  
Controlando Gabbling e Jabbering  
Desamarrando sua língua  
Afrouxando o controle de mão pesada  
Abaixando a Máscara de Controle  
Evitando falar monotonamente  
Facilitando o esforço

Abandonando a aprovação  
Abandonando a autoconsciência

Enviando pacotes de outros gremlins vocais

Prestando atenção à sua saúde  
Manter sua voz jovem  
Começando suavemente  
Suavizando uma voz anasalada

Som e significado correspondentes

Saindo de trás da sua voz  
Reconhecendo suas emoções  
Usando todas as suas vozes

Capítulo 12: Colocando o acento nos acentos

**Investigando sotaques - e respondendo ao que realmente importa**

- Aumentando a compreensão
- Abaixando e afinando seu sotaque
- Se enquadrar
- É um ato de classe

**Mudando seu sotaque**

- Querendo mudar
- Mudança por osmose
- Usando um treinador

---

**Obtendo o melhor de todos os mundos: em louvor aos sotaques**

**Página 7**

**Capítulo 13: Vencendo a hesitação e a gagueira**

**Hesitando: Percebendo que todos tropeçam**

- Pensando claramente
- Desacelerando e usando ênfase

**Descobrindo as raízes da gagueira**

- Ficar preso ao rótulo de 'gago'
- Criar o que você mais teme

**Mudando seu foco**

- Buscando horários em que você seja fluente
- Fingindo ser outra pessoa
- Cantando
- Fazendo isso com linguagem imprópria
- Estar entre amigos
- Evitando autojulgamento

**Mudando seu pensamento**

- Desafiando seus sentimentos
- Escolhendo seu estado emocional
- Falando com paixão
- Expandindo seu quadro
- Usando técnicas de programação neuro-lingüística (PNL)

**Parte V: Envolvendo-se com um público mais amplo**

**Capítulo 14: Desenvolvendo sua voz pública**

**Cruzando de privado para público**

- Preenchendo o espaço
- Aumentando sua energia
- Reconhecendo que você ainda é você

**Dando Aquele Discurso**

- Lidando com o nervosismo
- Saber porque você está falando
- Contando contos: histórias, anedotas e metáforas

**Decidindo como se preparar**

- Baseando-se em notas
- Lendo em voz alta
- Memorizando e falando de cor
- Falando de improviso

**Persuadir os outros com a inspiração do palco político**

- Escolher entre grito de palanque ou bate-papo ao lado da lareira
- Pegando o sermão
- Falando em soundbites
- Conectando-se com seu público

**Falando para a mídia**

- Entendendo o jogo
- Respondendo a perguntas

**Capítulo 15: Sintonizando-se com os outros**

---

**Entrando no mesmo comprimento de onda**

**Página 8**

**Abrindo**  
Cantando a mesma melodia  
Escolher cantar uma melodia diferente

Movendo-se para a liderança

Mudando sutilmente  
Influenciar por meio do estado de espírito do seu público  
Negociando

Ouvindo com Habilidade

Ouvindo por trás das palavras  
Descobrindo verdade e mentiras

Dançando em Harmonia

Conscientizar-se das habilidades de dança que você já possui  
Liderando e sendo liderado  
Co-criando novas danças  
Inspirando outros

#### Capítulo 16: Cultivando sua voz profissional

Encontrando sua voz como líder

Ser tudo de uma peça  
Falando com presença  
Falando duro

Falando para ganhar a vida: sua voz em situações profissionais

Construindo resiliência  
Ensinar e instruir outros  
Falando como uma autoridade  
Influenciando nas profissões de ajuda

#### Parte VI: A Parte das Dezenas

#### Capítulo 17: Dez maneiras de parecer mais confiável

Fique com confiança  
Fale claramente  
Projete sua voz  
Dê Gravatas à Sua Voz  
Enfatize fortemente  
Sem pressa  
Termine com força  
Evite tags verbais e qualificadores  
Empregar Silêncio  
Falar fluentemente

#### Capítulo 18: Dez maneiras de falar com carisma

Encontre o seu centro de calma  
Respire com intenção  
Use todo o seu instrumento  
Use Ritmo e Retórica  
Preencha o espaço mentalmente  
Conecte-se com o seu propósito  
Entre na zona  
Lidere com seus sentimentos  
Crie Rapport com Sua Voz  
Fale Congruentemente

---

#### Capítulo 19: Dez maneiras de cuidar da sua voz

##### Página 9

Vá com calma  
Apoie sua voz com a respiração  
Comece sua voz suavemente  
Fale em um nível de tom confortável  
Aumente o seu volume - sem esforço  
Sem pressa  
Cuide da sua saúde geral  
Desfrute do silêncio às vezes  
Fique bem lubrificado  
Obtenha ajuda quando precisar

#### Capítulo 20: Dez vozes inspiradoras

Uma voz que agitou uma nação - Winston Churchill  
Uma voz para lançar mil navios - Lauren Bacall  
Uma voz rica que emociona o público - Alan Rickman

Uma voz para aquecer o coração das pessoas - Diane Sawyer  
Uma voz que deu coragem - Martin Luther King Jr  
A voz de um excelente contador de histórias - Stephen Fry  
Uma Voz de Esperança - Wangari Maathai  
Uma voz que conecta - Bill Clinton  
A Voz de um Tesouro Nacional - Judi Dench  
A voz de um orador criativo - Ken Robinson

[Apêndice A: Recursos para desenvolver ainda mais sua voz](#)

[Apêndice B: trilhas de áudio](#)

[Folha de dicas](#)

---

Página 10

*Voz e habilidades de fala para leigos* ®  
por Judy Apps

**Voice & Speaking Skills For Dummies®**

Publicado por

**John Wiley & Sons, Ltd**

The Atrium

Portão Sul

Chichester

West Sussex

PO19 8SQ

Inglaterra

E-mail (para pedidos e consultas de atendimento ao cliente): [cs-books@wiley.co.uk](mailto:cs-books@wiley.co.uk)

Visite nossa página inicial em [www.wiley.com](http://www.wiley.com)

Copyright © 2012 John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex, Inglaterra

Publicado por John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio,

Este é um documento técnico fotográfico gerado em mídia digitalizado ou de conta formada Ltd., Southern Gate, Chichester, West Sussex, PO19 8SQ, Inglaterra, Reino Unido. Os direitos autorais são reservados sem a permissão por escrito do Editor. Os pedidos de permissão ao Editor devem ser endereçados às Permissões Department, John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex, PO19 8SQ, England, ou enviado por e-mail para permreq@wiley.co.uk ou enviado por fax para (44) 1243 770620.

**Marcas registradas:** Wiley, o logotipo Wiley, o logotipo Dummies Man, Uma referência para o resto de nós !, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun e Easy Way, Dummies.com e imagem comercial relacionada são marcas comerciais ou marcas registradas da John Wiley & Sons, Inc. e / ou de suas afiliadas nos Estados Unidos e em outros países, e não pode ser usado sem permissão por escrito. Todas as outras marcas registradas são propriedade de seus respectivos proprietários. John Wiley & Sons, Inc., não está associado a nenhum produto ou fornecedor mencionado neste livro.

Límite de responsabilidade / isenção de garantia: O conteúdo deste trabalho se destina a pesquisas científicas gerais, compreensão e discussão apenas e não se destina e não deve ser considerada como recomendação ou promoção de um método, diagnóstico ou tratamento específico por médicos para qualquer paciente em particular. O editor e o autor não fazem representações ou garantias com relação à precisão ou integridade do conteúdo deste trabalho e especificamente se isenta de todas as garantias, incluindo, sem limitação, quaisquer garantias implícitas de adequação para um propósito específico. Em vista da pesquisa em andamento, modificações de equipamentos, mudanças nas regulamentações governamentais e o fluxo constante de informações relacionadas ao uso de medicamentos, equipamentos e dispositivos, o leitor é instado a revisar e avaliar as informações fornecidas em a bula ou as instruções de cada medicamento, equipamento ou dispositivo para, entre outras coisas, quaisquer alterações nas instruções ou indicação de uso e para avisos e precauções adicionais. Os leitores devem consultar um especialista quando apropriado. O fato de que um organização ou site é referido neste trabalho como uma citação e / ou uma fonte potencial de informações adicionais não significa que o autor ou o editor endossa as informações que a organização ou o site pode fornecer ou recomendações que pode fazer. Além disso, os leitores devem ser ciente de que os sites da Internet listados neste trabalho podem ter mudado ou desaparecido entre o momento em que este trabalho foi escrito e quando foi lido. Não a garantia pode ser criada ou estendida por quaisquer declarações promocionais para este trabalho. Nem o editor nem o autor serão responsáveis por qualquer danos decorrentes deste instrumento.

Para obter informações gerais sobre nossos outros produtos e serviços, entre em contato com nosso Departamento de Atendimento ao Cliente nos EUA em 877-762-2974, fora dos EUA em 317-572-3993 ou fax 317-572-4002.

Para obter suporte técnico, visite [www.wiley.com/techsupport](http://www.wiley.com/techsupport).

A Wiley também publica seus livros em uma variedade de formatos eletrônicos e para impressão sob demanda. Algum conteúdo que aparece em versões impressas padrão deste livro não pode ser incluído em e-books ou na impressão sob demanda. Se este livro se referir a mídia como um CD ou DVD que não está incluído no versão adquirida, você pode baixar este material em <http://booksupport.wiley.com>. Para obter mais informações sobre os produtos Wiley, visite [www.wiley.com](http://www.wiley.com).

Catalogação da Biblioteca Britânica em Dados de Publicação: Um registro de catálogo para este livro está disponível na Biblioteca Britânica

## Página 11

ISBN: 978-1-119-94512-3 (pbk); 978-1-119-94381-5 (ebk); 978-1-119-94382-2 (ebk); 978-1-119-94383-9 (ebk)

Impresso e encadernado na Grã-Bretanha por TJ International Ltd, Padstow

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

---

## Página 12

### Sobre o autor

**Judy Apps** é especialista internacional em voz, treinadora, autora e palestrante inspiradora em conferências. Ela passou muitos anos desvendando os segredos de como grandes líderes inspiram e por 20 anos treinou pessoas de todas as esferas da vida - de líderes em grandes empresas internacionais corporações para executivos, políticos, pessoas da mídia e todos que desejam entender melhor a voz e se comunicar com mais influência. Judy é uma Coach Certificada Profissional com a Federação Internacional de Coaching e uma Instrutora de PNL totalmente qualificada e membro da PNL Rede Global de Instrutores e Consultores da Universidade. Seus populares programas abertos 'Voice of Influence' em Londres incluem workshops sobre coaching, voz e influência, liderança e comunicação e PNL.

Judy é autora de dois livros: *Voice of Influence - Como fazer com que as pessoas amem e ouçam você*, uma abordagem fascinante de mente-corpo para encontrar sua voz autêntica e se expressando com integridade, presença e paixão; e *borboletas e palmeiras suadas - 25 maneiras infalíveis de Fale e apresente-se com confiança* - leitura inestimável para qualquer pessoa que já enfrentou o medo de falar em público.

Judy é apaixonada por voz, sabendo que mudando sua voz você ganha confiança e milagres começam a acontecer em sua vida. Ela combina um conhecimento vocal completo com uma abordagem mente-corpo completa que é fascinante e altamente eficaz. Sua energia e humor são infecciosos, e suas técnicas dinâmicas e maneira altamente intuitiva de se conectar com o potencial interno das pessoas permitiram que centenas de pessoas alcançam grandes saltos na fala, no carisma e, acima de tudo, na confiança pessoal.

---

## Página 13

### Dedicação

Para aqueles que falam com a voz da verdade - certamente precisamos de mais deles!

## Agradecimentos do autor

Gostaria de agradecer a Kerry Laundon, da Wiley, por sua crença inicial na importância e atualidade de um livro sobre voz e por me encarregar de escrever o livro. Meus agradecimentos também a Rachael Chilvers e Brian Kramer por me apoiarem ao longo da escrita e por toda a produção equipe da Wiley. Eles são fantásticos, todos altamente focados em produzir um livro que seja o melhor possível.

De onde vem um livro? Muitos tópicos se juntaram para criar este. Há muito tempo, lembro-me de romper com a conformidade de aulas de canto tradicionais numa tarde e experimentar livremente novas ideias com um colega - muito frutífero, obrigado Carl! Eu lembro ouvir um orador eloquente com uma voz rica em uma conferência em outra ocasião e de repente perceber que sua voz opulenta era entediante eu - refletir sobre isso trouxe novos insights importantes, então, obrigado, quem quer que seja. Lembro-me da emoção de começar a explorar a mente conexões corporais através da bioenergética - obrigado Alexander Lowen. Esses fios preciosos são abundantes demais para enumerar. Eles incluem muitos de meus coachees por meio de seus sucessos e fracassos. Eles certamente incluem muitas vozes sábias do excitante mundo dos livros.

Muito obrigado às pessoas que compartilharam sua sabedoria de voz comigo: Jessica, Mario, Gus e Peter. Muito obrigado também a quem me deu percepções importantes sobre a comunicação. Eles incluem Robert, Ian, Judy, Stephen, Suzi, Deepak e Jan. Também para amigos e colegas que me deram muito neste empreendimento. Obrigado, Kate, Elizabeth, Kit, Jenny, Jackee, Phil, Celia, Gale, Arielle, Richard, Neil, John, Stewart, Alison e Jane.

Gostaria de agradecer aos meus amigos e família que estiveram lá para mim e me incentivaram enquanto estive focado em escrever. Agradecimentos especiais a John, que tem a sensibilidade de estar presente a todo momento com o que for necessário, e a Chris e Rosie, que sempre me incentivavam. Também Keith, Di, Sue e John que pedem atualizações regulares! Agradeço ao meu pai, que desde cedo me ensinou a ter curiosidade e a pensar por mim mesma.

---

## Página 14

### Agradecimentos da editora

Estamos orgulhosos deste livro; envie-nos os seus comentários através do nosso formulário de registo online para leigos localizado em [www.dummies.com/register/](http://www.dummies.com/register/).

Algumas das pessoas que ajudaram a levar este livro ao mercado incluem o seguinte:

#### Sites de comissionamento, editoriais e verticais

**Editor do projeto:** Rachael Chilvers

**Editor de Comissionamento:** Kerry Laundon

**Editor de Desenvolvimento:** Brian Kramer

**Editor Assistente:** Ben Kemble**Revisor técnico:** Cath Baxter, chefe de voz, Mountview Academy of Theatre Arts, Londres**Revisor:** Kim Vernon**Gerente de Produção:** Daniel Mersey**Editor:** David Palmer**Foto da capa:** © iStock / selimaksan**Desenhos animados:** Rich Tennant ( [www.the5thwave.com](http://www.the5thwave.com) )**Gravação e produção de áudio:** entretenimento pesado**Serviços de composição****Coordenadora do Projeto:** Kristie Rees**Layout e gráficos:** Carrie A. Cesavice, Jennifer Creasey, Joyce Haughey

Revisores : Melissa Cossell, Susan Moritz

**Indexador:** Estalita Slivoskey**Publicação e editorial para leigos do consumidor****Kathleen Nebenhaus**, vice-presidente e editora executiva**Kristin Ferguson-Wagstaffe**, Diretora de Desenvolvimento de Produto**Ensley Eikenburg**, editor associado, viagens**Kelly Regan**, Diretora Editorial, Viagens**Publicação para manequins de tecnologia****Andy Cummings**, vice-presidente e editor**Serviços de composição****Debbie Stailey**, diretora de serviços de composição**Página 15**

## Introdução

Sua voz faz parte de quem você é! Você não pode sair de casa sem ele, e toda vez que você abre a boca é a *sua voz* que sai. Você provavelmente já está bem ciente desse fato porque escolheu este livro. E se você abrisse a boca e as pessoas se pendurassem na sua toda palavra? E se as pessoas o entendessem melhor - e até o apreciassem quando você falava? Se você gosta dessas idéias, continue lendo!

Trabalhei com literalmente centenas de pessoas em consultas individuais e workshops e tive o prazer de testemunhar repetidas vezes as mudanças positivas na vida que ocorrem quando você desenvolve com sucesso a sua voz. Algumas pessoas vêm a mim com tanto medo e trepidação que podem mal passar pela porta; outros me consultam para me preparar para importantes apresentações internacionais ou entrevistas na mídia. Em cada caso, voz a melhoria é acompanhada por uma nova confiança interior. Eles *encontram sua voz* em todos os sentidos. Isso vai acontecer com você também.

Quando sua voz é forte e expressiva, as portas se abrem para você. A maioria das profissões acolhe pessoas que soam bem e falam bem. As pessoas formam opiniões notavelmente fixas e fortes com base na sua voz. Tenho certeza que você já ouviu comentários de vez em quando, como 'ela soa inteligente 'ou' ele parece amigável'. A promoção geralmente depende da sua voz. Relacionamentos florescem ou naufragam nisso.

Mas você provavelmente também conhece várias pessoas que não sabem o quanto suas vozes são desvantagens. Você gostaria de passar mais tempo com eles, mas suas vozes! Talvez você ache um certo homem negativo quando seu tom de gemido é realmente o que o desanima. Ou você encontra aquela mulher também afiado por causa de seus tons cortados. Ou os decibéis absolutos e o tom estridente de certas pessoas fazem você correr para se proteger!

A pesquisa e a experiência pessoal confirmam que a linguagem corporal tem um forte impacto. Sua voz é igualmente poderosa e talvez ainda mais poderosa. O tom de uma voz afeta os outros fisicamente com suas vibrações. Uma voz alta e desagradável pode parecer um ataque contra você. Mas da mesma forma, o impacto pode estar abaixo do nível de consciência, influenciando sua visão de uma pessoa sem que você perceba o porquê.

Quando você descobre como falar bem, descobre que as pessoas o tratam de maneira diferente e que você atrai conexões diferentes. Encontrar sua voz é uma jornada que o leva além do mundo do som. Conforme você lê estes capítulos ou trabalha com um treinador de voz, você descobre que a capacidade de falar o que pensa com autenticidade aumenta a sua confiança e permite que você se conheça melhor. Ao encontrar sua voz única, você descobre seu caminho de estar no mundo. Você percebe que tem algo a dizer. O que começo como uma busca por uma boa voz, torna-se a descoberta de uma pessoa para quem você nasceu. Você fica mais à vontade em sua própria pele e mais capaz de se conectar com sucesso com outras pessoas. Isto é um ótima receita para o sucesso.

Então, mergulhe neste livro; olhe ao redor. Tocar com o instrumento que é a sua voz é uma coisa divertida de se fazer, e os resultados com certeza serão surpreendentes inspirador. Você pode começar em qualquer lugar do livro... ou se preferir, basta virar a página.

## Sobre este livro

Este livro explora como usar sua voz de maneira mais eficaz e influente em todos os contextos. Existem muitos livros sobre como falar em público, mas eles concentram-se principalmente nas dicas para criar apresentações. Este livro oferece uma ajuda prática para usar sua voz de maneira poderosa em conversas íntimas, conversas, apresentações para grandes públicos e muito mais.

Os princípios básicos de uma ótima voz são os mesmos, quer você deseje se conectar bem com outra pessoa ou esteja reservado para falar para um público de milhares. O que eu quero para você é a capacidade de usar sua voz livre e autenticamente com interesse e variedade, de modo que ela o sirva bem em todos os tipos de situações.

Este livro é para quem deseja melhorar sua voz - você não precisa de nenhum conhecimento prévio. Você já tem tudo que você precisa, e isso é seu instrumento vocal. Dito isso, se você é um ator ou palestrante profissional, ainda pode encontrar muitas dicas úteis aqui para aprimorar seu desempenho e trazer mais alcance e sutileza ao seu som.

A jornada para adquirir uma grande voz inclui muitas técnicas úteis, mas você precisa principalmente pensar em *sair do seu próprio caminho* para permitir que sua voz natural completa e poderosa toque.

Incluo faixas de áudio para que você possa ouvir exatamente o que estou descrevendo e entender o que você deseja ao praticar os exercícios.

## Convenções utilizadas neste livro

Você reconhecerá os termos neste livro; Eu não uso nenhum jargão médico ou outro para te desencorajar. Eu uso texto em *italico* para títulos de filmes e livros e para quando fico animado e quero enfatizar algo para sua atenção. Os conceitos-chave em uma lista e os títulos para as etapas numeradas estão em **negrito**. Os endereços da Web e de e-mail são monofontes. E é isso!

## O que você não deve ler

A melhor coisa sobre os livros *For Dummies* é que você não precisa percorrer um monte de informações desinteressantes para chegar ao que precisa. Ao usar o Índice, você pode facilmente acessar as páginas que serão mais úteis para você e continuar a partir daí.

Depois de anos trabalhando com clientes, não resisto a lhe dar informações básicas ou histórias relacionadas de interesse de vez em quando; esses itens fascinantes, mas não essenciais, são marcados para que você possa ignorá-los quando quiser. Eles incluem:

**Texto nas barras laterais:** as barras laterais são caixas sombreadas que aparecem aqui e ali. Eles geralmente contêm informações históricas, antecedentes ou histórias pessoais.

**Página 16** **A página de direitos autorais:** a menos que esteja determinado a ler de capa a capa, você pode pular esta página de linguagem jurídica e reimprimir informações!

## Suposições tolas

Ainda não o conheci pessoalmente, então fiz algumas suposições sobre você ao escrever este livro. Estou assumindo:

Que você tem voz!

Que você realmente deseja fazer algo para melhorar suas habilidades de voz e conversação.

Que você está disposto a tentar.

Que você abordará os exercícios com o coração leve, em um espírito de curiosidade e experimentação.

Que você está disposto a ser agradavelmente surpreendido por seus esforços.

Eu me pergunto se isso é tolice... Estou pensando que não!

## Como este livro está organizado

Organizei *Voice and Speaking Skills For Dummies* em seis partes. Cada parte cobre uma variedade de assuntos para ajudá-lo a descobrir mais sobre voz, com exercícios para você praticar. Cada parte é dividida em capítulos, que contêm todas as informações de que você precisa para desenvolver sua habilidade em um alto nível. O Índice fornece todos os cabeçalhos para se orientar. O índice também é útil se você não vir um tópico específico na Tabela de Conteúdo.

## Parte I: Apresentando a Voz Humana

Nesta parte, estabeleço as bases para explorar as habilidades de voz e fala. Você descobrirá mais sobre coaching de voz, explorará as características de vozes de sucesso e descubra o que ouvir em sua própria voz e nas vozes dos outros. Você tem a oportunidade de realmente ouvir o seu voz e decidir como você deseja se desenvolver.

## Parte II: Começando com Noções Básicas de Voz

Aqui você embarca na base fundamental de uma boa voz - como respirar bem enquanto permanece aberto e relaxado. Você descobre como todo o seu corpo tem um papel a desempenhar na produção do som. Com essas habilidades, você pode praticar liberar sua voz e melhorar seu som. Obter pronto para se divertir brincando com vogais e consoantes que dão vida ao seu idioma. Você também descobre como falar com clareza para que ninguém nunca o interpretará mal novamente. Esta é a sua oportunidade de ficar bom em trava-línguas também, se desejar!

## Parte III: Tocando bem o seu instrumento

Agora a diversão começa! Você pode aumentar e diminuir o volume, surpreender as pessoas com uma voz alta, seduzi-las com uma voz suave - e tudo no meio. Descubra como manter um ritmo lento e autoritário ou energizar seus ouvintes com um ritmo mais rápido. Eu te apresento a *ressonância*, o segredo dos sonhos do palestrante profissional para soar confiante, animado, firme, estadista ou apaixonado. Conforme você ganha controle de seu instrumento, você descobre que está começando a ir além da técnica para soar autêntico e à vontade.

## Parte IV: Vencendo a Voz Gremlins

Nesta parte, eu nomeio e envergonho os gremlins que incomodaram sua voz no passado! Você descobre como superar tudo o que o bloqueia de falando bem, incluindo medo e outras emoções, e você expõe seus vários subterfúgios. Eu o guio através do tópico complicado de sotaques e mostre como você pode ter seu bolo e comê-lo - em outras palavras, mantenha seu sotaque, mas faça com que os outros o ouçam e o entendam claramente. Eu ofereço ajuda para gagueira e hesitação, incluindo informações sobre as ideias mais recentes sobre como lidar com o reflexo de parada e se tornar fluente.

## Parte V: Envolvendo-se com um público mais amplo

Esta seção deve ser consultada se você tiver que fazer uma apresentação ou discurso, para que possa envolver seu público e entrar no estado de preste atenção onde você está no seu melhor. Eu mostro como liderar e influenciar com sua voz e como fazer o que fala - ou melhor, falar o que anda! Se você use muito a sua voz no seu trabalho, esta parte é para você. Você encontrará conselhos reconfortantes sobre como manter sua voz em boas condições, além de úteis material sobre como usar sua voz de forma eficaz em diferentes profissões.

## Parte VI: A Parte das Dezenas

Esses capítulos curtos e divertidos são uma parte famosa de todos os livros de *Dummies*. Aqui você encontra dicas importantes para soar como se estivesse falando sério, inspirador ideias para aumentar seu carisma e dicas valiosas para cuidar de sua voz. Também compartilho meus dez exemplos favoritos - no momento! -

**Página:** 17

### Ícones usados neste livro

Ao longo do livro, você encontrará os seguintes ícones para guiá-lo às partes importantes e focar sua atenção:

 Este ícone oferece a oportunidade de experimentar certas técnicas e formas de falar e colocá-las 'no músculo'. Trabalho de voz é altamente prático. Você aproveitará ao máximo "experimentando" os exercícios com um estado de espírito curioso, mas não muito sério. Você não tem que pegar as coisas certo da primeira vez!

 O ícone destaca palestrantes ou discursos específicos que você pode encontrar na Internet. Ouça uma determinada voz ou tipo de voz e em seguida, passe um tempo refletindo sobre o som que você ouve e percebendo a resposta que ele atrai.

 Este ícone indica exercícios que têm uma trilha de áudio de acompanhamento onde você pode ouvir demonstrando como abordá-los. O Apêndice B lista as trilhas de áudio.

 Anedotas são exemplos de experiências da vida real que incluo para ajudá-lo a entender melhor. As histórias são todas baseadas em pessoas reais com nomes alterados para proteger os inocentes. Ocasionalmente, combinei as histórias de mais de um cliente para deixar um ponto mais claro.

 Este ícone lembra você de tomar cuidado com os pontos que certamente achará especialmente valiosos. Observe esses bits com cuidado especial.

 Este ícone indica dicas práticas úteis que o ajudam a obter o melhor dos exercícios vocais e do trabalho de voz em geral.

### Para onde ir a partir daqui

Vá para qualquer parte do livro que desejar. Eu escrevi para que você possa começar em qualquer ponto e, em seguida, entrar e sair como quiser. Se você não sabe onde para começar, a Parte I apresenta uma visão geral de todos os fundamentos de voz e, em seguida, você pode ampliar a partir daí. Veja o que agarra seu interesse. Conte com o índice para orientá-lo.

A mudança de voz acontece mais facilmente se você não fizer isso. Portanto, experimente qualquer uma das sugestões deste livro com um espírito de curiosidade e jogar e você aproveitará ao máximo, assim como as pessoas fazem em meus workshops. Aproveite o livro e divirta-se com sua voz!

---

Página 18

## Parte I

# Apresentando a Voz Humana

### Nesta parte . . .

Você descobre a enorme diferença que sua voz faz para o seu impacto quando você fala com as pessoas, e você percebe por que tantas figuras decidiram trabalhar em sua voz. Você explora as muitas possibilidades excitantes da voz e descobre o que o coaching de voz pode fazer por você. Eu estabeleço as bases para desenvolver sua voz para se tornar um excelente orador, e você começa a conhecer sua própria voz para estar pronto para uma emocionante viagem de descoberta.

---

Página 19

## Capítulo 1

# Ter uma ótima voz

### *Neste capítulo*

Descobrindo o que sua voz tem a oferecer

Descobrindo sobre coaching de voz

Identificando as qualidades das melhores vozes

Quando você imagina uma grande voz, o que vem à mente? Uma cena lindamente tocante em um filme romântico? Um líder carismático se dirigindo a um audiência extasiada? Um líder empresarial persuadindo habilmente o conselho? Um pai lendo uma história para dormir para um filho? Que diferença ter uma voz inspiradora faz parte de todos esses cenários!

Talvez você tenha escolhido este livro porque não gosta da sua voz. Muitas pessoas se sentem assim por diferentes motivos. Talvez você não goste do seu sotaque ou seu tom, sua falta de volume ou o fato de que falar causa problemas físicos. Talvez você esteja curioso porque atualmente você considere sua voz garantida e presumiu que você está preso ao que tem, mesmo que não goste particularmente de como soa. Talvez você Sabe no fundo do seu coração que você pode falar com confiança e eficácia - se você tivesse apenas alguns conselhos de um profissional experiente?

Bem, você veio ao lugar certo! Sua voz é importante. Tem um grande impacto nas outras pessoas. Cada vez que você abre sua boca, você pode ter um influência profunda em seu sucesso nos relacionamentos pessoais e em sua carreira. Desenvolver sua voz é uma das coisas mais úteis que você pode fazer para melhorar seus clientes potenciais em muitas arenas diferentes. E você *pode* mudar sua voz.

Neste capítulo, você descobre a diferença radical que o desenvolvimento de sua voz faz - em termos de impacto, relacionamentos, trabalho oportunidades e muito mais. Você descobrirá quais características de voz constituem uma ótima voz e veja como você pode adquirir essas características para você mesmo.

### **Sua voz como seu cartão de visita**

Sua voz diz às pessoas muito sobre você - mais até do que sua aparência ou o que você veste. As pessoas ouvem sua voz e tornam imediato suposições e julgamentos rápidos sobre você.

Alguma das seguintes afirmações parece familiar?

'Ele não soa como material de liderança para mim.'

- Tenho certeza de que ela gostou - parecia muito satisfeita.

'Ele me despreza; você pode apenas ouvir na maneira como ele fala comigo.'

"Ela não parece autoritária o suficiente para convencer as pessoas."

As pessoas estão chegando às conclusões certas sobre você quando o ouvem? Do contrário, vale a pena fazer algo a respeito. Apesar muitas atividades neste livro são, superficialmente, sobre técnica, a maioria tem um propósito mais profundo - trazer seu som e seu significado juntos para ter o maior impacto possível.

### **Trombetaeando a voz**

Todo mundo tem uma voz, e sua voz é sua oportunidade de ouro. Sua voz é a ferramenta de comunicação mais forte que você tem - se estiver funcionando para você como você pretende.

Quando digo voz, estou falando de sons reais, não das palavras que você pode dizer. Pense nas vozes que você ouviu. Apenas o tom puro de um a voz pode irritá-lo até a morte, derreter todo o seu ser ou fazer sua alma voar - você nem precisa entender a língua do falante para sentir seu significado em suas próprias profundezas!

O efeito de uma voz pode ser devastador. O funcionário dos correios que atendeu a fatídica ligação de alerta antes do pub de Birmingham os atentados de 1974 ainda me lembro claramente da voz do homem do outro lado da linha quase quatro décadas depois. 'A maneira como ele falou isso era como se ele tivesse rancor de mim pessoalmente', diz ele. "Havia ódio."

Por outro lado, peça a alguém para descrever a pessoa que ama, e muitas vezes você ouve: 'Eu adoro ouvi-lo' ou 'Ela tem mais

linda voz.' Algo na voz atinge os recônditos mais íntimos de seu ser e faz sua mágica funcionar.

### **Página 20**

Costumo me referir à voz como um instrumento, mas na verdade, ter uma voz é mais como ter uma orquestra inteira, as possibilidades são muito variadas. Então se sua voz soa permanentemente como uma corneta estridente ou uma flauta estridente, você está perdendo os outros instrumentos de sua orquestra de voz - todos aquelas outras possibilidades de expressão que podem afetar as pessoas de maneiras diferentes.

### **Explorando o poder da sua voz**

Suas impressões sobre os outros estão ligadas à maneira como soam. As vozes das pessoas impressionam profundamente. Eles são uma parte viva de quem são e dão pistas sobre seu caráter, valores, atitudes e estado de espírito atual.

Como todo mundo, seu tom de voz tem o poder de erguer ou rebaixar as pessoas.

Como gerente, você pode intimidar os outros com sua voz - ou fazer com que eles apreciem seu apoio.

Como um cuidador, você pode assustar ou estressar outras pessoas - ou dar a elas tanta paz de espírito que elas se sentirão melhor apenas por estarem perto vocês.

Como líder, você pode energizar suas tropas para que o sigam na batalha - ou desmotivá-las a ponto de quererem se livrar de você.

Como professor ou pai, você pode dar às crianças a confiança para atingir seu potencial máximo - ou pode retirá-las de tudo crença e respeito próprio.

Como treinador, você pode usar sua voz para chamar outras pessoas à ação, para encorajar o pensamento reflexivo ou para abrir o caminho para sentir e emoção - ou sua voz pode soar opressora e minar a confiança de outras pessoas.

O poeta Henry Longfellow disse: 'A voz humana é o órgão da alma.' Às vezes, o som vivo de uma voz permanece com você por muito tempo depois do pessoa fala. Com a sua voz, você tem o glorioso potencial para persuadir, influenciar e inspirar; para cortejar alguém, para afetar as pessoas profundamente

ou para alegrar seus corações.

## Colhendo as recompensas de uma grande voz

Eu afirmo que o som é importante hoje mais do que nunca. Pessoas que falam bem e parecem ter mais oportunidades na vida. Suas palavras fluem e as pessoas os tratam com ternura. Hoje em dia, não é comum encontrar um executivo-chefe corporativo ou político sênior com uma voz inadequada. O rápido ascenso político de Barack Obama, David Cameron e outros políticos proeminentes começou e floresceu com discursos brilhantes. Olhe para a popularidade de entrevistadores com o dom da palavra, como Jonathan Ross ou Ellen DeGeneres. Observe o respeito dado aos âncoras que são interessantes de se ouvir, como Walter Cronkite e Diane Sawyer.

Ninguém pode evitar a palavra falada. Mais conversa do que nunca acontece no local de trabalho - reuniões de equipe, chamadas em conferência e apresentações; os escritórios são dispostos em plano aberto para comunicação constante durante todo o dia. Os empregos são mais exigentes em termos vocais. Esta é a era da frase de efeito. Vocês precisa soar bem.

O ex-secretário de Estado dos Estados Unidos Colin Powell, que veio de uma origem humilde no Bronx, afirma em seu autobiografia que trabalhar em falar em público no início de sua carreira fez toda a diferença para seu sucesso na vida pública. Ele se comprometeu com tornando-se um orador público persuasivo e desenvolvendo suas habilidades para se conectar com as pessoas e falar com o coração. Ele foi notado por promoção porque ele falava bem. A história de sua vida mostra não só que falar em público eficaz traz sucesso, mas também que nem todos são ótimos alto-falantes nascem. Você pode se esforçar para descobrir como fazê-lo bem.

Powell não é de forma alguma a primeira pessoa cuja ascensão a um alto cargo foi facilitada por sua habilidade em falar em público. Tem sido um padrão constante através dos séculos. Mesmo há 2.000 anos, Cícero, embora não pertencesse à classe dirigente, ascendeu ao exaltado posto de cônsul do Império Romano por meio do poder de seus discursos (ver Capítulo 8). Desde então, a eloquência continua a ser um fator importante para o sucesso político.

Apenas por curiosidade, invente uma imagem de Sir Winston Churchill fazendo seus discursos de tempo de guerra com uma vozinha tensa. Absurdo, não é? A voz *faz* importa.

A voz é parte integrante de toda a mensagem. Em cada grande discurso, a voz traz a mensagem viva e dá-lhe o seu grandeza. Quando você fala com alguém profissionalmente com uma voz confiante, essa pessoa o leva a sério. Quando alguém diz 'eu te amo' em um voz sincera, o som pode fazer as estrelas brilharem mais.

## Fazendo pequenas mudanças para grande impacto

Você pode entender que uma voz pode ter um grande impacto nas pessoas, mas duvida que mudar ou melhorar a *sua* seja possível. Você viveu com **Página 21** por um longo tempo, e agora pode parecer tão confortável quanto um sapato velho. Sua família e amigos podem falar da mesma maneira. Talvez a esta altura, sua voz parece tão parte de quem você é que você não consegue imaginar como mudá-la.

Deixe-me encorajá-lo aqui. Você só precisa fazer pequenas alterações em como fala para desfrutar de grandes recompensas. Por exemplo, se sua voz soa um pouco mais forte, outras pessoas começam a ver você como uma pessoa mais forte, e então você se sente mais forte em si mesmo e começa a agir mais forte - antes que você perceba, as pessoas estão tratando você com mais respeito do que antes. O mesmo ciclo acontece quando sua voz soa um pouco mais positivo, empático, atencioso ou genuíno. Pequenas mudanças trazem grandes resultados em termos de impacto que você tem sobre os outros - e também, portanto, em sua autoconfiança e estima.

Quaisquer mudanças de voz que você precise (ou não) fazer, você não pode realmente ignorar sua voz porque ela tem a tendência de lhe dar mesmo quando você está tentando criar uma impressão diferente. Por exemplo, você pode querer parecer satisfeita, mas o tom de sua voz sugere o contrário. Ou você procura impressionar as pessoas com sua determinação, mas seu tom fraco sugere falta de autoridade.

Mergulhe para descobrir o poder de sua voz autêntica. As seções a seguir são uma jornada de voz durante a qual mostro como trazer Descubra o poder inato da sua voz e como se conectar com as pessoas para que elas ouçam sua paixão, sua empatia, sua energia e intelecto.

## Aproveitando as vantagens de falar bem

Quando sua voz expressa totalmente as nuances do que você quer dizer, você consegue uma comunicação real com os outros, e todos os seus as interações tornam-se mais fáceis e agradáveis. Quando isso acontece, outras pessoas começam a ver você de forma diferente, e todos os tipos de possibilidades abram-se para você.

Eu apresento algumas das principais vantagens de falar bem nas seções a seguir.

## Sendo entendido claramente

Você pode se surpreender com a influência adicional que tem quando as pessoas podem entendê-lo facilmente.

Resmungar é uma maneira segura de dar às pessoas a impressão de que você não quer estar lá! É como se você estivesse dizendo: 'Eu meio que quero que você ouça o que eu sou dizendo; não, eu não quero que você ouça, afinal, ou talvez queira; não, não, eu não!'

Quando você consegue se articular com clareza, as pessoas o ouvem sem esforço e, além disso, elas se envolvem com você. O Capítulo 6 dá muitos conselhos e exercícios para tornar sua fala mais clara e fácil de ouvir.

## Ser um prazer ouvir

É um elogio maravilhoso quando as pessoas dizem que podem ouvi-lo por horas porque amam sua voz. Recebendo sua mensagem para o público é muito mais fácil quando eles estão aproveitando a experiência!

A chave para soar bem começa com respirar bem, e o Capítulo 4 o conduz por todo o processo de respiração eficaz para Falando. Uma boa respiração permite que o som *ressoe* pelo seu corpo, dando profundidade e cor ao seu tom. Vá para o Capítulo 9 para mais informações sobre ressonância e sua importância para adicionar variedade e envolver seus ouvintes.

A tensão é sempre inimiga de um bom som. Quando você está estressado ou nervoso, sua voz geralmente fica mais tensa e parece cada vez mais fraca. Você quase certamente descobrirá que soa melhor quando está à vontade, feliz e contente, na companhia confortável de amigos por instância.

Pergunte a alguns amigos como você soa quando está relaxando em comparação com quando está mais tenso. Descubra o que é específico diferenças que eles percebem em sua voz.

## Sentindo-se mais confiante

Quando trabalho com pessoas que estão nervosas, às vezes elas me dizem que, se ganhassem a confiança, acreditam que falariam melhor. Isso é provavelmente sim - e o inverso também é verdadeiro. Se você melhorar suas habilidades de conversação, ganhará mais confiança imediatamente. Falando bem para um público e receber uma resposta positiva é um grande impulsionador da confiança.

---

### Página 22

Descubra como relaxar seu corpo ao falar - fazendo isso, você terá uma voz mais livre e mais forte. Abordo o relaxamento no Capítulo 5. Além disso, diminuir o ritmo aumenta sua gravidade e também lhe dá mais tempo para pensar.

Até tentar ajustar seu tom ou ritmo, você provavelmente não perceberá como a reação das pessoas muda quando você fala de maneira diferente. Sua ajustes criam um círculo: quanto melhor eles reagem, mais confiante você se sente e mais poderosamente você apresenta - o que cria um ambiente uniforme melhor reação, o que, por sua vez, faz você se sentir ainda mais confiante... Você entendeu a ideia!

## Transmitindo autoridade

Sua voz pode influenciar as pessoas de muitas maneiras diferentes. Quando você fala com uma voz mais firme e mais baixa, você parece autoritário e as pessoas prestam mais atenção e respeito a você. Uma voz estridente não transmite uma imagem forte. Quando você sabe falar confortavelmente em uma voz mais profunda, a simples mudança em seu tom pode gerar diferenças surpreendentes na percepção das pessoas sobre você.

Conseguir a mudança é apenas uma questão de ajustar o volume e a velocidade, e diminuir o tom de voz. Capítulo 7 contém conselhos sobre como falar mais forte e firmemente, e o Capítulo 9 mostra como falar em tons mais profundos sem forçar sua voz. Dentro Capítulo 17, eu lhe dou um capítulo inteiro de dicas e sugestões prontas para soar mais confiável.

## Influenciar outros

As técnicas de coaching de voz podem permitir que você entenda com clareza e crie um impacto poderoso. Mas a influência real é mais sutil e leva você a outro nível, onde você descobre como estabelecer uma conexão próxima com as pessoas por meio de sua voz. Por meio da conexão, as pessoas são atraídas por sua liderança e, então, você começará a influenciá-los mais profundamente. O Capítulo 15 mostra como sintonizar com mais precisão seus ouvintes e crie um relacionamento mais próximo.

A influência também depende da força de sua intenção - sua energia interna e senso de propósito - que exploro no Capítulo 10. Intenção forte permite que você influencie as pessoas com uma voz baixa tanto quanto com uma voz alta. Esta energia interior é um dos segredos de pessoas influentes que você pode adquirir prontamente.

A técnica tende a fazer com que os falantes adquiram habilidades proficientes que os fazem soar iguais. Alto-falantes influentes que usam conexão poderosa e intenção soam diferentesumas das outras - e muito mais interessantes!

Ouça oradores públicos que você admira. Observe como eles são diferentes uns dos outros. Cada um é autêntico à sua maneira. Isso é influência real no trabalho.

## Inspirando outros

Às vezes, quando pergunto aos clientes de coaching o que eles querem de nossas sessões, seus rostos se iluminam e eles me dizem que querem as pessoas esperando cada palavra deles. O som tem potencial para fazer isso.

Você tem a possibilidade de induzir estados positivos nas pessoas pelo som de sua voz. A voz de uma pessoa faz você se sentir quente e confortado; outro desperta entusiasmo; um terceiro induz um estado de calma. Essa habilidade não é o mesmo que ter uma voz com um tom bonito, como um estrela de cinema carismática. Claro, uma bela voz pode muito bem colocá-lo em um bom estado de espírito. Mas, mais frequentemente, a inspiração é sobre como usar seu voz para que seu público capte sua emoção e se empolgue com ela, ao invés de apenas ter um belo tom como tal.

Ouse expressar sentimentos genuínos em sua voz, e seu público capta a energia de sua emoção e se emociona com o que você diz. No Capítulo 9, mostro como usar a ressonância corporal para expressar seus sentimentos por meio do som. Você também encontrará material útil no Capítulo 18, que fornece você dicas de como falar com carisma.

## Divertindo pessoas

Em cursos de oratória, o riso raramente é mencionado. Eu ouvi um treinador uma vez que anunciou em uma voz muito séria que a única maneira de

começar uma apresentação com sucesso era começar com uma piada bem preparada para quebrar o gelo. Mas uma única piada pré-preparada não é realmente o ponto - é logo no início elas costumam cair.

Falar tem a ver com entreter as pessoas - ou pelo menos manter sua atenção - sobre o *que* você está falando. A chave é sua atitude. Você quer dar ao seu público uma experiência interessante e prazerosa, em vez de chata, mesmo se estiver falando sobre algo sério ou tópicos técnicos.

## Página 23

Faça do entretenimento um de seus objetivos de falar. Fazer isso faz você pensar em termos da experiência de seus *ouvintes* em sua apresentação ou discurso, em vez de focar em quão bem ou mal você está apresentando. Ao preparar uma apresentação, pergunte-se o seguinte:

O que tornará esta apresentação interessante para meu público?

Como posso introduzir momentos de leveza neste discurso?

Como posso proporcionar um bom tempo ao meu público?

Uma pitada generosa do seguinte ajuda:

**Variedade:** mantenha as pessoas acordadas e interessadas, incluindo uma variedade de assuntos, ritmo, volume, tom e muito mais.

**Espontaneidade:** não tenha medo de fazer um comentário improvisado e reagir genuinamente às perguntas. Ouse ser real.

**Humor:** Você não precisa memorizar piadas ou fazer personagens inteligentes. Esteja pronto para ver o lado engraçado de algo (mantendo-se apropriado, é claro!). Alguns alto-falantes são tão fechados e rígidos que nem respondem ao óbvio. Muito humor só acontece se você permitir.

**Prazer:** Divirta-se - não *se* entedie! Assim, outras pessoas também irão gostar da sua apresentação.

**Histórias:** Use anedotas e exemplos relevantes de sua própria experiência para animar sua apresentação. Vá para o Capítulo 14 para muitas maneiras eficazes de incorporar metáforas e histórias em sua fala.

Veja o público como amigos, não como pessoas lá para pegá-lo. Quer o seu assunto seja sério ou alegre, o seu público quer ter um tempo agradável, então seu trabalho é ajudá-los a fazer isso.

## Conectando-se melhor

Sua voz tem um potencial enorme para criar *relacionamento* com outras pessoas. Através da sua voz, você pode sintonizar os outros, mostrar a eles que você entenda seus pontos de vista, tranquilize-os, cuide deles, encoraje-os e atraia-os para o seu mundo.

Com cordialidade em sua voz, você pode promover relacionamentos.

Com firmeza na voz, as pessoas prestam atenção às suas palavras.

Com entusiasmo em sua voz, eles pegam seu humor.

Com calma na voz, a atmosfera muda e fica mais silenciosa.

A habilidade de expressar a energia emocional dentro de você - seu calor, firmeza e assim por diante - no som de sua voz pode transformar seu trabalho como um professor, treinador, treinador, líder empresarial ou pai. E pode mudar fundamentalmente os relacionamentos pessoais em todas as partes da sua vida.

Quando você se lembra de uma conversa acalorada ou emocional com alguém, provavelmente se lembra das palavras que foram ditas. Mas o impacto das palavras se deviam à *maneira* como eram ditas, e não às próprias palavras. Você pode dizer 'isso é ultrajante!' com cinismo mundano, com riso na voz ou com veneno apaixonado - a expressão é o que carrega a energia do comentário, dando-lhe o poder de acalmar ou ferimento.

O Capítulo 9 mostra maneiras de variar sua voz em tons diferentes. Observe a "voz do coração" no Capítulo 9, que mostra como expressar conexão pessoal genuína em sua voz. Você também pode achar o Capítulo 15 útil para descobrir como se sintonizar com outras pessoas sutilmente com sua voz.

## Descobrindo mais sobre Voice Coaching

A maneira mais óbvia de desenvolver sua voz é por meio do treinamento de voz, e eu sou seu treinador pessoal de voz ao longo deste livro.

Um treinador de voz também pode ser chamado de treinador de voz ou professor, e todos os três termos são às vezes usados para treinamento de canto. A velha palavra para o treinamento de voz falada era 'elocução', que se concentrava em fazer os alunos pronunciarem as palavras de forma clara e 'correta', recitando poesia com pronúncia 'correta'.

O coaching de voz hoje é diferente. Em vez de despender mais esforço no sotaque e na articulação, um treinador de voz hoje se concentra em liberar seu voz natural (veja a próxima seção) para lhe dar força e fluência. Políticos e pessoas da vida pública usaram treinadores de voz para esse propósito por muitas décadas. A prática costumava ser um segredo bem guardado. O treinamento de voz parecia incomum e até um pouco vergonhoso. De fato, o treinamento de voz do Rei George VI chamou a atenção do público agora por causa do filme de sucesso, *O Discurso do Rei*, mas na época o estabelecimento escondeu do público o fato de que o rei estava sendo treinado. (Veja o Capítulo 13 para mais informações sobre o Rei George e seu treinador Lionel Logue.)

O coaching de voz tornou-se respeitável e notavelmente comum. Muitas pessoas aos olhos do público - Princesa Diana e David Beckham, como apenas dois exemplos - treinamento de voz recebido. Numerosos políticos, de John Kennedy e Hillary Clinton a Margaret Thatcher e John Major também trabalhou com treinadores de voz. Os políticos regularmente têm treinamento para criar o impacto de que precisam em discursos em conferências e em outras ocasiões importantes.

## Descobrindo sua voz natural

Há coaching de voz e coaching de voz! Você pode aprender com um treinador ou um livro como falar alto e forte e até mesmo ter pessoas admirar sua voz após seus esforços, mas não é isso que dá a sua voz um impacto poderoso nas pessoas. O caminho para uma voz influente é por meio descobrir e desenvolver sua voz *natural* - a voz para a qual você nasceu antes de desenvolver os hábitos de constrição e contorcendo sua voz de várias maneiras durante os altos e baixos da vida.

Sua voz é única e, conforme você a desenvolve, precisa manter as qualidades que a tornam uma verdadeira expressão de você. Descobrir sua voz natural é encontrar a expressão audível precisa de sua intenção interior, incluindo seu pensamento, sentimento e singular energia. Se você deseja alcançar uma voz natural e autêntica, sua mente, emoção e corpo precisam trabalhar em harmonia, e essa harmonização é o que um treinador de voz pode ajudá-lo a fazer.

## Enfrentando o desafio

Ao contrário da tarefa de elocução simples de apenas pronunciar as palavras corretamente, o coaching de voz é abrangente e, às vezes, um trabalho emocional. Os sons da voz permanecem armazenados em seu subconsciente e, às vezes, falar pode despertar memórias emocionais - até dolorosas. Ao mesmo tempo, recuperar a liberdade em sua voz muda todo o seu sentimento sobre si mesmo, de uma forma positiva que é maravilhosamente libertadora.

John, um gerente de varejo de meia-idade, veio até mim para um treinamento de voz com uma voz restrita e abotoada e expressou seu desejo falar livre e expressivamente. Em nossas sessões, a primeira vez que ele relaxou o suficiente para produzir uma voz mais livre, de repente ele começou a chorar. Ele me disse que a experiência de falar mais livremente, embora prazerosa em si mesma, havia despertado uma lembrança da vida em casa quando ele era novo. Ele lembrou que toda vez que ficava animado e explodia com um comentário alto e espontâneo, seu pai dizia que ele estava tedioso e estúpido. Então ele aprendeu a não falar com alegria ou entusiasmo. Essa percepção da origem de suas dificuldades vocais foi um importante ponto de viragem para ele em seu treinamento de voz, e ele passou a desenvolver uma voz rica e expressiva. 'Não é só a minha voz que é mudado; Sou um homem mudado em todos os sentidos!', Disse-me ele com satisfação.

A jornada de trabalhar sua voz é altamente prática e seus ingredientes principais (que explorarei em vários capítulos) incluem:

Descobrir um bom controle da respiração para tornar sua voz expressiva e resiliente (Capítulo 4)

Liberando as tensões que podem bloquear a respiração (Capítulo 5)

Tornando sua fala clara e distinta (Capítulo 6)

Investir energia mental em falar alto e também em voz baixa (Capítulo 7)

Adicionando ênfase e forte cadência (Capítulo 8)

Descobrindo a música da fala (Capítulo 8)

Explorando as possibilidades de todo o seu instrumento (Capítulo 9)

Expressando seu sentimento e paixão ao falar (Capítulo 9)

Permitindo que seu eu interior fale por meio de sua voz (Capítulo 10)

Você pode descobrir muito para melhorar sua voz através dos capítulos deste livro e, se praticar sem forçar ou forçar, poderá fazer excelente progresso com sua própria voz. Se você decidir entrar em contato com um treinador de voz, consulte o Apêndice para dicas e recursos.

## Pensando no que você deseja desenvolver com sua própria voz

Antes de pular para uma série de sessões de coaching de voz - ou mesmo para o resto deste livro - pense no que você deseja desenvolver em sua voz.

Repasse em sua cabeça todos os momentos e lugares onde você fala. (Sim, esta tarefa pode produzir uma lista e tanto!) Pense em onde você sentir que falta algo ou que precisa de algo extra. Suas respostas podem ser totalmente óbvias para você, mas geralmente não são. Você não tem para chegar a algo preciso neste ponto; às vezes, você pode ter uma leve sensação de que sua voz o está decepcionando de alguma forma. Para exemplo:

Você diz algo e depois descobre que ninguém parece ter ouvido você, ou você suspeita que as pessoas se desligam quando você fala às vezes?

Você tem a sensação de que as pessoas não gostam do seu sotaque ou tom, mesmo quando não chegam ao ponto de zombar de você ou comentando sobre isso?

Você se sente confiante ao falar em uma parte de sua vida, mas não tem confiança em outra? Por exemplo, você fica feliz em explicar um sistema para um colega de trabalho, mas ficar com a língua presa falando cara a cara em uma ocasião social? Ou vice-versa?

Você às vezes diz algo apenas para que as pessoas entendam mal e você se sinta incompreendido?

A sua voz o decepciona fisicamente de vez em quando, mesmo que seja um pouco? Por exemplo, você pega muito catarro ou te encontra quer limpar sua garganta.

Você acha difícil pronunciar suas palavras às vezes?

Anote seus pensamentos. Suas respostas às perguntas anteriores fornecem pistas sobre como prosseguir com o desenvolvimento de sua voz. Qualquer que seja seus problemas específicos, trabalhar no básico de uma boa produção de voz ajuda você desde o início. O básico consiste em respirar bem (Capítulo 4), libertando seu corpo (Capítulo 5) e falando claramente (Capítulo 6).

Depois de considerar o básico, pense nas ocasiões específicas em que deseja que sua voz funcione melhor para você. A seguir estão os pedidos que eu ouvir mais frequentemente dos clientes.

## Fazer as pessoas ouvirem você

Nada é tão frustrante quanto não ser ouvido - principalmente se você tem algo que vale a pena dizer. Além de ser suficientemente audível e claro bastante, algumas pessoas simplesmente atraem ouvintes. Tente fazer o que eles fazem:

**Fale devagar o suficiente para ser ouvido e compreendido.** Você está correndo para espalhar suas palavras para que elas caiam sobre cada uma outro? Dê uma olhada no Capítulo 7 para técnicas para manter um ritmo mais moderado.

**Aumente o interesse com variedade e ênfase.** Se você murmurar ou falar em um tom monótono, vá para o Capítulo 8, onde explico como para adicionar ênfase e impacto ao seu discurso. O Capítulo 11 oferece uma mão amiga se você tende a resmungar.

**Fale com uma voz adulta.** Se sua voz soar bastante alta e jovem, trabalhe para permitir que sua voz ressoe mais baixo em seu corpo. O Capítulo 9 mostra como.

**Interrompa as conversas com firmeza.** Se você achar que as pessoas falam sobre você, use um tom de voz contrastante para apresentar o que você diz.

**Tenha confiança de que será ouvido.** Esta frase soa como um Catch 22 - se você soubesse que seria ouvido, você seria confiante! Ter confiança tem a ver com sua intenção e atitude. Descubra mais sobre isso no Capítulo 10.

A habilidade de fazer com que os outros o ouçam é vital no local de trabalho, para dirigir uma reunião, fazer apresentações para a diretoria, fazer um discurso de vendas, licitação para um concurso e inúmeras outras ocasiões. Se essa habilidade for relevante para você, consulte o Capítulo 14 sobre como desenvolver sua voz pública e Capítulo 16 sobre como desenvolver uma voz profissional.

## Trabalhando com seu sotaque

Se você não gosta do seu sotaque ou hesita em abrir a boca porque se preocupa com o seu sotaque, anime-se - você não precisa mudar totalmente sua maneira natural de falar para obter os resultados desejados.

No início, seu sotaque pode parecer o fator negativo mais gritante na maneira como você fala, mas geralmente acaba não ser. O sotaque em si raramente é inteiramente culpado; em vez disso, o problema é mais frequentemente apenas algum aspecto da maneira como você fala que você pode mudar sem muita dificuldade. Por exemplo, se ao falar com seu sotaque natural, sua voz soar alta ou fina, gutural ou áspera, você pode lidar com esses aspectos de sua produção de voz, em vez de "corrigir" como você pronuncia cada palavra e frase.

## Dizendo o que você quis dizer e significando o que você disse

Bem, é claro que você *pretende* dizer o que quer dizer! No entanto, às vezes as pessoas entendem você mal. Eles não levam você a sério, ou pensam que você é com raiva quando você não está. Ou eles o chamam de paternalista quando isso está mais longe de sua mente. Mais do que provavelmente, eles estão pegando algo em seu tom de voz.

Uma das maneiras mais valiosas de desenvolver sua voz é garantir que as pessoas entendam não apenas suas palavras, mas também a intenção

por trás de suas palavras. Faça com que suas palavras e intenção se alinhem e você evitará muitos mal-entendidos!

### Página 26

Sentir-se nervoso ou constrangido afeta sua voz, e você pode soar estridente ou murmurar e tropeçar nas palavras. Sua voz também sai "errado" quando você está muito ansioso para agradar e se esforça demais. Algumas pessoas se esforçam seriamente para não demonstrar emoção quando falam ou desempenham um papel artificial e, como resultado, soam como drones ou autômatos. No Capítulo 11, apresento estratégias para superar alguns desses 'gremlins' de falar e mostram como encontrar o verdadeiro poder de sua voz sendo mais autêntico.

## Desenvolvendo uma voz robusta e saudável

Sua voz é tão importante para você que você deve desenvolvê-la de uma forma que promova o seu bem-estar. Isso não significa que você tem que embrulhar sua voz em algodão. Sua voz é bastante dura. Os bebês não perdem a voz - mesmo depois de horas de exercícios vocais altos!

Cantores e atores cuidam de sua voz, e se você está em algum tipo de profissão de falante, deve ter um cuidado especial. Capítulo 16 dá indicadores específicos para você, se você trabalha em uma profissão de falante. Se, em uma base regular, sua voz falhar, sua garganta doer, sua mandíbula doer ou você perder totalmente a voz, você está fazendo algo errado e precisa fazer algo a respeito! Capítulo 19 oferece dicas para cuidar de seu voz e o Apêndice contém listas de profissionais e organizações para entrar em contato se você tiver problemas sérios.

## Tornando-se fluente

A maioria das pessoas deseja ser capaz de falar com fluência e facilidade sempre que surge a ocasião. Se você acha que não é fluente, os motivos podem ser físico ou mental - ou ambos.

Fisicamente, a falta de fluência está frequentemente associada à respiração deficiente. A falta de ar pode fazer com que você se precipite e resmungue, pare, hesite, gaguejar e até parecer confuso. A boa respiração faz uma *grande* diferença. Simplesmente desacelere e prossiga com sua respiração (veja Capítulo 4).

A fluência é uma das primeiras coisas afetadas pelo seu estado mental. Assim que você sentir que vai cometer um erro ou não consegue pensar o que você vai dizer, você descobre que não consegue começar a dizer absolutamente nada! Se essa situação parece familiar, minha primeira sugestão ainda é, 'respire!', Mas vale a pena considerar outros remédios. Diminua a velocidade e leve o seu tempo. Com um pouco mais de espaço, sua mente é capaz de se ordenar. Em segundo lugar, use muita ênfase enquanto você fala. A ênfase permite que você se concentre nas palavras importantes e lembre-se de onde está indo em uma frase. Eu lhe dou algumas idéias sobre o que fazer se você ficar com a língua presa no Capítulo 11.

Se você se considera gago, a fluência pode parecer fora de alcance. A ajuda está disponível no Capítulo 13! Eu me baseio em algumas das pesquisas mais recentes sobre a gagueira para lhe dar estratégias de sucesso para atingir a fluência.

## Identificando Boas Vozes

Desenvolver sua voz envolve técnica, mas a técnica por si só não dá à voz seu impacto e magia.

O que *faz* uma grande voz consiste? Eu dou dez exemplos de grandes vozes no Capítulo 20, e todas elas têm qualidades especiais que vão bem além da técnica. Na minha opinião, uma grande voz é vibrante e viva e soa genuína. Ele se conecta com o público e cria um vínculo entre alto-falante e ouvinte. Esse tipo de voz tem um propósito por trás disso. Todas essas qualidades contribuem para uma ótima voz e eu exploro cada um dos -los nas seções a seguir.

## A voz viva

Uma voz excelente vibra com uma sensação em constante mudança de estar vivo. Uma voz pode ser forte, alta e até impressionante sem ser ótima. UMA grande voz se comunica através de nuances de expressão constantemente variadas - uma leve ênfase aqui, um tom leve acolá, certeza firme aqui, um sugestão de hesitação ali - e, dessa forma, expressa toda uma gama de sentimentos e pensamentos. A voz viva convence, inspira, conforta, surpreende, tranquiliza e influencia, por sua vez.

O efeito de uma voz viva é que os ouvintes sentem que estão ouvindo uma pessoa, não uma voz.

Em um evento de alta pressão, Amanda teve que relatar um novo projeto de pesquisa no qual estivera envolvida. Ela ficou perto dela preparou um discurso com os slides que o acompanhavam, falando com uma voz formal e monótona, realmente lendo grande parte do texto de seus slides. De repente, o projetor quebrou. Depois de um minuto ou mais de confusão (e pânico interno), Amanda, em seu desespero, teve uma ideia. Ela disse em bastante voz informal diferente. 'Bem, essa é a parte formal do processo, e agora eu gostaria de contar um pouco mais sobre minha própria experiência em nosso nova área de pesquisa.' Ela então falou sobre seu projeto em um tom coloquial que atraiu o público. O assunto era genuinamente interessante para ela, e sua voz expressou isso. Seu público achou a apresentação - e ela - fascinante. Amanda tinha descoberto algo que ela nunca esquecerá - se você quiser se conectar com seu público, nada se compara a trazer sua humanidade ao vivo para a festa.

## Página 27

### A voz autêntica

Quando você ouve grandes vozes do passado, a qualidade da autenticidade é aquela que sempre se destaca. Uma grande voz nunca finge. Ouvir Nelson Mandela em seu julgamento em 1962, ou a palestra do Nobel da novelista Toni Morrison em 1993.

Cada vez que você finge ser algo que não é, sua voz assume uma qualidade que em algum nível soa inautêntica. Se você está aberto, à vontade e livre, sua voz reflete isso. Então, quando você quer dizer alguma coisa, o som da sua voz expressa isso.

A autenticidade é uma coisa física e mental. Seu corpo precisa estar relaxado o suficiente para que o som ressoe livremente, mas sua mente também precisa estar ousado o suficiente para permitir que você seja você mesmo. Ser autêntico pode fazer você se sentir vulnerável, mas o efeito é para você parecer mais poderoso. Dentro No Capítulo 17, você encontrará dicas úteis para se tornar mais autêntico como palestrante.

## A voz de conexão

A comunicação com a sua voz tem tudo a ver com fazer uma conexão. Você pode pensar que fazer uma ótima apresentação é falar poderosamente e impressionar as pessoas, o que é muito bom. Mas se você ouvir os maiores oradores do passado e do presente, descobrirá que eles têm oabilidade adicional de ser capaz de sintonizar com um público e criar um link.

Para se conectar com outras pessoas, você precisa de mais cordas em seu arco:

**Encontre seu público onde eles estão.** Tenha uma noção de sua cultura, sinta seu humor e através da linguagem, voz e a energia encontra-se com eles em seu espaço. Tenha a flexibilidade de mudar sua abordagem para atrair seu público.

**Não se esconda atrás de linguagem e estilo formal.** Em vez disso, use a linguagem coloquial atual e fale diretamente com as pessoas.

**Fale com o seu público pessoalmente.** Fale com eles como se estivesse falando um a um com cada pessoa em sua audiência. Contar histórias pessoais e anedotas que dão ao público vislumbres de quem você é.

**Seja real.** Deixe sua voz ser honesta, aberta e verdadeira.

No Capítulo 15, explico como se sintonizar com seus ouvintes e criar conexões fortes.

Estabelecer conexão é a chave para conversas pessoais e relacionamentos íntimos bem-sucedidos, e sua voz desempenha um grande papel. Quando você pode expressar empatia, carinho e amor em sua voz, conectar-se com os outros torna-se natural e fácil.

## A voz que tem algo a dizer

Uma voz vazia de significado não vale muito. Uma grande voz tem um propósito e algo a se comunicar. Ouça Ben Zander falando sobre música e paixão, ou Shukla Bose falando sobre escolas para crianças de favelas. Como palestrante, mesmo em uma conversa individual, você tenha um presente para dar à outra pessoa em seu discurso. Quando sua voz funciona perfeitamente, ela transmite a mensagem completa que você deseja compartilhar e os ouvintes recebem o que você tem a oferecer.

Pense em termos de sua intenção ao falar. Para descobrir sua intenção, pergunte-se:

O que eu quero - para mim e para a outra pessoa?

O que estou tentando dizer?

O que é importante sobre o que eu quero comunicar?

Qual é o meu presente nesta conversa?

## Começando

Você não está começando do zero quando se propõe a desenvolver sua voz. Você provavelmente já teve muita prática de conversação antes de começar este livro - uma vida inteira!

### Coletando vozes

Mantenha um arquivo de vozes que você adora. Pesquise no You Tube por clipes de televisão e filmes e crie uma pasta com seus favoritos. (*iPod e iTunes For Dummies* de Tony Bove mostrará como se você não for técnico.) Divirta-se pesquisando e encontrando vozes maravilhosas. Faça anotações para você mesmo sobre o que você gosta em cada palestrante. Quanto mais você ouve as vozes de que gosta, mais fácil se torna replicar o que você ouve. Depois de tudo, todos aprendemos a falar, em primeiro lugar, ouvindo nossos pais ou responsáveis - este método foi testado e aprovado!

**Página 28**

Conforme você pratica ouvir outros alto-falantes, suas habilidades de escuta melhoram. Você começa a ouvir diferenças mais sutis nas vozes das pessoas. Imagine todo o processo como um maravilhoso jogo de detetive. Quando você for convencido por alguém, ouça o som firme do peito em sua voz. Ouvir como a voz fica mais baixa para palavras ditas com emoção. Ouça a leveza na voz quando a pessoa está feliz ou excitada. Essas variações no som dão a você o potencial de se expressar de forma poderosa e autêntica.

Inclua palestrantes ao vivo em sua pesquisa também. Quando ouvir alguém que você admira, preste atenção na reação dos outros ao seu discurso. Perceber o que obtém uma boa resposta do público. Desenvolva uma consciência do que funciona e do que não funciona. Experimente as diferentes vozes que você ouve, fale como se você fosse essa pessoa e adquira para si as características de que gosta.

Portanto, antes de prosseguir, avalie onde você está e saiba como soa sua própria voz. Você encontra muito mais sobre isso tópico no Capítulo 3. Em seguida, você pode ver o que precisa ser mudado para que você soe da maneira que deseja. Lembre-se de como você gostaria de ser capaz falar. Sugiro uma maneira excelente de saber do que você gosta e aprimorar sua audição na barra lateral 'Coletando vozes'.

Tudo bem, é verdade: você encontrará soluções estranhas de vez em quando, aqueles velhos gremlins de medo e ansiedade, ou sentimentos de desamparo ou desesperança. A Parte IV aborda os gremlins vocais - aqueles bloqueios pessoais que atrapalham o uso de todo o seu potencial. Eu incluo acentos em esta parte já que eles freqüentemente se apresentam como gremlins. Provavelmente, o mais desafiador dos gremlins é a gagueira, e você encontra alguns dos recursos mais recentes interessantes para ganhar fluência no Capítulo 13.

Se às vezes a tarefa de desenvolver sua voz parece assustadora, acredite que você chegará ao lugar que deseja. E você vai.

## Escolhendo seu método

O trabalho com a voz é uma atividade do corpo e também da mente. Na verdade, funciona melhor se você ficar bastante físico ao praticar sons. Apesar suas cordas vocais, sua boca e língua e até mesmo seu pensamento, tudo parece acontecer acima de seus ombros, o poder de sua voz vem de seu corpo principal abaixo - de um sistema de respiração robusto, postura forte e a energia sentida em seu corpo que dá força ao som de suas palavras (ver Capítulos 4 e 5).

Seja trabalhando com um treinador ou tentando as várias atividades neste livro, você pode começar seu trabalho de voz em vários pontos:

Mergulhando nas porcas e parafusos da respiração, relaxamento e articulação.

Criando a flexibilidade para produzir uma voz livre e expressiva.

Construindo a força de sua intenção de falar e se comunicar, o que dá a sua energia sonora.

Você também pode iniciar sua jornada vocal, simplesmente curtindo a linguagem. Ouça a música e o ritmo da linguagem que traz a fala viva. Experimente diferentes ritmos e ênfases; fale alto, baixo, lento e rápido apenas pela alegria.

## Encontrando-se em sua voz

Os exemplos de grandes vozes no Capítulo 20 incluem atores, políticos, locutores e ativistas, homens e mulheres - e cada um soa único. Ao desenvolver sua voz, você deve encontrar *sua voz*, a voz que melhor o expressa. Eu explico como encontrar sua voz única no Capítulo 10

Falar com todo o seu potencial é mais do que apenas fazer as pessoas ouvirem você. Quando você encontra sua voz autêntica, também está encontrando sua identidade. Você ganha confiança em todos os sentidos e sabe com mais certeza quem você é. Encontrar sua voz é uma grande aventura, e espero que você goste isto!

**Página 29**

## Capítulo 2

# Explorando a incrível voz humana

**Neste capítulo**

Experimentando toda a gama de sons vocais  
 Ouvindo vozes que mudaram o mundo  
 Dissipando mitos de voz  
 Fazendo sentido do que você ouve

A voz humana é poderosa. Ao longo da história, vozes comoveram pessoas e influenciaram opiniões. Embora as palavras sejam importantes, elas não são essencial. O poder da voz está no som. Tenho certeza que antes mesmo da linguagem, quando o homem pré-histórico gritava 'Aaahhh!' do topo de uma montanha, sua tribo lá embaixo poderia dizer pelo som se significava 'Eu jantei' ou 'Fui atacado por um tigre dente-de-sabre!' - e respondeu alimentando o fogo ou correndo para o resgate.

Antes da palavra impressa, apenas a voz carregava a história de um grupo por meio de histórias faladas. Cada narração de uma história era uma nova narrativa; o diferente tons e variações desempenharam papéis importantes na criação do impacto da história. As pessoas ouviram atentamente e foram tocadas pelo som das palavras. Palavras eram sons. Mesmo após a introdução da palavra impressa, os grandes discursos foram o que chamaram a atenção do público.

Nas seções a seguir, faço um rápido tour pelos agudos e graves (às vezes literalmente) de vozes poderosas. Ao longo do caminho, eu rompo alguns suposições inúteis sobre vozes, incluindo a sua própria, e o colocam no caminho para desenvolver sua voz única e poderosa.

**Descobrindo o poder das vozes**

Falar é a moeda do mundo de hoje. As pessoas estão falando mais hoje do que nunca. Apenas pense nisso. Você conversa em celulares e Skype; vocês contate linhas de ajuda e call centers; você tem acesso ao YouTube, DVDs, filme e TV; você ouve notícias 24 horas, programas de bate-papo, discussões grupos e entrevistas sobre todos os assuntos sob o sol.

Mesmo com o aumento do e-mail e de outras formas de mensagens eletrônicas, os negócios são conduzidos de forma vocal. Os gerentes passam mais tempo em reuniões do que nunca. Eles conversam com colegas em todo o mundo por meio de videoconferências e webinars. Falar é essencial ao abordar clientes em potencial, lançando produtos e fazendo lances.

A política hoje é sobre personalidade e frases de efeito. Você ouve políticos em ação no rádio e na TV. Você espera que esses líderes sejam articulados campeões em entrevistas, debates e no pódio. As pessoas dizem que os problemas são fundamentais, mas a maioria escolhe os líderes com base em como eles aparência e som. Frases memoráveis e gafes da mídia são retomadas e repetidas indefinidamente. Os discursos de um líder na televisão contêm mais influência do que o programa de reformas de seu partido.

**Vozes que mudaram a história**

Em momentos cruciais, palavras faladas com força emocional literalmente mudaram o curso da história. As vozes dos momentos seguintes foram todos diferentes, seus estados de espírito e energia bem diferentes, mas todos compartilhavam a capacidade de manter o público extasiado e transformar a opinião.

Quando a Rainha Elizabeth I falou com o Exército Inglês em 1588, as tropas foram galvanizadas para grandes feitos e saíram vitoriosas a Armada Espanhola. Suas famosas palavras entraram na história: 'Tenho apenas o corpo de uma mulher fraca e débil; mas eu tenho o coração de um Rei.' Em sua época, ela tinha que falar diretamente com as tropas sem amplificação ao ar livre, então sua voz tinha que ter força para ser ouvida.

O discurso do presidente Abraham Lincoln em Gettysburg é um marco inesquecível na história americana. Com apenas dois minutos de duração, este discurso fez com que os ouvintes de Lincoln se sentissem parte de algo maior do que eles próprios e os exortou a garantir a sobrevivência da democracia da América. que, nas palavras famosas, 'o governo do povo, pelo povo, para o povo, não perecerá da terra'.

Nelson Mandela dirigiu-se ao tribunal do banco dos réus em seu julgamento em 1964. Ele disse sobre seu ideal de democracia e igualdade de oportunidades: 'É um ideal para o qual estou preparado para morrer.' Sua coragem intransigente e digna deu esperança a milhões. Seu é lento, enfático e bem voz racional de um advogado, mas a paixão em seu som é eletrizante.

Os discursos da campanha de Barack Obama em 2008 atraíram o público para sua paixão e foco de uma forma que quase pareceu surpreender o nação. Nessa campanha, sua voz, com sua poderosa mistura de pregador, político e amigo, trouxe a ele mais de 65 milhões de seguidores.

No Capítulo 20, coloco os holofotes sobre dez grandes vozes de hoje e do passado recente. Vá também para Ted Talks em [www.ted.com](http://www.ted.com) para conversas fascinantes por pessoas inspiradoras de todo o mundo.

Passe alguns minutos ouvindo clipes de políticos no YouTube - líderes anteriores, candidatos atuais, criaturas políticas famosas, o que quer que seja você gosta. No entanto, não olhe para as imagens ou preste atenção às mensagens à medida que cada clipe é reproduzido. Cubra o monitor do seu computador, afaste o seu cadeira ou feche os olhos e ouça as vozes. Que impressão cada voz lhe dá. O que você gosta em cada voz? Fazer o que você não gosta?

**Página 30**

Uma voz poderosa não requer um som poderoso. Uma voz simples e autêntica pode ser poderosa e ter um grande impacto em particular momentos. Você provavelmente se lembra do tom exato de voz em que alguém disse a você: 'Eu te amo'.

As vozes têm o potencial de comover as pessoas profundamente. Não são as próprias palavras; eles às vezes podem ser comuns. Também não é o volume; naquela pode ser bastante macio. É a intensidade e a verdade emocional. Uma voz incrível não é apenas algo que precisa ser trabalhado de fora; isto acontece de dentro também.

**Ouvindo todos os sons que compõem sua voz**

O mundo do século 21 é barulhento, com muitas maneiras diferentes de falar. A sua voz difere das vozes dos outros de várias maneiras importantes e por vários razões dignas de nota:

**Seu idioma, especialmente seu primeiro idioma, influencia a maneira como você fala.** Mais de 6.700 idiomas distintos são falado no mundo, e cada um usa a voz de maneiras sutilmente diferentes. Compare os sons profundos do finlandês com o vozes de "rouxinol" de alguns falantes de japonês; a forte ênfase do alemão com os ritmos do canto do italiano. Escute os tons sutilmente diferentes de vietnamita e os sons guturais de algumas línguas do Oriente Médio.

**Você provavelmente mantém pelo menos uma sombra de seu sotaque de infância em sua voz hoje.** Inglês é a língua oficial

de cerca de 341 milhões de pessoas em mais de 50 países. No entanto, seus sotaques variam dos tons dominantes do Reino Unido estabelecimento às cadências questionadoras de Sydney; desde a fala rápida e confiante dos nova-iorquinos aos ritmos cantantes de Povo indo-caribenho. Mesmo dentro do mundo interconectado de hoje, os acentos abundam. Viaje até 160 quilômetros de Londres e você conhecer os sotaques notavelmente diferentes de London Cockney, Surrey Received Pronunciation e Hampshire rural mais lento e Dorset com seu sotaque levemente americano. Sotaques em todo o sul dos EUA são igualmente ricos e variados em um ambiente relativamente pequeno área geográfica. O Capítulo 12 aprofunda os acentos.

*O sotaque* se refere às diferentes pronúncias de palavras, aos ritmos variados e aos altos e baixos do tom em diferentes partes do mundo. Quando as pessoas se referem ao *dialeto*, incluem sotaque, mas vão além para incorporar diferentes uso gramatical e até mesmo vocabulário. Muitas palavras do dialeto são tão maravilhosamente descriptivas que caíram para o uso geral. Mas outras ainda são impossíveis de entender: 'Haud yer wheesh!' diz alguém da Escócia, por exemplo - 'Fique quieto!'

Ouça alguém que sempre viveu no campo e depois alguém que mora em uma cidade. Por exemplo, compare as vozes em *Sex and the City* com as de *Emmerdale*. Que diferenças você ouve? Moradores do campo tendem a ter mais lentidão, vozes mais musicais, enquanto os moradores da cidade costumam falar de forma mais nítida e rápida. Na verdade, as pessoas da cidade provavelmente têm mais em comum vocalmente com falantes cosmopolitas do outro lado do Atlântico do que com seus vizinhos mais próximos!

**Sua profissão e empregos anteriores provavelmente afetam sua velocidade, tom, enunciação, tom e outros vocais qualidades.** Pense no fluxo suave do advogado, no tamborilar rápido do leiloeiro do mercado de peixes, na entoação orante de certos Padres cristãos, a conversa rápida de jovens estudantes e a fala mansa do apresentador de vendas.

**Sua voz muda com a idade.** Ouça os gritos agudos desinibidos das crianças no parquinho, os tons baixos de adolescentes pouco comunicativos, os gracejos afiados de jovens adultos, os tons estentóreos de funcionários de meia-idade, os murmúrios frágeis e 'pipas e assobios' da velhice.

**Sua saúde afeta a maneira como você soa.** Se você não tem energia, sua voz soa menos robusta. Se sua respiração é afetada por doença, as pessoas muitas vezes podem ouvir em sua voz. Se você está saltando de saúde, sua voz soa vibrante.

A maneira como você aborda o desenvolvimento da voz depende do seu ponto de partida e do que você deseja alcançar (consulte o Capítulo 1 para saber mais sobre os objetivos). Trabalhar na sua voz é um projeto empolgante, que pode levá-lo a descobrir mais sobre como você emite sons e mais sobre quem você é realmente são. Quaisquer que sejam seus objetivos, a jornada começa com a curiosidade sobre a voz das pessoas - e, claro, a sua própria.

Ouça as vozes de dois amigos diferentes na próxima vez que estiver ao telefone. Preste menos atenção ao *que* eles dizem - e mais atenção de *como* eles dizem as coisas. Que informações você pode obter apenas de suas vozes? Até que ponto você consegue ouvir de onde eles vêm? Se você não os conhecesse ainda, você seria capaz de adivinhar pela voz deles o que eles fazem para viver? Eles parecem ter a mesma idade - ou você acha que eles eram mais jovens ou mais velhos?

### Dissipando mitos de voz

As qualidades das vozes são importantes e muito discutidas no mundo atual. No entanto, estranhamente na vida cotidiana, a maioria das pessoas age como se não pudesse fazer muito sobre sua própria voz. As vozes não mudam - ou podem? Antes de entrar nos detalhes práticos da fala, preciso esclarecer alguns equívocos muito comuns sobre vozes.

#### Página 31

### Mito 1: Você está preso à sua voz

A maioria das pessoas ainda pensa que a voz que têm atualmente é a voz com que nasceram e que não podem fazer muito a respeito. Talvez você pense isto também.

Quer você odeie sua voz, ame-a ou lute contra ela de alguma forma, muitas pessoas acreditam que não podem usar a voz de maneira diferente - ou que fazer isso é incrivelmente difícil. Além disso, você pode sentir que sua voz é de alguma forma *você*, e que mudar sua voz é um pouco radical, como perder sua identidade.

Líderes e celebridades há muito trabalham em suas vozes, e o coaching de voz está ganhando popularidade em um amplo espectro.

Nos primeiros dias de sua liderança no partido conservador do Reino Unido, a voz de Margaret Thatcher no Parlamento era penetrante e estridente. Seus conselheiros estavam ansiosos para que ela mudasse isso. Ela trabalhou duro em seu partido com um treinador de voz e, eventualmente, adquiriu a respiração profunda tons que caracterizaram suas entrevistas na televisão. No entanto, às vezes ela era ridicularizada na mídia por isso e a opinião geral era de que a nova voz era artificial ou colada de alguma forma. No entanto, seus tons mais profundos deram-lhe maior seriedade e aumentou o respeito de público em geral. Ouça os clipes de 'Downing Street Years' no YouTube, começando com o início do episódio 1 de 1971 e, em seguida, virando rapidamente para o episódio 4. Que diferença!

Hoje, mais e mais pessoas estão desenvolvendo suas vozes, às vezes significativamente, às vezes de forma mais sutil. Eles estão mudando de região sotaques, sotaques de classe, tom e tom e apreciando as diferentes respostas que obtêm como consequência.

Você *pode* mudar sua voz - e quando você muda sua voz, você obtém uma reação melhor de outras pessoas e um sentimento mais positivo sobre você mesmo.

### Mito 2: sua voz está fora de seu controle

Esse mito está vinculado ao anterior. Se você acredita que sua voz é algo com que você nasceu, você também pode acreditar que sua voz está fora de suas mãos quando as coisas dão errado. Você percebe como sua voz é importante - e sabe como a vida se torna difícil quando você a perde - mas sua voz faz o que faz, independentemente de suas ações.

Mudanças em sua voz, incluindo mudanças negativas, são provavelmente devido a fatores humanos:

Se você cantar karaokê em um bar lotado e ficar horas em uma estação de trem congelante sem um lenço, poderá perder sua voz!

Se você emitir sua voz de maneira inadequada, você sobrecarregará as cordas vocais e poderá danificá-las permanentemente.

Se você nunca descansa sua voz, ela nunca tem a chance de se recuperar e fica mais sujeita a danos.

Sua dieta também pode afetar sua voz. Certamente, fumar e beber em excesso não melhora seu tônus!

O Capítulo 19 tem mais ideias sobre como cuidar da sua voz.

Você pode fazer *muito* sobre sua voz. Você pode desenvolver sua voz da mesma forma que você pode construir seus músculos ou desenvolver seus movimentos de dança. O todo o processo é sobre estar interessado, pegar as habilidades e praticá-las. Sua fala original foi aprendida, então você pode definitivamente aprender a falar de forma diferente - e *melhor* - agora!

### Mito 3: as palavras importam mais do que a voz

Muitas pessoas continuam a acreditar que apenas as palavras importam e que a forma como você as diz é de importância secundária. No mundo de hoje de dinâmica áudio e vídeo onipresentes, você encontra uma enorme quantidade de comunicação impressa - incluindo e-mails, mensagens de texto, a Internet, jornais, revistas, livros e artigos - o que incentiva as pessoas a pensar que a comunicação é apenas sobre palavras.

Quando você prepara um discurso - mesmo apenas uma breve introdução em uma reunião ou jantar - seu primeiro instinto é geralmente escrever no papel as palavras (ou um esboço das palavras) que você pretende dizer e, então, como uma segunda fase, pense em *como* você vai dizer-las. Dentro de hoje Em um ambiente fortemente roteirizado e voltado para relações públicas, o discurso impresso é o que importa. A imprensa costuma receber impressões de discursos políticos ou anúncios corporativos antes que alguém realmente os entregue, o que permite à imprensa relatar bizarramente que 'o primeiro-ministro vai anunciar hoje isso...'. "Mas a influência da palavra impressa não é nada comparada com a influência de um orador inspirador. *Como* vc entregar essas palavras faz toda a diferença - e pode até mesmo mudar a ênfase e o significado sem alterar uma palavra.

### Página 32

Ray é um executivo que trabalha para uma seguradora internacional que fez um grande esforço para encontrar as palavras certas para um próximo discurso na conferência. No momento em que ele veio para mim como treinador, ele aperfeiçou o texto de seus comentários e estava bastante confiante de que seu a apresentação foi inspiradora e sua mensagem otimista. Então ele leu o discurso para mim. Que decepção! Seu tom neutro era tão chato que falhei totalmente para manter minha mente no que ele estava dizendo. Palavras inspiradoras se transformaram em uma entrega sem brilho; uma mensagem otimista tornou-se um deprimente experiência para os ouvintes. Minha reação ao ouvi-lo mostrou a ele que a comunicação é mais do que as palavras que você escolhe. Ray trabalhou comigo para descobrir o que realmente importa sobre sua mensagem e para comunicar sua energia e paixão ao público. A entrega dele foi transformado e no dia importante sua apresentação provocou uma resposta entusiástica.

Se você transmitir uma mensagem otimista de forma pessimista, a impressão será pessimista. A entrega sempre vence as palavras. Veja o Capítulo 9 para conhecer outras maneiras de despertar o entusiasmo em sua voz.

Você pode dizer que muitas pessoas pensam em termos de palavra escrita se você vir um discurso escrito com anotações. Os alto-falantes costumam incluir recursos visuais lembretes para "expressar" suas palavras escritas de maneiras específicas. Eles adicionam pontos de exclamação, escrevem em negrito, itálico, tamanhos e cores diferentes, ou até mesmo adicionar instruções e marcações de desempenho nas margens. Alguns lembretes podem ser claramente úteis, mas com muitos é como se o discurso comece como palavras escritas e tem que ter a expressão colocada no topo. Certamente, uma instrução de teleprompter 'Pause e sorria aqui' é mais provável em o calor do momento para produzir uma careta estranha do que um sorriso genuíno e caloroso! Você pode saber mais sobre como preparar e ler a partir de scripts no Capítulo 14.

O problema com a palavra escrita é que até que você diga as palavras em voz alta e seu público ouça *como* você as diz, você não entende totalmente seu impacto.

Quando você ouve os outros, o significado do que eles dizem não é o mesmo que as palavras que usam. O som é o que transmite o sentido com mais precisão. Em *Through the Looking Glass*, de Lewis Carroll, Humpty Dumpty afirma: 'Quando eu uso uma palavra... significa exatamente o que eu escolhi significar - nem mais nem menos.' A isso eu digo: 'Claro que sim, Sr. Dumpty!' Curiosamente, sem conhecer meu *tom de voz*, você não pode dizer se eu concordo ou discordo. Se eu disser isso com uma voz energética e estridente, posso estar expressando um entusiasmo genuíno. Se eu disser em um arrastamento lento sem aumentar o tom, provavelmente estou expressando sarcasmo. Tente dizer a frase de algumas maneiras diferentes agora. Observe como mudando seu tom de voz pode realmente mudar o significado da frase de um sentido para o oposto. Obviamente, fazer com que seu tom corresponda seu significado é importante; Abordo o tópico com mais detalhes no Capítulo 10.

### Os muitos significados de 'amor'

Você pode consultar um dicionário para verificar o significado das palavras e, geralmente, sentir-se bastante confiante de que a definição encontrada está correta. Mas dicionário as definições são baseadas no uso real e podem mudar de situação para situação. Tudo depende de como você *diz* a palavra.

Antes do primeiro dicionário da língua inglesa no século 17 lançar os significados das palavras na pedra (bem, imprimir), havia mais fluidez sobre o significado das palavras. No uso diário, as pessoas aceitaram que o significado preciso das palavras dependia da inflexão e do tom, bem como pistas visuais de expressão e linguagem corporal.

Tome a palavra 'amor', por exemplo: uma esposa e um marido se amam; adolescentes amam seus colegas de escola ('cargas' de acordo com o Facebook); as pessoas adoram cães; eles amam ostras; eles adoram malhar; eles amam sua religião; eles adoram discussões ou criar problemas; eles amam a verdade e dignidade. O amor abunda em absoluto, mas o significado da palavra depende muito do contexto. Se você gritar 'eu te amo' e pegar outra pessoa pelos ombros e sacudi-lo, o significado certamente não é o mesmo que se você sussurrar gentilmente 'eu te amo' enquanto olha com adoração para dentro os olhos do seu amado.

Não é o que você diz - é como você diz. Ou, mais especificamente, não é o que você diz - é como você faz seu ouvinte se sentir!

Quando o novo chefe de Sarah pediu que ela fosse ao escritório no fim de semana para limpar o acúmulo de trabalho, ela zombou dele: 'Que

ótima maneira de passar um sábado! ' Ela confiou em seu senso de humor para captar a ironia em seu tom. Sua resposta, no entanto, indicou que o sátiro foi perdida para ele. "Fico feliz que você pense assim", disse ele com seriedade, perdendo completamente uma nuance. "acho que é realmente importante seguir em frente da competição, não é? Estou pensando em iniciar uma escala de sábado para a equipe. É bom saber que você estará atrás de mim. '

Mal-entendidos com base no tom podem ocorrer facilmente em trocas interculturais em que duas partes interpretam certas qualidades vocais de forma diferente. As piadas britânicas sérias costumam ser mal interpretadas pelos estrangeiros, que esperam um tom diferente de humor. Inflexão tonal indiana pode soar dogmático para os ouvintes ocidentais quando nenhuma atitude dominadora é pretendida. Descubra mais sobre questões interculturais no Capítulo 11.

## Mito 4: só a aparência realmente conta

Pense neste mito como o reverso do anterior. Você pode viver em um mundo cheio de som, mas a aparência é a verdadeira estrela do show. Em termos de tempo, dinheiro e atenção, a aparência sempre vence:

A indústria da moda produz roupas para todas as ocasiões, enquanto a indústria da joalheria adiciona todos aqueles detalhes 'essenciais'.

**Página 33** A indústria da beleza promove maquiagem, cremes e loções, enquanto cabeleireiros, esteticistas, manicures e uma miríade de outros especialistas atendem a todas as partes do corpo.

As indústrias de treinamento pessoal e cirurgia plástica tendem a todas as partes que podem não estar acompanhando - do kickboxing ao botox e além - tudo no esforço de ter uma boa aparência.

Observe sua própria experiência. Você está mais preocupado com sua aparência do que com sua voz? Faça um exame mental inventário de quanto dinheiro, tempo e atenção você gasta com sua aparência a cada ano.

Pense em quanto você gasta em roupas, bem como em higiene, maquiagem, cortes de cabelo, revistas de moda, tratamentos faciais, manicure, cirurgia plástica.

Considere quantas horas você passa fazendo compras ou navegando na Internet, cuidando de suas roupas, cortando o cabelo, suas unhas feitas, suas pernas depiladas, escovando os cabelos e apenas se olhando no espelho.

Reflita sobre o que você faz antes de sair de casa pela manhã. Você se olha no espelho e verifica seu aparência? Você examina sua pele, seu cabelo e sua roupa?

Agora pense em seu investimento de dinheiro, tempo e atenção em sua voz. Você gasta algum dinheiro ou tempo para melhorar sua voz? Você verificar sua voz antes de sair de casa? Não se surpreenda se essas perguntas soarem estranhas. Quase todo mundo se concentra mais em aparência!

E, no entanto, a consumidora importância da aparência é um mito. Sim, quando você conhece alguém pela primeira vez, você tende a prestar atenção à aparência e apresentação geral. E sim, ao *sondar* os outros inicialmente, você provavelmente só perceberá seus sotaques ou perceberá se uma voz é especialmente bonita ou desagradável. Mas suas reações subconscientes mais profundas às vozes dos outros são massivas e poderosas. Você pode não dar atenção total ao que ouve de outra pessoa, mas está fazendo sentido com o som das pessoas o tempo, conforme exploro na seção seguinte.

## Aprofundando-se em como você reage às vozes

Passe alguns minutos em um espaço com outras pessoas, apenas ouvindo por um momento a variedade de vozes diferentes ao seu redor. Que arremessos, velocidades e ritmos você ouve? Você pode dizer algo sobre o nível de energia ou humor das pessoas?

Enquanto ouve a voz de outras pessoas, você já:

Encolheu-se quando uma voz estridente e estridente agrediu seus ouvidos?

Apertou os lábios em irritação quando alguém fez um pedido a você usando um tom dominante e rígido?

Foi às lágrimas quando alguém declarou seus sentimentos de forma simples ou honesta?

Ficar entusiasmado para fazer algo com base no tom confiante de um amigo?

Uma estimativa inicialmente positiva de alguém desmoronou rapidamente quando ele ou ela começou a falar?

Sente-se desconectado quando a voz de uma pessoa entra em conflito com sua aparência? Talvez você tenha conhecido alguém magro e pequeno com uma voz irresistível, ou alguém que parecia estar em forma de luta com uma voz fina e estrangulada. Como você se sentiu falando com isso pessoa?

As vozes de outras pessoas afetam você - profundamente e geralmente em um grau muito maior do que você imagina.

## Experimentando a força física do som

O som tem um impacto físico em você. Se você já esteve em uma estação de trem quando um trem rápido passou, você se lembrará do rugido estrondoso do motor e a vibração que você sentiu em seu corpo. O som move você. Você não pode separar som e vibração.

Da mesma forma, quando as pessoas falam, o timbre de sua voz - sua vibração particular - entra em seus ouvidos e cria uma vibração simpática dentro do seu corpo também, criando um efeito agradável ou desagradável. Você não pode evitar a ressonância dentro de você. Você não pode se desligar do som com a mesma facilidade com que você fecha os olhos contra algo que não quer ver. Se a vibração for desagradável, você tem um negativo reação à pessoa; se a vibração é agradável, você se sente positivamente em relação ao indivíduo. O som toca você, bem no fundo do seu corpo. Som *está* se sentindo de uma forma literal. Portanto, quando você reage espontaneamente a uma voz, o *sentimento* informa sua reação.

## Respondendo às vibrações do som

Como os sons da voz vibram dentro de você, as vozes podem movê-lo. (A palavra *emoção* é um lembrete de que os sentimentos incluem uma sensação de movimento ou vibração.)

**Página 34**

Você pode ser afetuoso com uma voz ou ser excitado por ela. Você pode respeitar, acreditar ou confiar em uma voz; e igualmente desconfiança, medo ou descer de uma voz.

Ouça o ator americano James Earl Jones. Muitos clipes estão disponíveis online. Tons ricos e profundos ressoam de sua enorme quadro, Armação. Pessoas que trabalharam com o ator relatam que seu som parece vir de dentro dele, direto do coração. Eles relatam que também ouvem sua voz dentro de si mesmas. Mesmo assim, com todo o seu poder, a voz de Jones também tem potencial para rir. Sua voz é 'uma voz que pode derreter manteiga' nas palavras de um comentarista.

Para contrastar, ouça o ator Vincent Price. Bem conhecido por sua voz assustadora, ele interpretou dezenas de vilões e personagens ao longo de sua carreira. Ouvir suas ênfases significativas e tons mais claros arrepiantes literalmente deixa o cabelo das pessoas fique de pé.

Um brincalhão, Price uma vez assistiu à exibição de um de seus filmes de terror e sentou-se diretamente atrás de um casal desavisado. Quando veio a parte em que ele falou com sua voz assustadora no filme, ele falou por trás do casal com aquela mesma voz. Falar sobre vibração interna; eles pularam de seus assentos!

Com uma reação amplamente inconsciente tão forte às vozes das pessoas, não é surpreendente que desempenhe um papel importante em nossa resposta a celebridades.

### **Ouvir antes de ver pode ser confuso!**

Eu já tinha falado com meu colega David ao telefone muitas vezes antes de conhecê-lo. Ele tinha uma voz hesitante, leve e um tanto anasalada. Eu imaginei ele tão jovem e magro com um ar ligeiramente nervoso. Eu estava ansioso para ser mentor e encorajá-lo em sua viagem ao sul para meu escritório.

Ele chegou à estação junto com outros dois colegas do sexo masculino. Um era bastante franzino e vestido formalmente com cabelos curtos penteados para trás, um era corpulento e idoso, e o outro homem tinha os ombros largos e a aparência de um jogador de futebol americano.

O homem idoso falou primeiro - com uma voz rouca, então não era meu colega. O homem bem vestido, em seguida, se apresentou com confiança tons aristocráticos - diferente de novo. E então o 'jogador de futebol americano' falou e eu reconheci os tons nasais finos imediatamente. O choque de a incompatibilidade significava que eu mal conseguia compor minhas feições para recebê-los em Londres!

Claro, a confusão pode acontecer ao contrário também. Você encontra pessoas cuja aparência lhe dá uma impressão fraca e a força de sua parte quando eles abrem a boca faz você recuar em estado de choque. Apenas mais um indicador do poder do som para influenciar suas visões de pessoas!

Pense em três ou quatro celebridades - por exemplo Margaret Thatcher, Barack Obama e Catherine, a Duquesa de Cambridge (Esposa do Príncipe William). Imagine cada celebridade falando com a voz de outra pessoa. Imagine Margaret Thatcher falando com o estridente voz do airhead Bubble em *Absolutely Fabulous*. Que tal Barack Obama falando em público com a pequena voz aguda de David Beckham? Agora tente Catherine, duquesa de Cambridge com a voz rouca da jornalista cockney, Janet Street Porter. Algumas pessoas relataram que os exemplos parecem tão errados que são impossíveis de imaginar. Certamente, depois de fazer este exercício, você achará difícil manter tom de voz não faz diferença. A voz é uma marca tão marcante da pessoa que uma mudança de voz parece alterar fundamentalmente seu identidade. Com uma voz diferente, eles parecem uma pessoa diferente.

Talvez as pessoas respondam inconscientemente à *sua* voz. Como as pessoas podem vê-lo de forma diferente se você desenvolver sua voz e soar diferente? Eles o levariam mais a sério? Mais caloroso com você? Prepare-se para mudar as suposições das pessoas sobre você!

### **Fazendo sentido com sons de voz**

Quando você tem uma reação física à voz de alguém, instantaneamente entende sua reação. Por exemplo:

Se as pessoas têm vozes robustas, você tende a considerá-las confiantes.

Se eles têm vozes profundas, você está mais disposto a levá-los a sério.

Se eles falam com bastante rapidez e energia, você os considera perspicazes.

Se os adultos falam com um tom muito alto, é provável que você os considere tolos ou ingênuos.

Se eles falam levando a voz com força para o nariz, você os considera insensíveis ou grosseiros.

Se ouvir hesitação no som, você presumirá que está falando com uma pessoa insegura.

As pessoas interpretam as vozes de uma miríade de maneiras diferentes, e a maior parte disso acontece em um instante, sem você dar a ela percepção consciente.

**Página 35**

Sua voz é incrível por causa do que você pode fazer com ela em termos de som, não apenas por causa das palavras que você escolhe. Aproveite o tempo para se familiarizar com as maneiras como as pessoas normalmente reagem a diferentes qualidades vocais e desenvolver sua habilidade de usar sua voz de forma eficaz!

---

Página 36

## Capítulo 3

### Conhecendo sua própria voz

#### **Neste capítulo**

Ouvindo sua própria voz

Apreciando todos os fatores que compõem sua voz

Percebendo como e quando sua voz varia

Preparando-se para fazer mudanças

Um homem chama um táxi. 'Eu quero ir para a estação', diz ele. 'Tudo bem', responde o taxista. 'Eu vou te buscar. Onde você está agora?' 'Er. . . Eu não conhecer. Mas eu quero ir para a estação!' Cada jornada vai daqui para lá, e você não pode começar a menos que saiba de onde está vindo. Então onde você está agora vocalmente? Como está sua voz no momento?

Você pode achar que a resposta é óbvia, mas não é porque seja difícil ter certeza de como soa sua própria voz. Você é, literalmente, também fisicamente próximo ao som real que você produz, e sua audição é influenciada por seus medos e expectativas.

Muitas pessoas odeiam a própria voz, mas não conseguem explicar por quê. Eles dizem: 'Eu apenas tenho um pressentimento' ou 'É a maneira como as pessoas me ignoram' ou 'As pessoas olha-me estranhamente quando eu abro minha boca'. Alguns tiram conclusões precipitadas por causa de suas opiniões sobre sotaque ou classe. Alguns não têm ideia do que eles soa como. Outros, a maioria provavelmente, se agarram a um aspecto específico de que não gostam. Eles pensam que suas vozes estão muito altas, muito baixas ou muito aborrecido.

A maioria das pessoas presume que cada pessoa tem uma voz específica. A verdade é que a maioria das pessoas tem mais de uma voz. Você muda isso de acordo com as circunstâncias - com quem você está falando, sua percepção de status e como você está se sentindo, física e emocionalmente, em qualquer dado momento. O assunto da sua voz é complexo. Então, que pistas você *pode* reunir sobre como você realmente soa? Continue lendo - e ganhe nova familiaridade com sua voz.

#### **Ouvindo como você soa**

Posso ouvir alguém protestar: 'Não *quero* nem saber como estou soando; Eu só sei que minha voz é horrível!' Não se preocupe. A maioria das pessoas não avalia seus

vozes em alta e medo de descobrir que a realidade é pior do que pensavam.

Tenha certeza de que as atividades neste capítulo são apenas uma exploração preliminar, para fornecer informações sobre as melhores próximas etapas para você.

## Ouvindo uma gravação

Se você já reproduziu sua mensagem de resposta pessoal em seu telefone ou celular, sabe que ouvir a si mesmo em uma gravação pode ser um sensação estranha. Sua voz parece familiar, só que não é. Provavelmente soa mais alto do que você espera, tem um minúsculo pouco atraente qualidade e parece mecânico - ou pelo menos não muito humano.

A tecnologia que grava e reproduz sua voz está criando todos os três efeitos. Você realmente parece mais alto, mais metálico e mais parecido com uma máquina. Mas muito disso é culpa da máquina de gravação.

Para obter um feedback genuíno ao ouvir uma gravação sua, você precisa cerrar os dentes, ignorar sua primeira impressão e ouvir com cuidado para aquelas características que não dependem tanto da qualidade da gravação. Pergunte a si mesmo:

Eu não estou certo?

Estou com pressa?

Minha voz está no mesmo volume e nível de afinação?

De repente, grito alto com palavras isoladas?

Eu paro e começo hesitante?

Se suas respostas a essas perguntas o deixarem ansioso ou desesperado, fique calmo! Este livro tem capítulos que tratam de cada um dos questões anteriores.

## Ouvindo de dentro

**Página 37** O principal choque de ouvir uma gravação sua é que a experiência é muito diferente de ouvir quando você fala. A má notícia é que o som que você ouve pelos ouvidos quando fala dificilmente é mais confiável do que ouvir uma gravação - você não ouve a voz que outras pessoas ouvem. Quando você fala, o som que você ouve ricocheteando nas superfícies resonantes dos ossos de sua cabeça e tórax parece muito mais alto e mais ressonante dentro de sua cabeça do que o som que outras pessoas ouvem. Além disso, você sente vibrações satisfatórias à medida que o som reverbera dentro de seu crânio. Não admira que sua voz soe mais rica e completa dentro de você!

No entanto, você pode ter uma ideia melhor do que os outros ouvem com a seguinte técnica:

**1. Coloque uma das mãos atrás da orelha e incline-a suavemente para a frente.**

**2. Segure a outra mão suavemente arredondada na frente do rosto, a cerca de um palmo de distância da boca.**

Aponte os dedos da mão na frente da boca em direção à mão em concha atrás da orelha, de modo que as duas mãos estejam quase se tocando.

**3. Fale normalmente para a mão arredondada na frente de seu rosto.**

Ajuste a mão da frente até que o som pareça vir de fora de você.

A voz que você ouve é muito semelhante ao que outras pessoas ouvem quando você fala. Quase certamente, o som é mais alto e mais fino do que o som que você ouve dentro de sua cabeça - não se preocupe; todo mundo tem uma experiência semelhante.

## Obtendo feedback

Você também pode pedir a um amigo ou colega de confiança para dar um feedback sobre sua voz. Diga à outra pessoa que você está procurando um equilíbrio opinião, tanto positiva como negativa. Explique que você deseja ouvir uma descrição *física* das características de sua voz, em vez de um opinião pessoal emotiva que descreve o tipo de pessoa que eles pensam que você é.

Quando você pede feedback a outras pessoas, elas podem rotulá-lo ou descrever sua voz em termos emotivos, como "Você parece um tanto paternalista" ou - Você parece tímido. Em caso afirmativo, depois de se recuperar desse golpe abaixado da cintura, faça uma pergunta. Pergunte ao seu amigo o que exatamente ele ouve *em o som* que dá origem a essa opinião. Por exemplo, seu som é contundente ou você aumenta o tom no final de uma frase? Essa é a tipo de informação que será útil para você.

Esteja aberto ao feedback! Harold, um participante de um curso que eu estava ministrando, não concordou com o feedback dos outros de que sua voz era suave. Na verdade, ele foi tão inflexível que sua voz estava alta que ele trouxe um contador de decibéis para o segundo dia do curso para provar seu ponto. Testamos várias vozes, e só depois que ele viu como sua contagem estava baixa no dial em comparação com as outras, ele se dispôs a admitir que talvez ele falou bastante baixinho. Harold era um bom exemplo de alguém que confiava nos sons em sua cabeça mais do que no feedback das gravações ou de outras pessoas. Ele *sentiu* que soava alto e colocou sua confiança em seu sentimento interior, recusando-se a permissão para falar mais alto, embora as pessoas estavam sempre pedindo para ele falar! (Se a experiência de Harold soar familiar, vá para o Capítulo 7, onde abordo o tópico do volume em detalhe.)

As observações informais são tão úteis quanto o feedback formal à medida que você coleta informações. Comece a notar a reação dos outros à sua voz. Lembre-se de ser casual e imparcial - você pode facilmente tirar conclusões precipitadas ou ficar na defensiva sobre o que descobrir. Fingir que você é um cientista observando um assunto e anote tudo o que puder sobre o efeito de sua voz. Por exemplo:

As pessoas costumam pedir que você repita o que diz ou não percebe que falou?

Você vê as pessoas inclinando-se para a frente para ouvir - ou talvez recuando ?!

Registre mentalmente suas observações e pergunte-se o que você pode fazer de diferente para ter um impacto diferente em seus ouvintes.

## Reconhecendo seu som único

Sua voz é só sua. Você não parece exatamente como ninguém. Sua voz é um amálgama de muitos fatores diferentes, resultando em sua som e maneira de falar.

**No nível mais simples, a qualidade da sua voz depende da forma do seu corpo.** Um violino não soa como um violoncelo porque é do tamanho de um violino. Os gêmeos soam semelhantes em parte porque têm estrutura óssea semelhante, principalmente de seus crânios. Mas cada violino ainda é diferente dos outros violinos, e até mesmo os gêmeos desenvolvem diferenças em suas vozes à medida que amadurecem. Veja o Capítulo 9 para saber mais sobre como seu corpo e crânio afetam seu som.

**Você soa como você faz por causa de como você se comporta.** Se você ficar rígido como um sargento-mor, você soa diferente de alguém que desleixa como se estivesse perdendo a sorte. Consulte o Capítulo 5 para saber mais sobre como sua postura afeta sua voz.

**Seu som depende de como você ouve os outros e usa seus ouvidos.** Ouvir é a chave para descobrir como falar no primeiro coloque e, em seguida, afeta sua capacidade de modular o som conforme você amadurece.

### Página 38

**Seu som depende de como você toca seu instrumento vocal - e isso é influenciado por seu pensamento e sentimento.** Seu som é afetado pelo tipo de pessoa que você pensa que é, bem como pelo tipo de pessoa que você gostaria de ser e o tipo de pessoa que você teme ser.

Se você suspeita que é uma pessoa entediante, você tende a produzir uma voz entediante. Se você aspira ser confiante, você tenta injetar isso em sua voz. Conforme sua confiança aumenta e diminui, sua voz muda de qualidade. Da mesma forma, sua voz reflete se você está mais um pensador lento e profundo, ou um pensador rápido e espontâneo. O Capítulo 10 explora essa conexão mente-corpo com mais detalhes.

**Sua voz depende de quais sons você prefere.** Suas tentativas de soar da maneira que você deseja estão ligadas ao seu senso de identidade e como você se vê encaixado no que diz respeito à classe, educação, ambiente cultural e assim por diante. Veja o Capítulo 12 para saber mais sobre sotaques regionais e de classe.

**Sua voz é quem você se permite ser.** Quais aspectos de sua personalidade aparecem em sua voz e quais permanecem escondido? Todo o paladar de expressão está disponível para você, mas você pode negligenciar certos tons de voz, como a voz íntima, a voz boba, a voz extática ou tons de tristeza ou raiva. Veja o Capítulo 11.

Alguns professores de voz dizem que mudar a maneira como você soa é difícil e que, no geral, você está preso ao que tem. Não tão! Sua voz não é como sua impressão digital, totalmente distinta e imutável ao longo de sua vida. Mudar sua voz pode ser um desafio se você aborde a tarefa puramente fisicamente, por meio de aulas e exercícios. Mas as aulas e a prática só levam você até lá porque sua voz representa muito mais do que o físico. Quando você muda emocionalmente, intelectualmente e espiritualmente, sua voz muda naturalmente. Encontrando a si mesmo, você encontra sua voz.

## Coletando ideias sobre sua voz

Você pode se preocupar que seu sotaque ou maneira de falar forneça muitas informações sobre onde você nasceu, foi criado ou foi educado. (EU abordar a questão dos acentos de frente no Capítulo 12.)

Na verdade, sua voz dá ainda mais informações sobre você do que isso! Sua voz está absolutamente cheia de pistas sobre seu tamanho físico, raça, local de nascimento, classe social, idade e provavelmente sua ocupação também. É um barômetro do seu estado de saúde e bem-estar. Revela se você está estressado, cansado ou bêbado. Sugere seu estado de espírito, seu nível de confiança e sua capacidade de se conectar. Quem precisa de complicado instrumentos psicológicos para testar pessoas? Sua voz revela tudo isso mesmo quando você faz um breve comentário: "Vai chover, você acha?"

Eu li sobre um experimento em que dois violinistas, um um músico famoso e bem treinado e o outro um excelente amador, se revezaram para tocar um violino comum e um Stradivarius atrás de uma tela. Posteriormente, especialistas musicais avaliaram os sons. Você pode adivinhar que os instrumentos faria a maior diferença, mas não foi o caso. A maior diferença no som veio dos próprios jogadores. O famoso jogador fez um som maravilhoso em ambos os instrumentos.

Você pode relacionar a história com a sua voz. Seu instrumento é pré-determinado; suas cordas vocais têm um comprimento específico; sua constituição física é o que é - mas a maneira como você usa sua voz é o que realmente faz a diferença.

Seja qual for a sua constituição física, a maneira como você toca seu instrumento conta a história de quem você é, incluindo:

Como você está relaxado e flexível.

Quanto e de que forma você utiliza sua voz.

Como você responde às pessoas e o quanto deseja se conectar com elas.

Como você respondeu à sua vida até agora: se você navegou pela vida ou lutou cada centímetro do caminho.

Como você se vê no mundo, especialmente o quanto você desempenha um papel ou o quanto você se sente à vontade em seu próprio lugar.

## Pegando os rastros

Sua voz está pegajosa. Ele coleta atributos à medida que você passa pela vida. Se você for para a escola em uma parte do país e se mudar como adulto para outra, seu sotaque geralmente revela traços de seu sotaque original. Se, quando criança, você fez amizade com uma criança com uma maneira diferente de falar, o seu sua própria voz capta nuances da deles - não apenas sua linguagem e seu sotaque, mas também sua entonação, ritmo e idiossincrasias expressivas. Sua voz é influenciada principalmente por pessoas que você admira e escolhe como modelos.

Você pode pensar que, com essa 'aderência', pelo menos os membros de uma única família falam todos da mesma maneira, mas as vozes dentro das famílias nem sempre semelhante. Fiquei surpreso quando conheci os filhos de um colega que é professor universitário e fala em tom patrício. O filho dele falou com um forte sotaque regional adquirido de outras crianças em sua escola. Você não saberia que pai e filho eram parentes!

Algumas pessoas têm vozes particularmente "pegajosas" e reagem instantaneamente a tudo o que ouvem. Eles falam com as crianças como as próprias crianças, para

pessoas mais velhas com vozes trêmulas ou para estrangeiros com sotaque estrangeiro. Se eles fazem parte de um grupo onde uma pessoa está falando em um amplo sul sotaque, essas pessoas se pegam fazendo o mesmo, embora o resto do grupo possa estar se encolhendo de vergonha ao ouvir quais sons como um ato teatral.

## Página 39

Eu estava na casa de Bill quando o eletricista chegou. Bill é um advogado municipal especializado em casos complexos de finanças internacionais. Ele é um convincente orador público cujos tons profundos falam de autoridade e confiança. No entanto, no momento em que Bill cumprimentou o eletricista, percebi que a pessoa que eu conhecia havia partido. - Oi, Terry, cara - brincou ele com voz estriada. 'Tudo bem, companheiro? Sim, é o soquete velho, Terry, jogando algo horrível. Só coloquei no ano passado, pergunto a você?! Sim, você não pode confiar neles, cara? Foi uma atuação extraordinária. Ele estava escolhendo traçar traços do jeito de falar do eletricista e converter esse tipo de fala em um estereótipo exagerado de eletricistas do mundo todo.

Quando mencionei seu novo sotaque depois, ele não tinha ideia de que sua voz havia mudado!

Quando você se torna mais consciente de sua voz, pode moderar essa tendência de imitar e evitar o constrangimento. No entanto, a capacidade de combinar o sotaque e a maneira de falar de outra pessoa, quando afiada e polida, é útil como um meio de criar uma aproximação conexão com outros. Abordo a criação de conexões com sua voz com mais detalhes no Capítulo 15.

## Sondando a história de sua vida

Sua voz é afetada por suas experiências emocionais anteriores de todas as maneiras:

**Se você está ferido emocionalmente e esconde sentimentos dentro de você,** muitas vezes esconde o calor em sua voz.

**Se sua reação infantil ao mau tratamento foi cerrar os dentes em vez de explodir de raiva,** aquele aperto pode tornar a sua voz difícil hoje.

**Se você sempre conseguiu o que queria lisonjeando os adultos ao seu redor,** sua voz pode adquirir um tom leveza que passa a fazer parte de sua composição regular.

**Se você sempre foi tímido e reservado,** sua voz provavelmente perderá energia e ficará presa na garganta, dificilmente alcançando seu ouvinte.

**Se você era regularmente criticado e criticado quando era jovem,** sua voz provavelmente não tem mais acesso a seus tons de alto entusiasmo, mesmo quando você se sente animado.

Tudo o que você fez e sentiu em sua vida molda a maneira como você respira, organiza seu esqueleto e usa seus músculos. Você se acostuma com padrões particulares de usar os músculos do rosto, boca e garganta e moldar seu corpo físico em torno desses hábitos de som, fortalecendo certos músculos e enfraquecendo outros no processo.

A interconexão de corpo e emoção é a razão pela qual as pessoas podem ouvir a vida que você levou nos sons de sua voz, tanto em seus sons reais e em todas as possibilidades de som e sentimento que agora estão excluídas. Sua voz mostra especialmente as defesas que você construiu contra o trauma emocional. Consulte a barra lateral 'Bioenergética' para saber mais sobre os efeitos do estresse emocional no corpo. Para muitos, as pessoas têm uma gama de possibilidades em suas vozes tende a diminuir à medida que amadurecem. O grito de abandono do bebê, o grito de raiva da criança e os gritos de alegria do bebê são trocados pelo repertório mais "civilizado" do adulto. Se isso aconteceu com você, recuperando esses perdidos, as possibilidades de expressão podem abrir o caminho para uma voz que tem alcance e profundidade muito mais amplos. (Veja o Capítulo 10 para mais informações sobre como descobrir o seu voz total.)

## Bioenergética

Em seu livro, agora clássico, *Bioenergética* (Penguin, 1995), o psicoterapeuta americano Alexander Lowen faz um relato fascinante da longa efeitos de longo prazo de estresse emocional no corpo e oferece bioenergética como uma terapia de cura. Baseado no trabalho do austriaco-americano psiquiatra e psicanalista Wilhelm Reich, a bioenergética ajuda as pessoas a recuperar suas energias através da liberação de tensões musculares no corpo. Ele demonstra a estreita conexão entre mente e corpo e mostra como emoções reprimidas podem bloquear ou suprimir partes de seu corpo. Por exemplo, se você está constantemente com medo, estreita e tensiona os ombros, ou se é inibido pelas críticas constantes, você trava o pescoço e mandíbula. Essas mudanças em seu corpo se tornam definidas e o inibem de expressar certas energias, como ternura, agressão ou alegria.

A terapia ajuda as pessoas a liberar tensões musculares, como aquelas relacionadas a dores de cabeça ou nas costas, e assim aliviar o corpo, libere as emoções associadas e restaure a energia natural e a sensação de bem-estar.

A bioenergética é particularmente relevante para a voz porque cada bloqueio em seu corpo se reflete em sua voz. Como os bloqueios corporais são frequentemente resultado de emoções sufocadas, nem sempre é possível liberá-las apenas com exercícios físicos, principalmente se forem resultado de traumas da infância. Levando em consideração as descobertas da bioenergética e outras pesquisas relacionadas, o melhor desenvolvimento da voz funciona em duas frentes, física e emocional. Por exemplo, se você deseja cultivar tons entusiasmados e dinâmicos em sua voz, ambos podem desenvolver o registro da cabeça fisicamente (onde o entusiasmo geralmente ressoa) e descubra a sensação dinâmica de entusiasmo (que libera a tensão somática) em seu corpo com o auxílio de técnicas corpo-mente, como bioenergética.

## Revelando suas diferentes vozes

Às vezes, pergunto aos clientes em workshops: 'Qual de vocês acha que sua voz muda em diferentes circunstâncias?' Algumas pessoas normalmente aumentam as mãos deles. - Agora, qual de vocês acha que sua voz é mais ou menos a mesma na maioria das ocasiões? Muitos mais levantam as mãos.

## Página 40

Em seguida, conduzo o seguinte exercício de três estágios que você pode tentar também com um ou dois amigos - ou apenas imaginando que está em uma sala cheia de pessoas. Ouça a faixa 2 do arquivo de áudio.

### 1. Lembre-se de uma ocasião em que se sentiu tímido ou intimidado.

Você já jogou o jogo de festa 'A maneira de', em que realiza uma atividade, digamos, dança de balé, à maneira de um determinado personagem, como um lutador de peso pesado? Esse é o jogo aqui. Se você raramente se sente tímido, imagine que é; se você costuma se sentir tímido, então você achará mais fácil! Ande pela sala e cumprimente os outros 'como' uma pessoa tímida.

### 2. Depois de um tempo, pare dessa atividade. Então imagine que você está em um evento de networking de negócios.

Cumprimente os outros com formalidade e confiança e apresente as pessoas umas às outras no modo de negócios.

### 3. Por fim, imagine que você de repente trombou com um amigo íntimo especial que não via há anos.

Cumprimente essa pessoa com entusiasmo, prazer e espanto, gritando de alegria se quiser.

#### 4. Compare a experiência e a energia de cada cenário.

Na primeira parte, quando conduzo esta atividade, o nível de ruído é baixo e permanece no mesmo tom baixo. Na segunda parte, o som da conversa é muito mais alto e também aumentou um entalhe no tom. Na última parte, o nível de ruído é extremamente alto com os tons de voz subindo para a estratosfera. Esta grande volume acontece com todos os grupos, mesmo que cada grupo tenha participantes que são bastante contidos ou tímidos. As pessoas ficam surpresas com a forma como soam diferentes em diferentes circunstâncias.

Seu tom e tom provavelmente mudam de dia para dia e de minuto para minuto, de acordo com seu humor e sua reação a eventos. Mesmo sem querer, sua voz vaza o que realmente está acontecendo com você. Você fala de maneira diferente com os pais e amigos, com os irmãos ou filhos, para seu chefe ou seus colegas. Além disso, as pessoas geralmente percebem a diferença quando você diz "estou bem" em um dia bom e "estou bem" em um dia ruim.

Certa vez, tive uma gerente que falava regularmente com sua equipe em tom dominador e agudo. Eu não pude acreditar no que ouvi na primeira vez que a ouvi falar com o chefe dela. Ela parecia uma sedutora!

As vozes de algumas pessoas quase não mudam. Eles não absorvem a maneira de falar dos outros, nem reagem verbalmente a diferentes circunstâncias e pessoas. Você pode ser um deles. Se quiser ser expressivo com sua voz, você precisa ser capaz de variar à vontade.

Poder mudar sua voz em diferentes circunstâncias é uma das melhores maneiras de se conectar melhor com outras pessoas. Quando você cumprimenta as pessoas e sua voz se eleva de prazer, eles *sabem* que você está feliz em vê-los. Quando você simpatiza com um amigo triste e sua voz assume um qualidade gentil, eles confiam que você sente uma empatia genuína por eles. No trabalho ou em casa, falar com mais variedade em sua voz traz a você maior compreensão e melhores relacionamentos.

## Mudança de tom

As pessoas reclamam mais do tom de sua própria voz do que de qualquer outro aspecto. Normalmente eles pensam que suas vozes estão muito altas, embora alguns as pessoas acreditam que suas vozes são muito "rosnadas" e pesadas demais.

Embora as pessoas tenham opiniões diferentes sobre o tom, a maioria dos ouvintes prefere vozes mais baixas. Nos primeiros dias da BBC, locutoras eram impensável porque os responsáveis (homens) acreditavam que a voz de uma mulher carecia de autoridade e que a nação não gostaria de ouvir tons altos. Talvez em parte por essa razão, por décadas, as mulheres nos negócios e na vida pública têm buscado vozes mais baixas, às vezes para seus detimento.

Você pode abaixar sua voz de várias maneiras - principalmente empurrando para baixo, o que pode prejudicar sua voz, ou usando mais ressonância faríngea (ressonância na garganta), o que parece artificial. Margaret Thatcher empregou o último para entrevistas na mídia. No entanto, a melhor maneira de diminuir o tom é usar a ressonância da parte inferior do corpo, que abordarei no Capítulo 9.

Se sua voz soar estranhamente alta, o motivo mais provável é a tensão. Assim que você fica nervoso, o tom de sua voz aumenta. Sentindo constantemente estressado também deixa você tenso e enfraquece sua voz. Quando você consegue relaxar, seu tom de voz diminui para um tom mais baixo.

Se você falar mais alto do que o normal, sua voz pode soar mais fina ou desagradavelmente nasal. Se você empurrar muito fundo, sua voz provavelmente soará tenso ou frequentemente sente vontade de limpar a garganta.

## Encontrando seu tom natural

Mire em seu tom natural. Esse é o tom que é mais fácil de ouvir para os ouvintes e mais gentil com a sua voz. Este arremesso também oferece a maior ressonância e impacto. Encontrar seu tom natural é especialmente relevante para as mulheres. Se você forçar sua voz para baixo, você pode alcançar um tom associado a 'autoridade' e 'gravidade', mas você sacrifica a variação e sutileza de sua voz e provavelmente acaba entediante

**Página 41**

Para a maioria das pessoas, o tom mais fácil para a sua voz é aquele que você usa naturalmente para *encorajadores não-verbais*. Estes são os sons que você faz quando você está ouvindo os outros e quer que eles saibam que você está ativamente envolvido no que eles estão dizendo. Eles incluem 'uh-huh', 'mm' e outros ruídos encorajadores.

Diga 'mm' de maneira monótona e sem esforço, como se você estivesse concordando com alguém. Em seguida, fale algumas palavras no mesmo tom. Por exemplo, - Hum, hum, sim, foi um evento excelente, não foi? Agora tente com 'uh-huh'. Diga por conta própria primeiro. Em seguida, adicione um comentário, 'Uh-huh, isso soa como uma boa solução.'

### Passo natural em crianças

Às vezes, as pessoas me dizem que são "surdas" e "não têm ouvido" para música. Eu acredito que eles tiveram essa ideia porque seu tom natural não era homenageados quando eram crianças. Quando você fala, seu tom varia apenas em alguns tons, e quando as crianças são pequenas, seu alcance de canto é também limitado a um intervalo bastante estreito de 5 ou 6 notas - o intervalo da maioria das canções de ninar (pense em 'Twinkle, Twinkle, Little Star', por exemplo). Como se criança, sua voz era naturalmente mais grave do que o normal, sua amplitude de tom ficava abaixo das notas das músicas e você não conseguia alcançar as notas que eram fáceis para outras crianças cantarem. Se o professor tivesse tocado a melodia em tom mais grave, você seria capaz de cantar com precisão e outras crianças teriam o problema. Mas o professor, na ignorância, chamou você de 'rosnador' e ordenou que você parasse de cantar e falasse o palavras silenciosamente. Daí em diante, acreditando que tinha uma deficiência 'surdez de tom', você cresceu cumprindo a profecia.

Quero assegurar-lhe que, a menos que você seja surdo, quaisquer problemas vocais que você esteja enfrentando agora provavelmente não têm nada a ver com sua audição habilidades ou musicalidade. E se você está preso à crença de que é surdo para tons, provavelmente pode, com um pouco da ajuda certa, descobrir como cantar em afinação!

'Uh-huh' é particularmente interessante porque contém dois tons - um 'uh' mais alto e um 'huh' mais baixo. Esses dois sons fornecem uma regra útil de polegar para sua faixa normal de afinação. Para soar interessante e natural, varie seu tom para que flutue principalmente entre esses níveis. Confirme se você está trabalhando com seu tom ideal, colocando a mão no esterno e falando em seu tom natural. Você deveria sentir vibrações lá.

Você também pode encontrar seu tom cantarolando energicamente, sentindo a vibração no nariz e ao redor da boca. Então fale com o mesmo sentimento e no mesmo tom.

### Fazendo o inventário

Qual é a melhor maneira de desenvolver sua voz? Agora é uma boa oportunidade para você fazer um balanço e olhar para o seu atual voz, bem como decidir como você deseja soar e como você irá desenvolver sua voz.

Você sabe como falar, é claro. Você teve anos de prática! Mas como um jogador de golfe amador que aparece para jogar todas as semanas e nunca tem o hora de examinar seu jogo, você continua usando sua voz dia após dia e provavelmente adquiriu maus hábitos. É hora de treinar!

Embora você não consiga captar outra voz tão facilmente quanto escolher um novo taco de golfe, você pode tocar o instrumento que possui de maneira diferente - e melhor - maneiras.

As seções a seguir o ajudam a começar a avaliar sua voz e a planejar a direção que deseja seguir.

### Avaliando sua voz

Faça um balanço e pergunte a si mesmo algumas perguntas sobre sua voz. A Tabela 3-1 contém várias declarações - muitas delas negativas ou crítico - que você pode ter dito ou pensado sobre si mesmo. Leia cada afirmação e determine se você concorda ou discorda.

**Página 42**

### Avaliando como sua voz se encaixa em você

Aos vinte anos, fiquei emocionado ao ganhar uma bolsa para estudar canto no Conservatório de Música de Roma. Parecia o lugar perfeito: o país com a linguagem que soa mais bonita e uma cidade que amava a beleza. Eu estava apaixonada por tudo lá. Um italiano me disse com orgulho, 'É tudo *bella figura* - bela forma - aqui.' Um dia, depois de ter cantado o início de uma ária de Verdi, meu maestro cantor me chocou explodindo, 'Pare de tentar soar *bonito*! Não é seu trabalho parecer *bonito*! ' Vendo meu rosto chocado, ele explicou com mais gentileza: 'Cantar é não sobre parecer bonita. Na ópera, você ouve personagens bons e maus, cômicos ou ridículos; todos eles têm seus tons diferentes.

A voz tem que ser *expressiva*, só isso. Essa é a beleza da voz - que *fala* conosco.'

Eu não entendi completamente o que ele estava dizendo até mais tarde. Eu só queria soar como as famosas divas Joan Sutherland ou Maria Callas. Mas de fato, meus modelos eram eles próprios cantores que, antes de mais nada, se expressavam.

Seja falando ou cantando, sua voz precisa expressar o que você quer dizer e precisa expressar *você*. Comece a descobrir quem você está com o seguinte:

### **1. Desenhe uma linha verticalmente no centro de uma folha de papel e escreva algumas de suas melhores qualidades pessoais no lado esquerdo.**

Não qualifique o que você escreve, 'Bem, *algumas* pessoas dizem que eu sou...' ou 'Suponho que, em um bom dia, às vezes estou...'. Apenas faça isso exerce-se rápida e livremente sem se censurar.

Escreva pelo menos 20 qualidades pessoais na página. Inclua uma qualidade que é secreta, que você sabe que é parte de si mesmo, mas que ninguém sabe sobre. Liste uma qualidade que seja tão óbvia que você nem pensou em dizê-la ainda!

Posso escrever: feliz, generoso, atencioso, leal, amigável. Mas escolha palavras que o descrevam.

### **2. No lado direito do papel, escreva as qualidades físicas de sua voz atual, tanto quanto você pode julgar no momento.**

Posso escrever, por exemplo: profundo, rouco, macio, lento. Mas escolha palavras que descrevam *sua voz*.

### **3. Compare suas duas listas.**

Eles se relacionam entre si? Por exemplo, se você escreveu 'espontâneo' em sua primeira lista e 'firme' em sua segunda, ou 'difícil' em sua primeira e 'doce' em seu segundo, então claramente você tem uma incompatibilidade. Claro, você exibe qualidades diferentes em momentos diferentes, mas se você notar diferenças entre as duas listas, você pode estar experimentando alguma desconexão entre sua vida e sua voz.

### **4. Reflita por um momento sobre como as qualidades em sua primeira lista podem se manifestar vocalmente.**

O que é uma voz gentil, uma voz dinâmica, uma voz focada, uma voz leal? Como cada uma dessas vozes soa? Que mudanças você pode fazer em como você se levanta, se move e respira que pode ajudar a produzir essas várias vozes? Por exemplo, quando eu uso a qualidade pessoal 'generoso' como uma palavra para descrever minha voz, penso em uma voz rica e cheia de calor. Quando uso a qualidade pessoal 'feliz' na minha voz, Penso em sons leves e agudos e na energia da voz.

### **5. Experimente diferentes tons de voz para combinar com suas qualidades pessoais.**

Divirta-se com esta parte. Seja criativo. Pense em todas as maneiras possíveis de trazer suas melhores qualidades pessoais para o som de sua voz.

## Página 43

### Preparando-se para sua jornada

Tenho certeza que você deseja começar a desenvolver suas novas habilidades de voz de forma rápida e fácil, então esta seção oferece algumas das minhas dicas e dicas favoritas para você vai.

Desenvolver sua voz não é um esforço meramente intelectual. Seu corpo também tem que responder, e estranhamente seu corpo nem sempre está disposto a obedecer instruções. Se você é uma pessoa que fica vermelha, já sabe que dizer a si mesmo para não fazer não tem efeito algum; o mesmo acontece se você for tentando firmar suas mãos tremidas durante um momento de nervosismo. Então, o que é útil? Algumas das abordagens usadas no coaching esportivo podem ajudar você desenvolver sua voz também. Dê uma olhada em *Neuro-linguistic Programming For Dummies* de Romilla Ready e Kate Burton (Wiley) para outras idéias.

Lembre-se do seguinte ao começar a desenvolver uma voz mais forte e autêntica:

**O trabalho de voz é mental, emocional e físico.** Trate essas abordagens como parceiros iguais, nunca dependendo de apenas um abordagem.

**Experimente as coisas na prática.** Não leia apenas as descrições dos exercícios deste livro; você tira o máximo proveito deles quando você experimente-os.

**Ser curioso.** Quaisquer que sejam os resultados obtidos, evite tornar-se crítico de si mesmo. Em vez disso, fique fascinado. Diga a si mesmo: 'Isso é interessante! Eu me pergunto como isso aconteceu?'

**Se as coisas não funcionarem por um tempo, fique curioso, mas não se desespere.** O desenvolvimento é sempre desigual; às vezes você tem um surto repentino; então você alcança um platô por um tempo. Você vai chegar lá!

**E, acima de tudo, aborde todo o assunto de trabalhar sua voz com espírito lúdico.** Se você se diverte, você ganha novas habilidades rápidas e eficazes.

### Como os bebês descobrem a fala

Se existisse um manual para "aprender a falar para bebês", seria o mais longo do mundo. Adquirir a linguagem é extremamente complexo.

Centenas de músculos estão envolvidos na mais curta expressão. Suas cordas vocais vibram milhões de vezes ao dia. Seu equipamento vocal é moldado em seus primeiros anos, quase como água que desgasta uma pedra com milhões de pequenos impulsos de seus ouvidos, seus pensamentos e sentimentos e seus relacionamento com outras pessoas.

Todo bebê saudável começa com o equipamento vocal completo. Anna Karpf em seu maravilhoso livro *The Human Voice* (Bloomsbury, 2006), explica como o balbucio dos bebês tende a incluir os mesmos sons de qualquer país de onde vêm, e então - aos poucos - eles se sintonizam com os seus próprios a linguagem e seu aparato vocal se concentram cada vez mais em certos sons, enquanto perdem a capacidade de fazer outros. Eles ganham a habilidade de falar ouvindo. Na verdade, os bebês são ouvintes estupendos. Mesmo os bebês pequenos movem-se ao ritmo da voz da mãe e logo preferem a voz dela a qualquer outro som. Além disso, eles são incrivelmente sensíveis ao tom de voz; muito antes de aprenderem a língua, eles podem "ler" os sons ao seu redor, distinguir a voz da mãe de outras vozes femininas e reagir fortemente a tons emocionais específicos em sua voz.

### Começando com as porcas e parafusos

Considerando que sua voz é um instrumento tão vital para você em quase todas as fases de sua vida, o fato de que o treinamento vocal raramente é ensinado na escola é incrível. Ok, você trabalha em alguns aspectos da comunicação na escola. Você descobrirá sobre vocabulário e possivelmente gramática ou elocução, mas você não explora os mistérios do tom de voz como parte de um currículo acadêmico tradicional. Essas lições você tem que aprender para você mesmo.

Eu conheci o bebê da minha amiga holandesa Marian quando ela tinha apenas alguns meses de idade, e naquele primeiro encontro eu ouvi mãe e bebê tenha uma conversa. Marian disse algo em tom brincalhão para a bebê Eleanor, e ela respondeu com um gorgolejo. Marian disse outra coisa em o mesmo tom; resposta - um gorgolejo diferente. Então Marian introduziu uma voz diferente para cima e para baixo e Eleanor seguiu seu exemplo. Era o mais lindo diálogo, e fiquei surpreso que isso pudesse acontecer com um bebê tão jovem.

Ouvir e experimentar coisas novas ainda é a melhor maneira de desenvolver sua voz. O que você fez quando era bebê ainda é relevante agora. Fazer o rápido progresso consiste principalmente em livrar-se de gremlins "adultos" inúteis, como julgamento, autocritica, dúvida sobre si mesmo e impaciência. (Mais

sobre como lidar com isso no Capítulo 11.)

Ao mesmo tempo, sendo adulto, você pode praticar alguma prática útil, como faria ao aprender um novo instrumento musical. 'Devagar é o novo rápido', um professor de música me disse. Se você levar as coisas com cuidado e devagar no início, verá que a aquisição de habilidades acelera à medida que avança ao longo. Muitos projetos, desde ficar em forma até dominar um esporte ou até mesmo emagrecer, funcionam melhor de acordo com esse princípio.

## Página 44 Entrando no estado de espírito certo

Suas crenças fazem toda a diferença quando você está explorando e desenvolvendo sua voz. Se você acredita que não pode fazer algo, essa crença influencia sua habilidade de fazê-lo. Quando parei de acreditar que as crianças podem ter surdez e passei a acreditar que toda criança nasce para cantar (ver a barra lateral 'pitch natural em crianças'), consegui ensiná-los a cantar.

O jogo é muito importante. Eu uso a palavra 'brincar' com frequência neste livro porque brincar é uma questão de faz-de-conta. No faz de conta, as crianças agem *como se* algo fosse verdade. Eles 'revestem' uma crença. Este processo também pode funcionar para você. Ao experimentar as práticas de voz neste livro, pergunte-se algumas dessas perguntas 'como se':

Se eu pudesse fazer essa prática muito bem, como seria?

Se for nesta época do ano que vem e agora posso fazer essa prática de maneira brilhante, como é isso?

Quem pode fazer essa atividade muito bem? Se eu me coloco no lugar dessa pessoa, como é a experiência de fazer esta atividade agora? O que eu sei agora que não sabia quando estava em meus próprios sapatos?

Se essa prática fosse realmente fácil, como seria?

Se eu estivesse apenas brincando com essa prática para me divertir, como minha experiência seria diferente?

## Colocando-se no assento do motorista

Algumas pessoas embarcam em um esporte como um exercício puramente físico no início, e a paixão vem depois. Alguns matemáticos e cientistas aprendem seus assuntos como técnicas no início e descobrem que eles também tratam da imaginação mais tarde. Muitos dos maiores artistas, desportistas, matemáticos e cientistas não fazem isso. Eles *começam* com paixão, que fornece a força motriz para todas as atividades futuras. Einstein era um sonhador antes de se tornar um cientista de pleno direito. David Beckham era apaixonado por futebol antes de chegar ao topo do jogo.

Falar bem depende da técnica, mas você melhora mais rápido e melhor se for movido pela paixão. Paixão produz incríveis atalhos. Por exemplo, você pode trabalhar em mil elementos da técnica para produzir uma voz quente e arredondada, enquanto um segundo de genuíno calor do seu coração pode produzir o mesmo som.

O principal motivador para melhorias é o desejo de se comunicar. Seu aparelho respiratório e vocal entra em ação em resposta à sua energia para expressar algo dentro de você. Então, embora você possa falar melhor trabalhando de fora para dentro e se concentrando na técnica, você faz ganhos maiores, melhores, mais rápidos e mais agradáveis do impulso de expressão que surge de dentro de você.

A jornada da voz pode ser emocional. Mas a alegria de se expressar com autenticidade se recompensa mil vezes.

## Nesta parte . . .

Aqui você descobre que a chave para uma grande voz é algo que você já faz o dia todo, todos os dias - e isso é respirar. Você descobrirá como tomar um respiro fundo e permita que o som fluia facilitando as coisas e relaxando seu corpo. Então você se diverte dando vida aos sons com vogais longas e consoantes cintilantes. Você percebe que as pessoas estão entendendo você facilmente porque você é claro.

---

Página 46

## Capítulo 4

### Descobrindo como respirar bem

#### *Neste capítulo*

- Começando com sua respiração
- Encontrando seu diafragma
- Entrando no fluxo
- Ligando sua respiração a sons e palavras

Quero lhe dar uma boa notícia: você é dono de um excelente instrumento de sopro - pois é isso que a sua voz é. Seu aparelho vocal não parece particularmente como um instrumento de sopro porque as partes móveis estão escondidas dentro de você, mas sua voz funciona como uma trombeta ou clarinete. O primeiro passo para ter uma ótima voz é saber o básico para soprar seu instrumento, e isso leva o ar na forma de respiração.

#### **Fazendo um som: como sua voz funciona**

Sua boca e garganta são complexas e polivalentes, envolvidas tanto em comer quanto em falar, cantar, gritar, chorar ou rir. Mas o processo básico de produção de som é direto e tudo começa com o ar.

#### **Desmistificando sua respiração: é apenas ar quente**

Agora é seu vez que seja a sua vez de produzir som. Sua prega vocal (também chamada de corda vocais) são duas faixas de músculo alongado curtos nas mulheres do que nas homens. Esses músculos vibram para produzir sua voz.

Você produz som quando o ar passa por essas dobras e cria uma vibração, como o vento assobiando nas árvores. Isso é tudo que sua voz é - apenas ar quente e vibrante. Eu digo 'apenas'; suas pregas vocais estão muito ativas, vibrando pelo menos 100 vezes por segundo, às vezes muito mais. Seu vocal as dobras precisam estar livres de tensão para vibrar livremente. Se sua garganta estiver apertada, suas pregas vocais não podem vibrar naturalmente e sentir tremendo estresse físico. A liberdade de suas cordas vocais é crucial se você deseja produzir um bom som, e isso significa que você precisa relaxar. Dentro Capítulo 5, compartilho maneiras de relaxar sua voz e corpo para que você possa produzir o melhor som possível.

## Amplificando o som

Os instrumentos sempre têm algum meio de amplificar o som. Um sino toca claramente porque o som ecoa dentro de sua forma côncava. Um clarinete tem a forma de um sino no final para aumentar o som. O velho gramofone tinha sua trombeta sonora. (Lembre-se das fotos de 'Seu Mestre Voice 'com o cachorro ouvindo um gramofone de corda?)

Suas pequenas pregas vocais certamente precisam de um pouco de ajuda para aumentar o som que elas produzem, e é aí que seu corpo entra. Quando você fala livremente, sua voz ressoa em sua cabeça e ecoa em seu peito e em outras partes de seu corpo. O volume da sua voz é amplificado muitas vezes. Todo o seu corpo está envolvido na amplificação do som, da cabeça aos pés, como o corpo de uma guitarra ou um contrabaixo. É assim que você cria um ótimo voz.

A maior diferença entre pessoas com vozes maravilhosas e pessoas com vozes fracas é a forma como usam a respiração e espaços ressonantes.

Quando Maria Callas, uma das maiores sopranos da história, estava estudando seu ofício, ela costumava observar seu canário de estimação para ver como respirou. Ela ficou cativada pela forma como o pássaro usou todo o seu corpo e energia para criar seu canto maravilhoso, e ela imitou essa técnica na criação de seus próprios sons. Você pode ver um envolvimento de corpo inteiro semelhante se observar um bebê chorar, um cachorro latir ou um chimpanzé fazer sons para proteger seu território. Na seção seguinte, você descobrirá como envolver todo o seu corpo também.

## Introdução à respiração

Não imagino que você normalmente se preocupe muito com o ar quando fala. Se você é como a maioria das pessoas quando falam, você simplesmente pensa e sai palavras - ou possivelmente apenas a última parte! Desenvolver a capacidade de falar bem é redescobrir o ar.

Você é um especialista em respiração. Pense nisso. Que autoridade em qualquer outro assunto perseguiu seu campo de especialização desde o dia em que ele era nascido? Mas você tem. Desde o momento em que deu seu primeiro grito, você está respirando. Quando você nasceu, aquela primeira respiração maravilhosa e aquela primeiro grito estava livre e completo.

**Página 47** Respirar é tudo quando você fala. Especificamente, respirando:

- Dá poder às suas palavras
- Traz vida para o que você diz
- Sustenta os sons que você faz
- Cria interesse e faz com que as pessoas queiram ouvi-lo
- Fornece a base da intensidade emocional em sua voz
- Fornece sutileza e nuances de significado
- Serve como o sangue vital de sua inspiração quando você se comunica

Respirar tem muitas vantagens! Reservar um tempo para fazer sua respiração funcionar bem antes de emitir um único som faz toda a diferença ao seu progresso como palestrante.

Felizmente, você já sabe respirar. Provavelmente, você respira muito bem quando está dormindo. No entanto, no estresse e tensões de viver, sua respiração pode ter se tornado superficial ou restrita. A seção a seguir o ajudará a se reconectar à respiração.

## Tornando-se consciente de sua respiração

Se você deseja ter uma ótima voz, você simplesmente precisa redescobrir sua respiração, trazendo-a à sua atenção consciente por um encontro. A atividade a seguir coloca sua respiração em foco. Eu analiso tudo na Faixa 3.

### 1. Sente-se ou deite-se calmamente por um tempo em um local silencioso.

Você pode sentar-se em uma cadeira vertical ou deitar-se na cama ou no chão. Se você estiver deitado, coloque uma pequena almofada sob a cabeça. Se você está sentado, não desmorone; em vez disso, encontre uma posição confortável. Reserve alguns momentos para se acomodar em paz e sossego.

### 2. Observe a onda de sua respiração natural com uma sensação de curiosidade ociosa.

Considere o que realmente está acontecendo enquanto você inspira e expira. Você não está tentando mudar nada neste estágio. Sem julgamento! Você só quer para observar o que acontece. Pergunte a si mesmo:

- De quais partes do meu corpo estou mais ciente?
- Quais partes do meu corpo se movem suavemente conforme o ar entra e sai?
- Você está ciente da parte superior do tórax? Sua barriga se move? E as costelas - elas estão envolvidas? Há movimento nas suas costas? Fazer você sente o ar entrando em seu nariz? A sua garganta se faz sentir?

### 3. Examine mentalmente todo o seu corpo e preste atenção às áreas que participam da sua respiração.

Esteja ciente, isso é tudo. Continue por alguns minutos ou enquanto permanecer curioso.

Observar sua respiração sem tentar controlá-la é uma ótima prática para sua voz. Enquanto você trabalha nas várias atividades em neste capítulo e livro, você estará pensando conscientemente sobre a respiração, mas respirar é um reflexo natural e, portanto, tentar conscientemente impor um controle firme sobre sua respiração não a melhora a longo prazo. A coisa mais útil que você pode fazer para melhorar a facilidade e a capacidade de sua respiração é para remover tensões; então seus reflexos naturais são capazes de fazer seu trabalho.

## Pensando baixo

Quando você respira corretamente para falar, muitas partes diferentes do seu corpo estão envolvidas no processo de uma maneira fácil e coordenada. Contudo, quando você está começando a prestar mais atenção à sua respiração, pode ficar tentado a enfatizar demais qualquer instrução para usar um determinado parte do corpo. Ao fazer isso, o processo respiratório fica distorcido e você acaba mais contraído do que antes. Se, por exemplo, eu disser: 'Aeite uma respiração muito grande!' ou 'Empurre suas costelas para fora!', você pode colocar tanto esforço nessas ações que outras partes, mais sutis, mas importantes de respiração é perdida.

Dito isso, posso oferecer uma instrução que provavelmente você achará particularmente útil. Enquanto você se concentra em sua respiração, pense baixo - de uma forma amigável, maneira curiosa. Preste atenção em seu abdômen e em toda a parte inferior de seu corpo. Isso convida os músculos que são mais úteis para apoiar o voz para entrar em jogo e, ao mesmo tempo, deixa a área ao redor de suas pregas vocais livre de se envolver no processo de respiração.

### Página 48

Repetir a prática de percepção da respiração na seção anterior, de preferência deitado, embora você também possa fazê-lo em uma cadeira. Inspire e expire suavemente pelo nariz por alguns momentos e volte sua atenção para diferentes aspectos de sua respiração. Eu te guio este exercício na faixa 4:

#### 1. Volte sua atenção para sua barriga.

Se desejar, coloque as mãos levemente nessa área. Por algumas respirações, preste atenção em como você pode permitir que sua barriga se eleve suavemente com o respiro e caia novamente com a expiração.

Sinta como essa parte macia do seu corpo vai confortavelmente para cima e para baixo com a respiração, movendo suas mãos para cima na inspiração e para baixo na a expiração.

#### 2. Imagine que sua barriga é um balão e deixe-o se expandir suavemente e depois voltar à posição original novamente.

Repetir a inspiração e a expiração dessa maneira várias vezes. Mantenha tudo simples e fácil. Você está respirando lindamente - é assim que você precisa respirar quando você fala.

#### 3. Continue a inspirar pelo nariz e comece a expirar pela boca em um suspiro - um suspiro de conforto e prazer.

Pense em uma noite em que você chega em casa após um dia agitado e afunda no sofá, levanta os pés e suspira. Ahhh, isso é goood!

Inspire e expire novamente, com um suspiro de satisfação, fazendo um audível 'Ahhh ...'.

Repetir algumas vezes. Sinta como cada expiração se torna naturalmente mais completa e mais longa e, no processo, causa uma inspiração mais plena e profunda. Não force. Apenas observe como isso acontece naturalmente.

Se você sentir tontura a qualquer momento, pare por alguns instantes até que a tontura passe. Sentir tonturas é bastante natural, especialmente se você não acostumado a respirar profundamente. Você logo se acostumará com a prática de respiração e não sentirá mais tonturas.

Respirar para falar é o mesmo que viver, só que em vez de a inspiração e a expiração terem a mesma duração, seu a expiração precisa ser mais longa porque o som é produzido apenas quando você está expirando. Você torna esta expiração mais longa naturalmente quando você suspirar.

## Envolvendo seu diafragma

Livros sobre voz costumam complicar o processo de respiração. Conforme descrevo nas seções anteriores, a respiração, na verdade, não é difícil. (Claro, tenho mais a dizer sobre o assunto nesta e nas seções seguintes.)

Quando você fala em conversas normais, geralmente está falando com alguém próximo a você e normalmente não fala em frases longas e extensas. Sua necessidade de ar não é muito grande. Mas se você quiser se projetar para um público maior ou dizer algo mais prolongado ou emocionalmente carregado, você precisa fazer respirações maiores. E como um bônus adicional, você soa melhor quando respira mais plenamente.

### Seu distinto diafragma

O diafragma é um músculo poderoso que se fixa nas costelas inferiores, no esterno e em partes das costas.

Quando você inspira, o diafragma se contrai e se achata, permitindo que os pulmões se expandam para receber ar fresco.

Quando você expira, ele relaxa para cima novamente contra os pulmões, ajudando a expelir o ar usado.

Na verdade, você não sente o diafragma ao respirar. Em vez disso, você está ciente dos músculos que se conectam em seu estômago e ainda mais abaixo, em sua virilha e nádegas.

Quando sua barriga está contraída, ela restringe o movimento do diafragma e impede sua respiração. Quando seu diafragma está livre para funcionar bem, é o segredo de uma voz poderosa.

O poder de sua voz depende do poder de sua respiração; a qualidade da sua voz depende da qualidade da sua respiração.

Quando você sente que sua barriga participa da ação da respiração, seu diafragma entra em ação. Atores e cantores estão cientes do papel importante desempenhado pelo diafragma. A barra lateral 'Seu distinto diafragma' examina esse incrível músculo com mais detalhes.

Usar bem o diafragma não significa se explodir de forma alarmante com o ar. Na série da BBC da história *infantil Five Children and It*, lançado nos Estados Unidos como *The Sand Fairy*, o psammead ou fada concede desejos esticando os olhos, prendendo a respiração e inchando alarmantemente. Alguns alto-falantes se parecem muito com este psammead quando respiram. Felizmente, respirar para falar é muito mais simples e mais gentil do que isso!

Não se deixe enganar pela frase muitas vezes repetida 'Respire **no**.' Você não está ciente de seu corpo em movimento *em* quando você tomar ar. Ao invés, você *sinta* seu corpo se expandir.

## Página 49

Minha amiga Anne trouxe sua colega Sally para almoçar, e nós três nos divertimos muito. Sally é uma mulher grande com um olhar malicioso em seus olhos. A certa altura, ela contou uma piada tão engraçada que todos caímos na gargalhada. O corpo inteiro de Sally balançou enquanto ela ria, o que nos fazia rir ainda mais. Quando finalmente nos acalmamos um pouco, Anne se virou para mim com um sorriso e disse: 'Você sabe como você fala sobre respirar pelo diafragma em seu coaching? Se as pessoas querem ter a ideia de que *todos* os músculos estão envolvidos, comece elas a rir de suas cabeças. Eles certamente sentirão cada um então!' Portanto, estou repassando a excelente dica dela para você!

Mantenha seu diafragma móvel e flexível! Se você aspira ficar em forma com uma barriga lisa e dura, você pode carregar muita tensão nessa área que se contrai seu diafragma de modo que ele não pode se mover. Com o tempo, você perde o hábito de manter o diafragma flexível. Isso afeta sua respiração - ambos dentro e fora - o que por sua vez afeta sua voz e, eventualmente, até mesmo sua saúde e bem-estar. Se você puxar sua barriga, você não consegue respirar profundamente, e você tem mais dificuldade em fazer bons sons. Permita que sua barriga se expanda enquanto você respira para falar. Aproveite sua capacidade de se mover - tem potencial para se mover confortavelmente 12 ou até 15 centímetros para cima e para baixo.

Experimente as práticas a seguir para obter a sensação correta de respiração ao envolver o diafragma. Pratique apenas dois ou três respirações de cada vez para sentir a respiração baixa.

**Fique de frente para uma parede.** Coloque as palmas das mãos na altura dos ombros contra a parede. Em seguida, incline-se um pouco para o lado com o seu peso, com os braços ligeiramente dobrados, e empurre com firmeza. Conforme você empurra, inspire e expire. Solte seus ombros enquanto você respira, sem deixar seus braços colapsarem. Conforme você libera seus ombros mais e mais enquanto continua a empurrar, você sente cada vez mais sinto a respiração inferior. Esta prática dá a você uma noção sólida da conexão entre sua respiração e o poder em sua parte inferior do corpo.

**Ficar em uma posição de equilíbrio com as pernas na largura dos ombros, dedos apontando para a frente.** Cruze os braços confortavelmente cruzando o peito e abrace-se com força com as mãos segurando as costas. Curve-se para a frente a partir da cintura até que suas costas estejam horizontal, ainda segurando-se com força. Mantenha os joelhos macios e o pescoco relaxado. Nesta posição, respire. Sinta o movimento em várias partes da parte inferior do corpo, incluindo as costas e o plexo solar. Volte para a posição ereta suavemente.

## Respirando fundo

Embora o diafragma seja o músculo mais importante para a respiração, outras partes do corpo também estão envolvidas no processo.

A atividade a seguir fornece muitas informações sobre sua respiração e estimula todo o seu aparelho respiratório ao mesmo tempo. Temporariamente.

### 1. Fique em pé e relaxado e suspire firme e rapidamente pela boca, fazendo o som 'Hoo' ou 'Whoo', até que você tenha expulsou todo o seu ar.

Isso elimina todo o ar antigo de seus pulmões e permite que você inspire profundamente. Não desmorone ou desleixe no processo.

### 2. Quando seus pulmões estiverem vazios de ar, feche a boca e mantenha o nariz fechado com os dedos.

Levante a caixa torácica e fique em suspensão por um ou dois momentos, sem enrijecer a garganta. Você começará a sentir a pressão de um grande vácuo crescendo dentro de você.

Não se esforce até ficar tonto ou se sentir fraco, mas espere até que seu corpo queira respirar.

### 3. Solte os dedos que seguram seu nariz e mantenha sua boca fechada.

Deixe o ar entrar pelo nariz, preenchendo o vácuo.

Observe como você não precisa inspirar deliberadamente; o ar entra naturalmente para preencher o espaço. Fique ciente de como o ar preenche o espaço em todas as direções - mas obviamente no abdômen no início, mas também na parte inferior, nas costas e nas laterais do corpo.

Tome consciência de algumas ou de todas as partes envolvidas na inspiração, incluindo:

- Barriga
- Caixa torácica
- Parte inferior do tórax
- Parte superior do tórax

Depois de fazer a atividade anterior algumas vezes e sentir os músculos que participam da respiração, fique ereto e aberto com os pés cerca de trinta centímetros de distância.

### 1. Desfrute de uma inspiração constante, levantando os braços para o lado e acima da cabeça enquanto o ar o enche.

Sinta como se a respiração enchesse você está, na verdade, levantando os braços, e não o contrário.

Em sua imaginação, fique conectado com a base de seu corpo, aterrando-o enquanto você levanta os braços e se enche de ar. Observe como as peças

**Página 50** seu corpo que você usou nas práticas respiratórias anteriores entram em jogo aqui também, começando com os músculos inferiores, então você levanta as costelas, e, finalmente, complete com ar mais alto em seu peito. Desfrute da sensação de suavidade.

### 2. Expire continuamente enquanto abaixa os braços.

Inverte o processo. Primeiro, libere o ar da parte superior do tórax, depois abaixe gradualmente suas costelas e, finalmente, solte os músculos inferiores. Ouça o som do ar sendo expelido.

Perceba a coluna de ar subindo pelo seu corpo e saindo pela boca sem qualquer restrição conforme você abaixa seus braços.

Todas as atividades desta seção ajudam a incentivar uma boa respiração para falar. Escolha quaisquer práticas que aprofundem sua respiração facilmente e organicamente. Não há uma maneira ordenada de fazer isso. Se você descobrir que tem um favorito, pratique esse mais do que os outros.

## Respirando para se comunicar

Depois de trabalhar em sua capacidade de respirar profundamente e com todo o seu corpo, a próxima parte do processo é expirar de *forma constante* para que você possa expressar-se em palavras.

Quando você lê uma frase na página, ela consiste em muitas palavras diferentes

com uma lacuna entre cada um.

Mas quando você ouve uma frase falada, você ouve um fluxo contínuo de som, que seu cérebro divide em palavras individuais e se transforma em senso. As seções a seguir vinculam sua respiração a realmente transmitir sua mensagem.

## Produzindo um fluxo constante de ar

Conforme você comunica pensamentos e sentimentos, o som diminui e flui com a expressão. Este processo requer um fluxo constante de ar.

Imagine que você está sentado na frente de um bolo com uma vela sobre ele. Você respira fundo e apaga a vela - uau! Até agora tudo bem. Agora imagine que o bolo tem 25 velas e você vai soprá-las todas de uma vez. Você respira bem fundo e mantém soprando e soprando até que todas as velas se apaguem. Whoooooooooooooo. Se você sopra com muita força no início, você fica sem fôlego antes de chegar à última vela. Se, por outro lado, você deliberadamente prender a respiração, não tem potência aérea suficiente para extinguir o velas. Sua respiração deve durar até que a última vela se apague, então você precisa permitir que ela fluia de forma constante e mantenha seu ímpeto para o muito fim.

Sua respiração para falar precisa funcionar da mesma maneira que apagar muitas velas. Você respira fundo e, em seguida, permite sair em um fluxo constante, que então dura até o final de sua declaração.

Você já fez barulho com uma folha de grama? Escolha uma grande folha de grama e segure-a firmemente entre os polegares, unhas voltadas para você, e encontre a pequena lacuna entre os polegares até a metade. Estique a grama por essa abertura e sopre por ela para fazer um som. (A folha de grama representa as pregas vocais e ilustra como elas funcionam.) O som produzido quando você sopra na grama é alto e perfurante e continua enquanto você continuar a soprar. Você pode ouvir claramente se sua respiração está boa e estável. E se você estiver em o aberto, as pessoas próximas e distantes se voltarão para descobrir de onde vem o som penetrante!

## Evitando armadilhas respiratórias

Fazer com que o ar flua facilmente estabelece uma base firme para falar e evita um catálogo de armadilhas em que você pode cair como orador se você não usar ar suficiente. Quantos você reconhece? A cura para cada uma dessas armadilhas é simplesmente 'usar mais ar'!

As consequências da insuficiência de ar são significativas e vale a pena evitar:

Se você tem pouco ar e tudo sai rapidamente - como apagar uma única vela - cada frase que você fala acaba no final e faz você parecer hesitante.

Se você não tiver ar suficiente, ficará tentado a tagarelar as palavras para encaixar o que tem a dizer em uma breve respiração. No Capítulo 7, eu compartilhei maneiras de tornar seu discurso mais lento e confiável.

Se você fizer respirações menores com mais frequência, elas serão mais superficiais, menos eficientes e terão mais esforço. Sua voz se cansa mais rápido.

Se você não tem fôlego suficiente para uma frase inteira, tende a respirar muito menos e isso o faz parecer hesitante: 'Olá ... é ótimo conhecê-lo ... Espero que você ... tenha visto um pouco do que temos para ... oferecer-lhe hoje ...'

Se você respirar muito pouco, ficará tentado a preencher os espaços com 'er' e 'um' e outros sons sem sentido. Esses fazer você parecer, er, ainda mais, bem, incerto sobre - hum - o que você está tentando, er, dizer. Ofereço algumas dicas úteis para evitar esses tropeços e hesitações no Capítulo 13.

---

**Página 51** Uma respiração rápida e alta geralmente é feita com um som ofegante e resulta em uma voz que soa alta e excitável, fazendo seus ouvintes desconfortável ou inquieto.

Respirar alto geralmente afeta a área ao redor de suas pregas vocais e, como resultado, é mais provável que você tensione os ombros, pescoço e mandíbula e língua e, portanto, produzir um som mais fino.

Se você tem pouco ar, não consegue projetar sua voz e seu ouvinte pode se esforçar para ouvi-lo - ou talvez desistir de ouvi-lo.

Com muito pouco ar, você parece monótono e seu ouvinte pode desligar-se, mesmo que sua mensagem seja de vital importância.

Um grande catálogo de armadilhas! Descubra como respirar bem e você poderá evitar todos esses efeitos negativos da respiração deficiente.

Em vez de assobiar através de uma folha de grama, você pode tentar:

Assobiando com os lábios, produzindo uma nota com um único som constante

Tocar um longo som em um gravador ou um apito; esses pequenos instrumentos só fazem um som verdadeiro se você também não forte

Ao soprar o ar, imagine que o som que você está produzindo está viajando fisicamente para longe de você em um arco raso como uma flecha em câmera lenta em direção a um alvo à distância. Concentre-se no destino da flecha - o fim de seu longo som. Se você está assobiando, tente se mover

sua mão perto do rosto de forma gradual e constante para a distância como um acompanhamento para ajudá-lo a fazer um som constante.

Assobiar é outra ótima prática para estabilizar o som. Respire e expire continuamente no som 'sssssss'. Você pode ouvir claramente os solavancos e interrupções no som. Como antes, pense no som se movendo fisicamente. Levante uma mão até a altura do peito e quando você começar a sibil, move sua mão de um lado para o outro em uma linha horizontal suave e concentre-se em combinar a suavidade de seu som ao movimento de sua mão. Depois de tentar sibil 'sss', você pode repetir a técnica usando 'fff' e 'shhhh' por um pouco sensações diferentes.

Você não está usando suas pregas vocais reais para fazer um som nesta prática. O som é criado inteiramente pelo ar que escapa, não por sua voz caixa.

## Falando no ar

Para ter a sensação de ar se movendo em sua fala, tente formar palavras com o ar em um sussurro. Eu escolhi linhas do início do século 20 poema do século chamado 'Ghosts' de Fanny Stearns Davis para se adequar ao clima. Sussurre o texto com um fluxo constante de ar, respirando apenas no final de cada linha. Eu dei a pontuação original, mas respire apenas uma vez por linha e deixe a respiração fluir sem qualquer hiato, mantendo o sentido das palavras. Permita-se um tempo para respirar de novo no final de cada linha, mas não tanto a ponto de perder o fluxo do poema. Todos vocês ouvirão é o vento - nenhum som de voz - mas alguém que está ouvindo você deve ser capaz de entender as palavras claramente. Ouça a faixa 5 e divirta-se a atmosfera fantasmagórica!

Estou quase com medo; embora eu saiba a noite  
Não permite que fantasmas caminhem à luz quente da lamparina.  
No entanto, existem fantasmas; e eles sopram, eles sopram,  
No vento e na neve espalhada.  
Quando eu abro as janelas e vou para a cama,  
Os fantasmas entrarão e ficarão na minha cabeça?

Agora tente falar as palavras novamente, mas desta vez ainda mais enfaticamente em um sussurro de palco, dizendo tudo dramaticamente como se você estivesse contando o início de um conto de terror. Certifique-se de que o final de cada linha de poesia é apenas completo e emocionante como o início.

Claro, você não está tentando treinar sua voz para sussurrar. Este exercício é apenas uma forma de praticar o uso de bastante ar e de sentir-lo se movendo.

## Transformando respiração em som

Transformar sua respiração em fala é a essência do trabalho respiratório. Depois de desenvolver sua capacidade de respiração e consistência, você associe sua respiração à fala, usando todo esse ar para produzir sons contínuos e cheios. Junte-se à faixa 6.

### 1. Respire fundo e comece a cantarolar o som 'mmm' com os lábios suavemente fechados.

A experiência é semelhante aos exercícios de sopro e assobio na seção anterior "Produzindo um fluxo constante de ar", com a adição

**Página 52** som.

### 2. Continue a respirar e cantarolar por várias respirações enquanto move suavemente a cabeça, rosto, mandíbula e pescoço.

Vire o pescoço suavemente de um lado para o outro. Mova sua mandíbula como se estivesse mastigando. Permita que sua língua explore as laterais e o céu da boca. Esses movimentos não devem ter efeito sobre o zumbido contínuo enquanto você mantém os lábios suavemente fechados. Observe como é pouco esforço leva para fazer o som.

### 3. Respire novamente e deixe o zumbido se abrir em sons de vogais.

Comece com um zumbido por um ou dois segundos, depois abra o som em 'ow': 'mmmm-ow'. Imagine que você vai entoar lentamente, 'Como agora vaca marrom?' mas sem as consoantes além do zumbido inicial - 'mmmm-ow-ow-ow-ow-ow'. Ou pense nisso como 'mmmm-aaa-oo-aaa-oo-aaa-oo-aaa-oo'. Entoe os sons vocálicos em uma nota confortável (isso significa cantar, mas você não precisa saber cantar!). O som não tem que ser linda. Basta criar um som longo.

Mantenha a respiração constante e não deixe falhas no som. Sua boca fica aberta para 'aaa' e apenas estreita um pouco para o 'oo' som.

### 4. Depois de alguns treinos, elimine o zumbido e comece com 'a-oo-a-oo- a-oo-a-oo'.

Tente 'mmmm-aaa' algumas vezes e, em seguida, 'aaa' algumas vezes. O 'aaa' deve ter a mesma sensação, com ou sem o zumbido antes dele.

Ao iniciar o som 'a-oo', torne o inicio realmente suave, o mais similar em qualidade possível ao zumbido. Você pode ficar tentado a iniciar o 'aaa' com um *som glótico* - um pequeno chute percussivo das cordas vocais - mas não faça isso! Depois de algumas respirações, você está pronto para transformar o som em palavras reais.

### 5. Volte a cantarolar novamente, mas desta vez comece a falar com palavras suaves: 'How-now-brown-cow'.

Experimente dizer a frase sem o zumbido inicial. Mantenha o som fluído, mantendo os longos sons de 'ow' e alongando as consoantes 'h', 'n' e 'r'. Pense em 'Hhaooo-nnnnaao-brrraaoonn-caaoo.' O curto 'b' de 'marrom' e o 'c' 'vaca' são nítidos e claros e não interrompem o fluxo do som.

Fique atento a tudo o que acontece enquanto você faz o som. Não se trata de acertar as coisas; é sobre ficar curioso. Note como você sente o zumbido tocando em seus lábios. Observe como seu zumbido repentinamente aumenta de volume conforme seus lábios se separam.

Não leve essa prática muito a sério! Dê-lhe vida interior, divertindo-se. Imagine que você está fazendo uma pergunta solene a uma vaca marrom! Então tente falar as mesmas palavras:

Em voz alta e alegre

Silenciosamente e propositalmente

Ficando mais alto e crescendo em direção a um floreio dramático no final

Ficando mais silencioso no final, mas fazendo o final soar tão importante quanto o começo

Depois de exaurir o drama e a empolgação de 'Como agora vaca marrom', tente criar os mesmos sentimentos em uma frase que você provavelmente criará usar em um ambiente diário. Aqui estão algumas idéias:

Este é o caminho!

Esse com certeza!

No chão!

Isto é para você!

Você também pode escolher sua própria frase curta - uma que faça sentido para você em algum contexto. Lembre-se de desenhar a frase sem lacunas no som, e fale com significado.

### **Brincando com Som e Respiração**

Todas as práticas desta seção funcionam melhor quando você as aborda com espírito de jogo. Aproveite-os e não se preocupe se as coisas derem errado; isso é tudo parte do processo.

### **Ficando grande e teatral**

Continue a explorar seu modo dramático combinando as práticas de respiração que descrevo na seção anterior 'Respirando fundo' com uma frase energética. Gradualmente, levante os braços para o lado e acima da cabeça enquanto se enche de ar, primeiro na barriga, depois nas costelas e costas e, finalmente, a parte superior do peito. Imagine que, quando você levanta os braços, sua empolgação aumenta, e quando seus braços alcançam o ponto mais alto ponto, dê-lhes um floreio extra e ir direto para alguma frase alegre - uma das seguintes ou qualquer frase sua que ressoe com confiança:

#### **Página 53**

Estou no topo do mundo inteiro!

É assim que vai ser!

Ouça isso, é alto e importante!

Um brinde a você, a mim e a todos!

Certifique-se de que a respiração conduza diretamente às palavras, sem hiato entre a inspiração e o som vocal. Eu explico mais sobre como isso A técnica ajuda seu tom de voz no Capítulo 10. As palavras devem coincidir com o floreio de suas mãos acima da cabeça.

### **Se surpreendendo**

A inspiração acontece facilmente sempre que você está chocado ou surpreso. Você pode fazer a seguinte prática com um amigo ou colega. Você precisa entrar em um estado de espírito alegre - não tente muito!

Fique de pé ou sente-se frente a frente, a alguns metros de distância. A pessoa A bate palmas. Naquele exato momento, a pessoa B percebe algo sobre a Pessoa A ou o ambiente e age repentinamente surpreso ou chocado, falando imediatamente e espontaneamente. Depois de dizer um宣言, a pessoa B bate palmas e a pessoa A reage imediatamente. Uma conversa (de tipo) segue.

Esta prática pode funcionar da seguinte forma:

A pessoa A bate palmas.

Pessoa B: *Você cortou o cabelo!*

A pessoa B bate palmas.

Pessoa A: *Você está incrivelmente bem!*

Palmas da pessoa A.

Pessoa B: *O que aconteceu com sua mesa ?!*

A pessoa B bate palmas.

Pessoa A: *Você está usando azul hoje!*

A pessoa A bate palmas.

Pessoa B: *Você se livrou da sua Ferrari!*

A ideia das palmas é fazer com que o próximo comentário aconteça repentinamente. Não se preocupe se os comentários fizerem sentido e fique à vontade para agir por cima. Você pode esperar alguns segundos antes de bater palmas, se quiser, para manter a outra pessoa na ponta dos pés. Como sua 'conversa' continua, ouça a liberdade do som quando você começa a falar. Esta prática lembra a você que existem muitas maneiras diferentes de fazer uma bom hábito. Eu vejo mais deles no Capítulo 10.

### **Declamado como um ator**

A comunicação envolve mais do que frases curtas e exclamações aleatórias. Você também precisa testar sua respiração em frases mais longas, como A faixa 7 ilustra. Shakespeare é uma ótima fonte para esse tipo de material. Muitos discursos em suas peças são escritos em *verso pentâmetro iâmbico* - consiste em linhas com cinco tensões. Como as linhas são de comprimento semelhante e as respirações acontecem em intervalos mais ou menos iguais,

A fala de Shakespeare é uma boa prática para respirar.

O ritmo básico no verso do pentâmetro iâmbico é *di dum di dum di dum di dum di dum*. O ritmo nem sempre é tão regular assim, mas você sempre encontra cinco tensões em cada linha.

Embora você possa recitar Shakespeare em muitos estilos diferentes, como um exercício de respiração declamar as falas em uma voz completa com sons unidos semelhante à maneira como você pratica dizer 'Como-agora-vaca-marrom?' na seção anterior, 'Transformando a respiração em som'.

Imagine que você é um ator famoso no auge de seus poderes. Levante-se, dê-se ares e coloque muito drama nas palavras - tanto para o seu prazer com a experiência e porque isso ajuda a sua respiração!

## Página 54

Encontre sua passagem favorita de 10 a 15 linhas falada por um personagem em uma peça de Shakespeare ou use a seguinte, onde King Richard fala com humor melancólico em *Ricardo II*.

Pelo amor de Deus, vamos sentar no chão  
E conte histórias tristes da morte de reis;  
Como alguns foram depostos; alguns mortos na guerra,  
Alguns assombrados pelos fantasmas que depuseram;  
Alguns envenenados por suas esposas: alguns mortos dormindo;  
Todos assassinados: pois dentro da coroa oca  
Isso circunda os templos mortais de um rei  
Mantém a Morte em seu tribunal e aí está o inimigo,  
Zombando de seu estado e rindo de sua pompa,  
Permitindo-lhe uma respiração, uma pequena cena,  
Para monarquizar, ser temido e matar com a aparência,  
Infundindo-o com egoísmo e vaidade,  
Como se essa carne que bloqueia nossa vida,  
O bronze era inexpugnável e humilhado assim  
Vem por último e com um pequeno alfinete  
Perfura a parede de seu castelo e adeus, rei!

Para a prática, respire no final de cada linha. Não leia todo o discurso de uma vez na primeira vez que praticar; apenas trabalhe em três ou quatro linhas por vez. Use todo o ar em cada linha para sentir que precisa de um hábito fresco para a próxima linha. Quando o sentido funciona de uma linha para a próxima, ainda reserve um tempo para respirar no final da linha, mas mantenha o pensamento continuando em sua mente até a próxima linha. Se houver pontuação no meio de uma linha, sinta a pausa, demorando, mas não tome uma nova respiração.

## Empurrando o barco para fora

Se você assistir a clipes de notícias ou vídeo de um barco salva-vidas sendo lançado por uma rampa, há um momento em que o barco, tendo ganhado velocidade no pista, entra na água e avança em um movimento poderoso. O ponto de atingir a água não provoca um solavanco repentino; seu impacto é apenas o parte central de um movimento suave e poderoso.

Pense nesta imagem ao iniciar cada linha de Shakespeare. Cada linha se move inexoravelmente em direção ao seu final, com uma palavra forte ou palavras perto do fim da linha. Ao falar, aponte mentalmente para as palavras em negrito e, quando chegar a essas palavras, não as sacuda, mas alise-as com firmeza como se seu 'bote salva-vidas' tinha mais para ir. As palavras em negrito lembram você de apontar para o **final** de cada linha em sua mente.

Se ajudar, marque as linhas como eu fiz, com uma marca no final de cada linha para lembrá-lo de respirar, e uma linha abaixo da pontuação em o meio de uma linha para lembrá-lo de sentir a pequena pausa, mas permitir que o ar continue fluindo *sem* respirar.

Pelo amor de Deus, vamos sentar no **chão**  
E conte histórias tristes da **morte de reis** ;  
Como alguns foram depostos; alguns **mortos** na **guerra** ,  
Alguns assombrados pelos fantasmas que **depuseram** ;

A linguagem de Shakespeare é intensificada e dramática e pode não se parecer muito com a maneira como você fala todos os dias. Mas pegue isso. Força e direção de Shakespeare nas declarações do dia-a-dia, e elas podem soar mais poderosas do que exageradas.

## Lembrando de respirar!

Claro que você vai se lembrar de respirar antes de começar a falar! Mas é surpreendentemente fácil esquecer de respirar *regularmente* no final de cada linha ou frase.

### Chegar ao cerne da fala - respirando

Embora este capítulo trate principalmente do ato físico de respirar, é uma habilidade importante para se comunicar, desenvolver relacionamentos e até mesmo crescer pessoalmente.

Quando você respira bem, um mundo inteiro se abre para você.

Você adquire os recursos para falar mais forte e enfaticamente.

Você pode fazer com que as pessoas o ouçam com mais facilidade - e continuem a ouvi-lo.

Você ganha a confiança de que, mesmo em um espaço maior, pode ser ouvido.

## Página 55

Você pode colocar mais variação no que diz e soar mais engajado.

Seu cérebro pode acomodar pensamentos maiores porque você tem a capacidade de respiração para expressá-los. Você descobre que seu cérebro está funcionando melhor só porque você está respirando melhor. Um novo hábito libera um novo pensamento.

Uma boa respiração alivia a tensão quando você se sente ansioso.

Você ouve melhor e responde de maneiras mais focadas.

No Capítulo 10, explorarei maneiras adicionais em que a respiração é o sangue vital da fala.

Nas práticas anteriores usando versos de Shakespeare, você respira fundo no final de cada linha, quer precise ou não. Para este exercício (e na vida real), sua respiração precisa fazer parte do ritmo do todo, então você não tem todo o tempo do mundo como no início.

Assim como o vácuo que você cria quando expira e segura o nariz com a caixa torácica ainda aberta (consulte a seção anterior 'Tomada completa de respirações'), você deseja que o ar entre em seus pulmões com facilidade e rapidez quando precisar respirar ao falar - sem a necessidade de respirar deliberadamente. Você precisa dessa habilidade aqui.

Quando você diz a última palavra de uma frase e usa todo o ar, sua caixa torácica ainda está aberta e você não ficou tenso. No momento você completa essa última palavra, você pode abrir a passagem do nariz e da boca para que o ar entre, pronto para a próxima linha. Esta técnica leva um pouco de prática, mas é uma habilidade que vale a pena adquirir.

Quando você está sem ar com as costelas ainda abertas, parece que há um vácuo dentro de você. Neste ponto, apenas permita-se preencher novamente com ar porque seu corpo quer. Respirar dessa maneira parece mais uma liberação do que um esforço deliberado para inspirar.

Em vez de declarações aleatórias ou versos de Shakespeare, diga algo que você provavelmente descobrirá normalmente no decorrer de sua dia, talvez em uma reunião ou ao dar instruções a alguém. Respire bem ao ver um carrapato, junte o som e mire no final, assim como você fez com Shakespeare na seção anterior. Faça suas próprias declarações ou use o seguinte:

Eu gostaria de dar as boas-vindas a todos vocês na reunião de hoje sobre a nova política e **direção da** empresa .

Você encontrará o número crescente de novos aps o ajudará a controlar melhor seus **registros**.

Agora pegue uma passagem mais longa de algum material conhecido, como um relatório ou uma passagem de um jornal ou revista. Marque com lápis marca onde você vai respirar e aplique a técnica que você usou para Shakespeare.

## Redescobrindo o relaxamento

### *Neste capítulo*

Trazendo relaxamento para todas as partes do seu corpo

Encontrando seu equilíbrio e postura ideal

Conectando movimento e fala

Meu mantra ao longo deste livro resume-se a uma única palavra: relaxe. Tudo sobre a sua voz depende de um corpo relaxado que está livre para façá-lo ou seu som tocar. É por isso que escrevi um capítulo inteiro sobre o assunto! O elemento mais importante para falar bem é a sua respiração (veja o Capítulo 4), e a respiração só funciona bem com um corpo flexível e relaxado. Se você estiver totalmente tenso, não soará bem. Nas seções a seguir, eu explore várias maneiras de liberar a tensão, redescobrir o relaxamento e preparar seu corpo para uma fala eficaz.

Relaxar não é o mesmo que cair ou ceder completamente. O verdadeiro relaxamento é uma potente mistura de opostos: quietude e movimento, calma e energia internas, paz e poder.

A princípio, o foco deste capítulo no corpo pode parecer estranho para um livro sobre a voz. Mas, como disse o grande diretor de teatro polonês Jerzy Grotowski, seus alunos: 'O corpo deve trabalhar primeiro. Depois vem a voz.'

## Encontrando liberdade para um som fino

Suas pregas vocais são pequenas e sozinhas não produzem muito som. Mas sua vibração cria ondas sonoras que se tornam amplificadas e re-amplificados à medida que ressoam nas cavidades ósseas do seu corpo. Isso requer liberdade. *Liberdade* é o que dá força e qualidade à sua voz.

Quando eu era estudante, conheci um jovem músico que tinha acabado de conseguir sua primeira vaga profissional para tocar percussão em uma apresentação para o Bath International Music Festival. Seu instrumento para a primeira peça foi o triângulo. Agora, o triângulo nem parece um sério instrumento para mim. Toquei exatamente o mesmo instrumento na escola infantil! Mas eu não disse isso ao meu amigo; ele estava sentindo o peso de seu responsabilidade. Na noite da apresentação, fiquei impressionado com a grande orquestra e a música heróica. Mas meu foco principal era meu amigo, segurando seu triângulo e contando nervosamente as barras. Finalmente, no clímax, ele ergueu o triângulo em sua corda e o atingiu. E então me surpreendeu - o poder daquele pedaço de corda simples que permite que o som de um triângulo ressoe nos cantos mais distantes do teatro, alto e Claro. O belo e resonante som que meu amigo produziu roubou o show, tanto quanto eu!

Um triângulo só reverbera porque está solto - porque está livre para ressoar. Todo instrumento musical precisa de liberdade para vibrar. UMA a campainha deve ser suspensa; se você o agarra pelo aro e, em seguida, golpeá-lo, ele produzirá um estalo metálico horrível. Um gongo gigante está pendurado em fios. As cordas de um violino, violoncelo, guitarra ou piano devem ser irrestritos para que possam vibrar livremente.

Sua voz é a mesma; precisa de liberdade, e isso em termos de corpo significa *relaxamento*. As ondas sonoras configuradas por sua voz ressoam em as cavidades ósseas ocas do corpo: tórax, faringe, boca, nariz, rosto e cabeça. Pense em seu corpo funcionando de maneira semelhante ao corpo de um violino ou violoncelo. A vibração só acontece se nada for agarrado ou segurado com força. As cavidades resonantes então vibram, produzindo seus harmônicos próprios, que amplificam os sons originais.

Você precisa estar relaxado para que o som vibre por todo o corpo. Somente com liberdade no corpo sua voz pode ressoar em todos sua magnificência. Nenhum empurrão ou força vai lhe dar uma boa voz. Se sua voz tem liberdade para vibrar, ela cria ondas sonoras aquele som completo e vibrante.

## Preparando seu corpo para falar

Você pode não pensar muito sobre seu corpo quando fala. Talvez você pense que tem tudo o que precisa para uma conversa em sua cabeça: você pensa de algo para dizer em seu cérebro, você respira pelo nariz e as palavras saem de sua boca. Tarefa concluída!

*Talking Heads* (1987) do dramaturgo Alan Bennett foi uma série de monólogos dramáticos escritos para a BBC. Cada episódio apresentou um personagem único normal apenas falando sobre sua vida. Realmente não aconteceu nada. Mas para o ouvinte, a experiência foi cativante: drama encorpado, emoção e pungência estavam todos lá sob a superfície e nas entrelínhas em *como* os personagens disseram o que disseram - e no que eles não disseram. Verifique (ou revisite) os monólogos de Bennett online; você pode encontrar dezenas de cliques de vídeo e áudio de Bennett e outros realizando as peças.

Sua voz é um pouco como os monólogos de Bennett. Na superfície, expressar-se por meio de sua voz parece ser um 'trabalho de cabeça', as palavras que **Página 57** sua boca. Mas tudo o que dá vida ao que você diz - sua determinação, paixão, emoções e instintos - vem de abaixo do pescoço, na energia do seu corpo.

Muitas pessoas usam apenas a metade superior do corpo quando falam. Eles respiram superficialmente na parte superior do peito, concentram-se no pensamento em vez de sentir e produzir som em suas gargantas. Como resultado, suas vozes saem secas e monótonas ou tensas e tensas. Estreitando o seu consciência apenas do pensamento em sua cabeça estreita sua voz no processo.

Suas cordas vocais dependem da liberdade circundante para vibrar adequadamente (consulte o Capítulo 4). O ar que passa pelas dobras depende do seu momento em seus músculos respiratórios, que só operam livremente se não estiverem ocupados em sustentar seu corpo. Se eles assumirem esse trabalho e abandone seu papel na respiração, então os músculos do pescoço assumem o controle e ficam tensos em um esforço para empurrar o ar para fora. Essa tensão faz sua voz tenso e tenso.

Falar é tanto uma atividade física quanto uma atividade intelectual. Pense em envolver seu corpo na fala, da mesma forma que faria aqueça e envolva o corpo em uma partida de golfe ou tênis. As seções a seguir o orientam por meio de aquecimentos simples para obter cada parte do seu corpo pronta para falar.

## Liberando cada parte do seu corpo

Muitas pessoas trabalham duas vezes mais do que precisam quando falam, negligenciando certos músculos e usando demais outros para compensar. Cada parte do seu corpo está envolvida em falar bem e, quanto mais móvel você for, melhor coordenado será o processo e melhor será o seu som.

O primeiro passo, para se libertar para falar, é verificar se há tensão em cada parte do corpo - e depois liberar qualquer tensão que descobrir. Use as seções a seguir para guiá-lo por todo o corpo, enquanto busca e alivia a tensão. Eu começo com a coluna e trabalho para baixo o corpo. Os músculos importantes ao redor das cordas vocais têm sua própria seção especial, mais tarde chamada de 'Relaxamento em torno das cordas vocais'.

### Faça shimmy-shake de corpo inteiro

Você já viu um cachorro emergir da água e sacudir a água para fora de seu pelo? Sim, eu sei, a maioria dos caminhos vem até você para fazer isso Operação! Um cão encharcado é sua inspiração para essa prática.

Imagine que você é um cachorro que acabou de sair de uma poça d'água. Agite-se vigorosamente. Ao mesmo tempo - se você pode imitar dois animais de uma vez! - faça um som de relincho de cavalo 'brrrrr' entusiasmado com seus lábios e bochechas. Pare e respire; então repita o

processar algumas vezes mais.

Algumas pessoas apenas balançam os braços e as pernas, sem realmente mover o centro do corpo entre o pescoço e a coxa. Certifique-se de se mover e dobre *todas as* partes do seu corpo. Balance sua cabeça, ombros, corpo, quadris, pernas e pés. Ganhe vida, lembre-se de todos os pedaços vacilantes de seu corpo! Uma abordagem não seria para este exercício definitivamente funciona melhor!

Os exercícios a seguir tratam de *liberar* o corpo, não de forçá-lo! Acalme-se ao seguir as instruções e manter a palavra 'relaxe' na vanguarda de sua mente. Mesmo o menor movimento é bom se você o fizer com a consciência do que está fazendo. Faça apenas o que é confortável.

### **Coluna vertebral**

Sua coluna é a base estrutural de seu corpo e sustenta seu corpo. Sua coluna é essencial para sua respiração, o que apóia sua voz. Ele até carrega o sistema nervoso, de modo que o estado da sua coluna também afeta o modo como você se sente e pensa.

Você pode ter sido ensinado desde tenra idade que uma coluna forte é reta e inflexível. Não tão! Uma coluna vertebral forte é, na verdade, móvel e flexível.

Explore delicadamente a amplitude de movimento de sua coluna. Sentado, em pé ou mesmo deitado de costas, alongue ternamente a coluna em todas as direções, de lado, em rotação e para frente e para trás em um movimento giratório como uma lagarta rastejante. Qualquer pequeno movimento fluido é bom. Sinta a espinha rígidez afrouxar.

### **Ombros**

Seus ombros costumam ser um dos primeiros lugares em que você percebe sinais de tensão, e ombros tensos têm um efeito negativo instantâneo em sua voz. Leve o seu tempo para soltá-los, começando com as mãos e os braços e depois passando a atenção para os ombros.

---

### **Página 58**

- 1. Sacuda as mãos energicamente ao lado do corpo por alguns momentos, tornando gradualmente os movimentos menores, mas não Mais devagar.**
- 2. Levante os ombros ao inspirar, depois solte a expiração e deixe-os cair sob o próprio peso à sua posição natural.** Repita algumas vezes.
- 3. Faça dois ou três círculos grandes com o braço direito e depois com o esquerdo, sentindo o peso de cada braço na parte inferior movimento.**
- 4. Balance os braços em círculos novamente e, desta vez, envolva mais os ombros.**
- 5. Balance os ombros em todas as direções.**
- 6. Levante a mão direita à sua frente como se estivesse segurando um pequeno presente.** Observe que você pode fazer esta ação ao mesmo tempo que liberando a tensão em seu ombro direito. Repita com a mão esquerda.

A tensão nos ombros inibe sua respiração e aperta sua voz, então preste atenção aos sinais - especialmente quando você se sentou ao seu computador por um tempo ou teve um dia estressante. Dê uma mexida amigável em seus ombros de vez em quando!

### **Caixa torácica**

Você pode pensar em sua caixa torácica como uma coleção estacionária de ossos, cartilagem e outros tecidos conjuntivos, mas toda esta área tem mobilidade e precisa ser flexível ao respirar. Se você segurar sua caixa torácica rigidamente para aumentar sua capacidade respiratória, você só acabará contraindo a parte superior do tórax e estômago, o que lhe dá *menos* espaço para respirar, em vez de mais.

Em vez disso, sinta a mobilidade de suas costelas enquanto respira.

- 1. Levante as costelas ao inspirar e abaixe-as novamente ao expirar.**  
Sinta toda a caixa torácica se expandir para fora com o movimento suave.
- 2. Inclua as costas, onde as costelas se conectam à coluna, na ação de inspirar e elevar a caixa torácica.**  
Seus ombros se movem um pouco durante o processo, mas não os levante deliberadamente nem deixe que eles se enrijecem.

### **Diáfragma**

O diafragma é um músculo poderoso, mas precisa ser flexível quando você fala. Eu discuto este músculo em mais detalhes em relação à respiração Capítulo 4.

Imagine um cachorro ofegante no calor. A inspiração e a expiração rápidas têm a mesma duração e se equilibram. Arqueie, começando bem devagar e depois acelerando. Ao mesmo tempo, move o pescoço e os ombros para se certificar de que você está livre. Quanto mais você preste atenção ao relaxamento, mais fácil se torna a respiração ofegante. Continue por alguns segundos, sentindo sua barriga oscilar para dentro e para fora conforme seu diafragma move para cima e para baixo.

Seu diafragma tende a se contrair quando você se sente nervoso. Infelizmente, essa contração pode acontecer ao mesmo tempo que você deseja falar e estão tentando relaxá-lo. Você acaba com o diafragma puxando em duas direções simultaneamente e, como resultado, ele fica preso e não pode se mover em *nenhuma* direção.

Se seu diafragma parece travado no lugar, apertado ou apenas desconectado, pare alguns momentos e pense no movimento flexível de

ofegante. Dessa forma, você pode ficar conectado à parte inferior do corpo.

## Pélvis

Muitas pessoas seguram a pélvis com força. Não é muito na moda colocar um rebolado em sua caminhada, mas faça isso agora: ande para cima e para baixo na sala e deixe sua pélvis balançar de um lado para o outro em uma arrogância. Pratique o balanço pélvico enquanto caminha ao longo da calçada do lado de fora também! Você também pode ficar em pé o local e imagine a pélvis como um balde contendo água, que você espirra livremente. Quando você chega para descansar, a água fica parada em o centro do balde.

## Pernas, joelhos e pés

Pernas presas e joelhos travados criam uma enorme tensão por todo o corpo, subindo pela coluna e pela garganta. Morte a um boa VOZ!

## Página 59

Antes de começar a falar, reserve um momento para os joelhos, principalmente se estiver nervoso. Amaciá-los é um dos mais lembretes úteis que você pode dar a si mesmo quando falar em público.

Seus pés estão muito longe de sua caixa de voz, mas eles são sua base e afetam seu equilíbrio. Fique em pé com os pés voltados para a frente curta distância um do outro. Sinta sua conexão com o solo através dos dedos dos pés e calcanhares e sinta-se estável e equilibrado. Eu volto a seus pés em a seção posterior 'Permanente Firme e Equilibrado'.

## Relaxando em volta das cordas vocais

Todo o seu corpo precisa estar relaxado quando você fala, e todas as partes são importantes. No entanto, as partes nas proximidades de suas cordas vocais são especialmente significativas porque aqui a menor diferença tem um efeito correspondente grande na qualidade de sua voz. E essas partes tensas facilmente! Por essas razões, dedico a seção a seguir especificamente às áreas ao redor de suas pregas vocais.

### Pescoço e garganta

As pregas vocais, na verdade, vivem na garganta, dentro da laringe, também chamada de caixa de voz. Qualquer tensão em sua garganta faz sua voz soar fino e sem graça.

Quando sua respiração é inadequada - talvez quando você está se sentindo ansioso antes de falar - você pode sobrecarregar os músculos da garganta fazer e acabar tensionando-os conforme você tenta falar. Suas palavras ficam presas em sua garganta. Esta tensão bloqueia a voz de ressoando mais profundamente em seu peito e você perde seus sons mais profundos.

Liberar sua garganta fazendo o seguinte:

- 1. Vire a cabeça suavemente para a esquerda e depois para a direita.**
- 2. Deixe sua cabeça cair até o queixo tocar seu peito e, em seguida, role a cabeça suavemente de um lado para o outro.** Sinta a mobilidade do pescoço em todas as direções.
- 3. Levante a cabeça.** Sinta seu pescoço alto e livre com uma passagem aberta pela garganta.
- 4. Faça uma verificação rápida da tensão de seus ombros, mandíbula e língua.** (Sim, sua língua também precisa estar relaxada. É incrível o que pode acontecer até!)

Se sentir que está ficando tenso ao falar, move suavemente a cabeça de um lado para o outro para evitar enrijecer.

### Cabeça

Os seres humanos têm cabeças grandes! Pelo menos, eles têm cabeças *pesadas*. Sua cabeça pesa tanto quanto um ganso assado e pode causar problemas se você se projetar para a frente ou para trás.

A relação entre a coluna e a cabeça é crucial, pois determina o que acontece no resto do corpo. A cabeça quer se sentir levemente equilibrada no topo da coluna vertebral com uma sensação ascendente. A posição perfeita para a sua cabeça é flutuar no topo da sua coluna, como uma bola de pingue-pongue pega em uma onda de ar. Claro, ele pode se mover facilmente em todas as direções conforme você move o pescoço. Se você está com o pescoço duro e cabeça, é provável que você aperte sua mandíbula e aperte sua voz.

Para colocar sua cabeça em uma posição relaxada, deixe-a cair para frente e, em seguida, levante-a lentamente, prestando atenção aos músculos do pescoço enquanto eles pegam o peso de sua cabeça e desenrolar um por um. Depois que sua cabeça retornar à posição vertical, move-a em todas as direções e coloque-a na posição vertical e equilibrada.

Você pode querer manter sua cabeça quieta às vezes quando fala, mas nunca deixe que ela se fixe. Deixe sempre sentir-se livre e móvel.

Depois de trabalhar com a cabeça, concentre-se no rosto por alguns momentos. Relaxe todos os músculos faciais e sinta qualquer tensão se dissipar. Imagine que sua testa é lisa como veludo, seus olhos suaves e seus lábios e língua relaxados. Deixe toda expressão derreter.

### Boca e mandíbula

A mandíbula é um personagem forte e pode segurar o som como um vício. É costume em algumas culturas mover muito pouco a mandíbula - o tradicional 'Oxford'. O sotaque inglês às vezes é o culpado aqui. Tente travar a mandíbula e enrijecer os lábios e depois usar um sotaque inglês elegante. Vocês imediatamente me sinto um tanto 'nobreza' - mas seu som também é firme e desprovido de grande parte de sua expressividade!

**Página 60**

Se você travar a mandíbula, o som será obstruído e as palavras não poderão escapar. Mandíbula travada significa garganta travada e língua travada também. O a tensão também é cansativa - para você e para qualquer pessoa que tenha de ouvi-lo.

Para uma voz livre e clara, você deseja mover o queixo livremente. Imagine que você de repente viu algo absurdo, e deixe seu queixo caído de surpresa. Apenas deixe seus músculos da mandíbula relaxarem e seus dentes inferiores caírem - permita-se parecer um pouco simples!

Os treinadores de voz às vezes sugerem que sua boca aberta deve ser capaz de acomodar dois dedos mantidos verticalmente, mas não force a mandíbula aberto a fim de conseguir isso. Em vez disso, observe que os dentes posteriores se separam quando você abre a boca.

A propósito, seu maxilar inferior deve estar fazendo todo o movimento. Se você contrair os músculos ao redor da base do crânio, levante a cabeça e abra o lábio superior você não consegue o resultado certo.

Depois de abrir a boca, feche-a e mastigue um pouco. Coloque os dedos atrás das orelhas, onde a mandíbula se articula e sinta o movimento. Você pode descobrir, ao mover o queixo, que tem vontade de bocejar. Isso é um sinal de que você está liberando a mandíbula lindamente.

Antes de falar, certifique-se de não cerrar a mandíbula ou ranger os dentes. Enquanto sua boca ainda está fechada, sinta sua mandíbula liberada e 'pendurado' livremente.

## Permanente Firme e Equilibrado

Você já ouviu falar para se sentar ereto ou ficar ereto na escola? Quando recebem essa instrução, as crianças costumam esticar o peito e puxar seus estômagos. Essa ação os torna rígidos como uma vareta e eles não conseguem nem continuar respirando normalmente.

A boa postura certamente significa ficar em pé, mas também ficar relaxado. Você não tem que 'adotar' uma postura, como assumir uma pose. A boa postura é mais um estabelecimento e um assentamento, mais sobre ser do que fazer.

Muitas pessoas se olham no espelho e não ficam felizes com o que vêem. Talvez você perceba que está curvado ou que seus ombros estão arredondado. Seu traseiro pode ficar para fora, suas pernas podem estar rígidas ou seus joelhos podem apontar para dentro. Você pode encontrar-se emitindo mentalmente afiado instruções como 'Pare de andar desleixado!' ou 'Pelo amor de Deus, endireite-se!' ou 'Pare de olhar para o chão!' Em resposta à sua autocritica, você pode tentar ordenar partes específicas de sua postura. Você encolhe o traseiro, puxa os ombros para trás e contrai a barriga fraca. Mas sua postura não é melhorada por suas modificações. Você apenas se sente estranho e rígido.

Reorganizar seu corpo de fora, pouco a pouco, não ajuda. Você precisa sentir uma boa postura por dentro. Dra. Ida Rolf, pioneira da técnica de relaxamento conhecida como Rolfing, falou sobre 'desarmar' o corpo - removendo toda a tensão e estresse de pose e fingimento e deixando uma sensação de abertura e otimismo relaxado. Se o seu corpo estiver todo bagunçado ou irregular, ou se você estiver inclinado muito para a frente ou muito para trás, você está contraindo certos músculos para ficar em pé, e a tensão inibe o som.

Você pode demonstrar os efeitos da postura inadequada por si mesmo. Fique ereto e imponente com os ombros para trás e rígidos, à moda militar, e diga uma ou duas frases. Se nada vier à mente, tente 'Boa tarde a todos; Estou muito feliz por estar com você hoje para o nosso Conferência sobre Parafusos de Cortiça do Mundo.' Agora abaixe e ceda; curve os ombros, sopre para fora dos lábios e dobre os joelhos. Fale a frase novamente. Como é isso para você? Em quase todos os casos, as pessoas descobrem que durante a segunda vez suas vozes são mais livres e mais ressonantes, e toda a tarefa é muito mais fácil. Você está dando liberdade para sua voz falar.

Ficar de pé da maneira certa incentiva seu corpo a relaxar, mas apenas se você não se esforçar muito para 'ficar em pé'. Em vez disso, pense em em pé *equilibrado*, o que permite que todos os seus músculos desempenhem suas partes apropriadas.

## Redescobrindo seu equilíbrio

É claro que você pode falar quando está de pé ou sentado, ou mesmo em pé de cabeça para baixo. Mas a qualidade do seu som depende de equilíbrio em seu corpo. Manter-se equilibrado também aumenta a sua confiança.

Seu corpo, no fundo, já sabe como se manter estável e equilibrado se você apenas relaxar e se sintonizar com ele. Melhorar sua maneira de ficar de pé e portanto, sua voz é sobre remover inibições, *desfazer* em vez de *adicionar* algo novo.

Quando criança, você sabia como ficar de pé. Você provavelmente não ficou muito parado, mas quando o fez, sua coluna estava ereta e longa, suas juntas livre e você apoiou sem esforço sua grande cabeça em seu pequeno pescoço. Explore o que seu eu mais jovem tem a lhe mostrar sobre postura.

### **1. Levante-se e imagine por um momento entrando em seu corpo novamente aos três anos de idade.**

**Página 61** Como você se sente aos três anos de idade?

- Como estão seus ossos e músculos?
- Como você quer se levantar e se mover?
- Quão satisfeito e otimista você se sente? (Escolha um momento feliz!)

### **2. Traga essa informação para o presente e examine o equilíbrio do seu corpo aqui e agora.**

Faça este exercício descalço ou com sapatos baixos. Fique de pé com os braços pendurados ao lado do corpo e olhe para a frente. Como você está, tome consciência de seu contato com o solo e sinta a sensação de conforto e facilidade em seu corpo.

### **3. Volte sua atenção para o seu equilíbrio.**

uma. Aponte os pés para a frente, separados cerca de trinta centímetros, e amoleça os joelhos. À medida que suavizam, esteja ciente de que, ao mesmo tempo, outras partes do você se acomoda e relaxa mais sem cair.

b. Fique ereto e relaxado. Em seguida, balance um pouco para a frente e para trás até encontrar o ponto médio, sem inclinar-se para a frente nem para trás.

O ideal é que seus quadris fiquem diretamente sobre os pés.

Você pode descobrir que não tem certeza de onde está seu ponto médio. Isso é bastante comum. Muitas pessoas têm o hábito de ficar desequilibradas e perderam seu verdadeiro senso de equilíbrio.

Tente colocar os pés a distâncias diferentes - aproximadamente a largura do corpo - para ajudar a estabelecer um senso de equilíbrio mais claro. Tentar ficar na frente de um espelho para que você tenha uma imagem visível de equilíbrio para ajudá-lo.

c. Enquanto você está em uma posição equilibrada, respire calmamente. Sinta a suave ascensão e queda de sua barriga. A cada respiração, sinta cada vez mais ciente de que você está equilibrado.

## Adotando uma postura flutuante

Ao pensar na sua postura, imagine que você está pendurado no céu, ao invés de ter que suportar o peso do seu corpo. O sentimento de leveza, esse pensamento dá a você um ajuste natural do corpo e do equilíbrio para a melhor postura para falar. Sua imaginação muitas vezes cria um melhor resultado do que um simples ajuste físico. No exercício a seguir, imagine que você é um fantoche de barbante.

A treinadora de voz Kirsten Linklater, que estudou na Academia de Música e Arte Dramática de Londres com a influente especialista em voz, Iris Warren ajuda as pessoas a se tornarem melhores oradores, encorajando-as a criar *imagens internas* que influenciam sua fisiologia. Os seguintes a prática é baseada em métodos que ela apresenta em seu livro *Freeing the Natural Voice* (Drama Pub, 2006). Ouça também a faixa 8 do áudio Arquivo.

### 1. Encontre sua postura equilibrada.

Consulte a seção anterior 'Redescobrindo seu saldo'.

### 2. Sinta seus pés em conexão com a terra e seu corpo se erguendo do solo.

Preste atenção em como cada osso se separa confortavelmente do próximo: seus tornozelos, canelas, joelhos e coxas estão todos levantados. Imagine o seu cintura pélvica e subindo dela para as articulações do quadril e coluna. Sinta de baixo para cima cada vértebra de suas costas se elevando, continuando a subir entre as omoplatas e o pescoço. Imagine os ossos do seu pescoço subindo para o crânio, e o próprio crânio flutuando no topo como um balão. Ao imaginar isso, continue a sentir seus pés em contato com o chão.

Deixe que tudo flutue para cima, enquanto seus braços ficam pendurados ao lado do corpo, cada osso pendurado no de cima, até as articulações do pulso e os ossos de suas mãos.

### 3. Imagine que você tem cordas presas aos cotovelos, pulsos e dedos - como uma marionete.

Deixe que as cordas puxem seus cotovelos para o alto, depois permita que as cordas presas a seus pulsos puxem seus pulsos ainda mais alto. Então cordas presas às pontas de seus dedos puxam os dedos ainda mais para cima.

Todo o seu corpo é sustentado por cima e pendurado nas pontas dos dedos.

### 4. Deixe as 'cordas' irem uma a uma e gentilmente solte seu corpo pouco a pouco.

Deixe suas mãos caírem e ficarem penduradas nos pulsos. Em seguida, seus pulsos e antebraços relaxam e ficam pendurados frouxamente no cotovelo. Seus braços caem para pesam pesadamente nos ombros.

### 5. Solte suavemente as cordas que prendem sua cabeça e outras partes do corpo.

Abaixe a cabeça para a frente de modo que a cabeça e o pescoço pendam do corpo como um torso sem cabeça e, em seguida, relaxe a coluna, osso por osso, de cima para baixo até que você esteja curvado, pendurado frouxamente em seu cóccix. Amoleça seus joelhos também. Continue respirando e aproveite a sensação de relaxamento por alguns momentos.

### 6. Desenrole suavemente a coluna novamente sem contrair os músculos do estômago, endireitando gradualmente os joelhos.

Desenrole cada vértebra até o pescoço e deixe sua cabeça flutuar confortavelmente novamente. Imagine sua energia subindo.

### 7. Alongue, boceje e sacuda o corpo.

Observe como você se sente vivo e desperto em seu corpo.

### 8. Tome consciência de como você tem a capacidade de suavizar todas as partes do corpo.

Você pode, simplesmente pensando, suavizar seu pescoço, seus ombros, cada vértebra de sua coluna, seu peito e abdômen, sua pélvis, suas pernas e braços.

À medida que cada parte amolece, fica mais leve também. Para onde quer que você move sua atenção, aquela parte de você amolece e derrete, enquanto seu esqueleto permanece alta.

### 9. Volte sua atenção para o interior e dissolva quaisquer tensões que possa encontrar.

**Página 62** Rique se há pequenos pedaços de tensão remanescentes na máscara do rosto, garganta, peito, estômago e na virilha.

Esteja ciente do movimento suave da respiração nesses espaços. Desfrute da liberdade em seu corpo.

## Indo mais fundo para o relaxamento com corpo e mente

Esta prática - como todas as práticas neste capítulo - é sobre sensação e sentimento. Falar tem tanto a ver com sentir quanto com ouvir. (Ver 'Ouvir através dos sentimentos' é um exemplo convincente). Afinal, quando você ouve uma voz, você a sente em seu corpo também - às vezes de forma desconfortável tão!

Concentrar-se no sentimento interno enquanto pratica relaxamento para falar é mais importante do que ficar ansioso sobre como você realmente soa, da mesma forma que balançar um taco com facilidade é mais importante para se tornar um melhor jogador de golfe do que focar onde a bola realmente termina. Como um novo jogador de golfe, se você se concentrar apenas em colocar a bola no lugar certo, é provável que adquira uma técnica remendada que não lhe serve a longo prazo. Os treinadores esportivos costumam falar sobre 'sair do seu próprio caminho', que é sobre se libertar, em vez de passar pelo movimentos de técnicas aprendidas (ou 'coladas'). Portanto, aproveite para aumentar sua consciência sobre o que seu corpo e sua mente estão realmente fazendo, em vez de dirigindo-se a resultados específicos.

## Ouvindo através do sentimento

A percussionista solo Evelyn Glennie oferece um exemplo inspirador de aprendizagem por meio dos sentimentos. Ela foi inicialmente recusada para um lugar no Royal Academy of Music de Londres porque ela era surda. O painel de audição perguntou como ela esperava ser capaz de ouvir bem o suficiente para tocar percussão. Ela respondeu que ouvia com todo o seu corpo - através das mãos segurando as baquetas, através dos braços, maçãs do rosto, couro cabeludo, barriga, tórax e pernas.

Ela então demonstrou como, quando você abre seu corpo e o livra da tensão, pode permitir que a vibração suba através de você. O todo o corpo vibra com o som e cada parte do seu corpo tem um papel a desempenhar nisso. Com a prática, você pode sentir as diferenças mínimas em pitch com a menor parte de um único dedo.

Evelyn desafiou a decisão original do júri, conquistou seu merecido lugar na Academia e, com seu exemplo, conseguiu mudar a atitude de muitas instituições de música para alunos com deficiência, para melhor.

Sua postura afeta seu humor, e seu humor afeta sua postura. Um estado de espírito cheio de recursos pode ajudar na sua postura mais do que você pensar.

Não pense em termos de 'adotar' uma postura; isso é apenas 'postura'. Em vez disso, faça o mínimo possível e apenas sinta a sensação de energia ascendente e leveza que vêm de uma mente e um corpo relaxados e abertos. Essa sensação em si cria uma sensação de calma dentro de você, trazendo mente e corpo em harmonia.

O famoso professor de movimento israelense, [Moshé Feldenkrais](#), sugeriu que uma *postura física aberta* permite que sua mente se abra também, resultando em um sentido de objetividade e consciência de possibilidades alternativas. Seu corpo livre permite um pensamento mais eficaz, melhor concentração e maior confiança - tudo isso pode ser útil para você como palestrante. Portanto, um estado de espírito positivo ajuda você fisicamente e o relaxamento físico produz um melhor estado de espírito. Veja a barra lateral 'O Método Feldenkrais' para mais informações sobre este grande professor.

Você expressa emoções por meio de seu corpo físico. Quando você está tenso, você se esforça para expressar certas emoções, como entusiasmo ou prazer. Da mesma forma, quando as emoções parecem opressoras, seu corpo pode ficar tenso para se proteger do medo. Até certo ponto, todos os problemas vocais combinam causas físicas e emocionais e, freqüentemente, causas intelectuais ou espirituais também. A língua inglesa está cheia de frases que expressam essa ligação entre sentimento e voz física: 'a sensação ficou presa na minha garganta' ou 'o coração dela entrou na boca'. Dar uma olhada *Body Language For Dummies* de Elizabeth Kuhnke para saber mais sobre a conexão corpo / mente.

## Combinando relaxamento com prontidão: não muito tenso, nem muito solto

As seções anteriores examinam o relaxamento de todas as partes do corpo. É claro que, se você relaxasse totalmente o corpo, cairia. Relaxar não é o mesmo que afundar; também precisa de um sentido de vida.

Em seu excelente livro *The Courage to Love* (WW Norton & Company, 1997), Stephen Gilligan conta a história do filme de capa e espada estrela Errol Flynn, que certa vez foi questionado sobre a maneira correta de segurar uma espada. Flynn respondeu que você tinha que imaginar que estava segurando um pássaro vivo em vez de uma espada. Se você segurasse com muita força, o pássaro seria esmagado e sua vida seria perdida. Se você segurou muito frouxamente, o pássaro escapou e você ficou com nada. O truque era segurar 'não muito apertado, não muito frouxo' com uma *conexão de feltro*. Essa conexão é absolutamente o que você precisa para falar bem.

### Página 63

Para experimentar uma conexão sentida, compare duas sensações. Primeiro feche os punhos firmemente ao lado do corpo e inspire e expire um poucas vezes. Você experimenta algum tipo de conexão, mas é estreita, tensa e restrita. Agora, toque suavemente as pontas dos dedos na sua frente, usando o mais leve dos toques de pena e respire várias vezes. Isso é respirar com uma conexão sentida.

Se você pratica ioga, artes marciais, T'ai Chi, Rolfing ou desenvolve qualquer esporte em alto nível, entende a ideia de não ser muito tenso, nem muito solto. O a sensação é sempre de movimento e elasticidade, mesmo em uma pose estática.

Pense em qualquer coisa que você faz fácil e bem, e você descobrirá que a mesma descrição de "não muito apertado, não muito frouxo" se aplica. Por exemplo, se você polir um copo fino, você o segura com confiança e delicadeza. Se você pintar um quadro, segure o pincel com equilíbrio, mas sem endurecer. Se você segure uma raquete de tênis, você a segura de forma flexível, mas forte, como uma extensão de seu braço. Em todas essas atividades você aplica um controle perfeito. As atividades em as seções a seguir o ajudam a encontrar a melhor combinação de elasticidade e relaxamento.

## Envolvendo todo o seu corpo

Quando falo em deixar ir, geralmente faço isso com a ideia de relaxar os músculos que estão se envolvendo em atividades que não são seu trabalho, e por fazendo isso permitindo que os músculos apropriados sejam usados.

O professor de movimentos Moshé Feldenkrais entendeu a extraordinária sutileza dos movimentos em qualquer ação em que cada minúsculo músculo é autorizado a desempenhar o seu papel apropriado. (Veja a barra lateral 'O Método Feldenkrais' para mais informações sobre este excelente instrutor.) O seguinte exercício pode parecer muito simples, mas a consciência é tudo.

### 1. Sente-se ereto em uma cadeira firme.

Apoie suas costas, posicione os pés apoiados no chão e coloque as mãos no colo.

### 2. Lentamente - e com plena consciência - abaixe a cabeça e olhe para baixo para ver a fivelha do cinto.

### 3. Retorne à posição original na Etapa 1.

É isso! Esse é o exercício!

Mas agora algumas perguntas: Você moveu apenas a cabeça dobrando o pescoço? Você pode ter, mas o movimento é mais fácil se você trouxer mais você mesmo para a ação.

**1. Repita a ação lentamente e, desta vez, preste muita atenção ao seu peito.** Coloque sua mão no osso do esterno no meio de seu tórax e perceba que ele está caindo em direção à barriga, junto com a cabeça e os olhos. Sinta suas costelas se mexerem. Conforme você inverte o movimento, sinta seu peito ajudar a trazer sua cabeça de volta para cima.

**2. Repita a ação novamente e preste atenção na parte inferior das costas, logo acima da cintura.** Observe como sua parte inferior das costas se move para trás e gira ligeiramente quando você olha para baixo. Em seguida, observe como ele se move para frente, arqueando-se suavemente à medida que você sobe novamente. Coloque suas mãos lá para se movimento.

**3. Repita a ação novamente e observe sua pélvis.** Sinta sua pélvis balançar suavemente para trás enquanto você olha para baixo e percebe como você se senta mais na parte de trás de suas nádegas. Voltando para cima, sinta sua pélvis balançar para a frente enquanto você se senta mais na frente das nádegas.

Mesmo com o mais simples dos movimentos, você se dá conta de que seus olhos, pescoço, cabeça, tórax, parte inferior das costas, pélvis e nádegas fazem parte de um movimento coordenado de todo o seu corpo.

Quando você se move usando todas as partes do seu corpo, você descobre que seu movimento tem uma grande facilidade que não era evidente no primeiro vez que você tentou. Da mesma forma que quando você se move na sua casa, você descobre que seu movimento tem uma grande facilidade que não era evidente no primeiro.

vez que você tentou. Da mesma forma que quando você se move na sua casa, você descobre que seu movimento tem uma grande facilidade que não era evidente no primeiro.

## O Método Feldenkrais

Moshé Feldenkrais foi engenheiro mecânico e físico, além de ser o primeiro titular da faixa-preta de judô na Europa. Ele se tornou um grande pensador e professor. Após sofrer uma lesão no joelho, aprendeu sozinho a andar sem dor, o que o levou ao desenvolvimento de sua especial método.

O Método Feldenkrais fornece uma maneira de descobrir e recuperar o conforto nos movimentos do seu corpo através do aumento do seu conhecimento. Em vez de tentar corrigir algo deliberadamente, você trabalha para se tornar consciente de seu corpo, e seu corpo descobre por si mesmo como para se auto-corrigir. Movendo-se com consciência, você encontra maneiras de variar seus movimentos e torná-los mais eficazes e espontâneos, muito no maneira que um bebê, com seu corpo livre, dá sentido a seus movimentos.

Pessoas se reabilitando após uma lesão, assim como muitos atletas, dançarinos, músicos e alto-falantes, desfrutam dos benefícios de explorar o movimento com o Método Feldenkrais. Se quiser explorar mais o método, você precisa trabalhar com um profissional qualificado (consulte [www.feldenkrais.com](http://www.feldenkrais.com) ).

## Aproveitando o estado de prontidão

**Página 64** Prontidão nas artes marciais combina liberdade e flexibilidade, e a receita é semelhante para falar com sucesso. A prontidão permite que você use com a máxima eficiência - mais potência com menos esforço. Prontidão é de fato a qualidade observada em esportistas ou artistas quando estão na zona.

Prontidão é uma sensação de estar "ligado". Quando você começa a falar, quer se sentir relaxado, mas alerta ao mesmo tempo. Na verdade, o mais altoabilidade para falar é a habilidade de manter essa sensação de fluxo vivo, porém relaxado, na frente de uma platéia, quando as tensões normais tendem a retornar.

Nos filmes da *Pantera Cor-de-Rosa* das décadas de 1960 e 1970 , o Inspetor Clouseau, interpretado por Peter Sellers, é constantemente atacado por seu servo chinês Cato, que foi instruído por Clouseau para aprimorar suas habilidades nas artes marciais. Como resultado, Clouseau deve estar constantemente alerta - uma tarefa na qual ele falha espetacularmente e humoristicamente. Embora os filmes sejam comédias, você tem a noção da prontidão do personagem, seus sentidos intensificado e pronto para responder ao menor estímulo.

## Aproveitando o movimento perpétuo

Quando você fala, você nunca está estático. Você se move o tempo todo; mesmo quando você se senta e não faz nada, você se move. Quando um avião sai de Los Angeles para Sydney no piloto automático, sua direção nunca é constante. O avião começa a desviar ligeiramente do curso e o piloto automático corrige, então sai um pouco do curso novamente na outra direção e é corrigido novamente, sendo constantemente microajustado. Você faz o mesmo com sua postura e equilíbrio.

A vida é expansão, movimento e extensão. Muitos músicos desenvolvem relaxamento por meio da técnica de Alexander. Professores Alexander falam sempre em termos de movimento - *alongando* a coluna, *liberando* e *alargando* os ombros e *alargando* as costas. Eles sugerem que você imagine uma direção para um movimento relaxado com seus pensamentos e move-se nessa direção.

Pense em se expandir em todas as direções ao se levantar e falar. Imagine o topo da sua cabeça movendo-se em direção ao teto, suas costas alargando e alongando, e seus ombros movendo-se em direção às paredes. Sinta como essa expansão permite espaço para você respirar e se expressar mais plenamente.

## Técnica Alexander

Na década de 1890, em Melbourne, Austrália, um jovem ator chamado Frederick Mathias Alexander teve um problema de rouquidão recorrente e perda de voz. Isso estava ameaçando suas ambições como ator, então ele voltou seus esforços para restaurar sua voz perdida. Incapaz de encontrar alguém para ajudá-lo, ele começou a observar e experimentar consigo mesmo e descobriu que em vez de abrir a garganta e o corpo para falar, ele estava tensionando o pescoço e os músculos da garganta e agarrando todo o seu corpo - fechando com efeito.

Com base nessa observação, ele projetou uma série de processos para resolver seus problemas. A técnica de Alexander resultante é uma maneira de devolver o corpo ao seu equilíbrio e equilíbrio natural que você perdeu devido a hábitos inconscientes de tensão e esforço excessivo. Seguindo essas técnicas, você constrói uma consciência de mobilidade em seu corpo que o ajuda a desenvolver uma liberdade e facilidade em seus movimentos e leva à liberdade expressão.

Ao recuperar a voz, Alexander também descobriu que a asma que o assombrava desde a infância desapareceu - um exemplo de como um corpo e boa respiração podem afetar toda a sua saúde e bem-estar.

Os primeiros alunos famosos da Técnica de Alexander incluem George Bernard Shaw e Aldous Huxley, e seu trabalho foi endossado por músicos tão diversos como Yehudi Menuhin, Paul McCartney, Sting, Julian Bream e James Galway. A técnica é ensinada no Juilliard School of Performing Arts de Nova York, The Royal College of Music de Londres, The Royal Conservatory of Music de Toronto e muitos outros Estabelecimentos de ensino. Se você quiser seguir essa técnica útil, precisa trabalhar, de preferência individualmente, com um professor qualificado. Você pode encontrar mais informações em [www.alexandertechnique.com](http://www.alexandertechnique.com) .

Para experimentar a poderosa conexão entre movimento e fala, tente se mover e falar. Dê a si mesmo muito espaço. Ande por aí com propósito e confiança. Levante o braço ao inspirar e passe-o pelo corpo ao expirar, como se estivesse introduzindo um ato no teatro. Faça seu gesto suave e teatral. Conforme você anda mais, faça um gesto expansivo com o outro lado. Continue gesticulando dessa forma por um tempo e, eventualmente, comece a falar enquanto faz seus grandes gestos. Diga algumas linhas de verso arrebatador - talvez as linhas de abertura de *Composed Upon Westminster Bridge* de Wordsworth (junte-se à faixa 9):

A Terra não tem nada para mostrar mais belo: Estúpido seria de alma quem poderia passar Por uma visão tão tocante em sua majestade: Esta cidade agora faz como uma vestimenta usa A beleza da manhã; silenciosos, nus, Navios, torres, cúpulas, teatros e templos estão abertos para os campos e para o céu.

Fale expansivamente - nobremente mesmo! - com um gesto de varredura por linha. Sinta como o movimento e os gestos libertam o som e dão-lhe ritmo e energia. Liberdade e expressão juntas - a combinação vencedora!

## Capítulo 6

### Transformando som em fala

#### **Neste capítulo**

Articulação artística de sons

Ajudando seus ouvintes a entender facilmente o que você está dizendo

Dando vida à linguagem com seus sons longos

Apimentando sua fala com seus sons curtos

Quando você fala, você quer que as pessoas o entendam facilmente. Como fazer isso é o foco principal deste capítulo.

Falar não é apenas uma atividade física. Envolve seu cérebro e emoção também. O trabalho de voz começa com a respiração melhor (ver Capítulo 4) e deixando ir de tensão (ver Capítulo 5), mas também requer o desenvolvimento de sua capacidade física de articular palavras da maneira mais econômica e transformar sua pensamentos em uma comunicação eficaz. Quando você *articula* ou *enuncia* suas palavras, as pessoas são capazes de ouvir cada parte de cada palavra distintamente.

Se você quiser ser claro, comece com um som aberto e gratuito, que exploro com muito mais detalhes no Capítulo 5. Desfrute da sensação de sem esforço. Você não precisa ouvir especialmente os sons que faz; concentre-se em conhecer o *sentimento de liberdade*.

### **Tornando sua voz claramente compreendida**

Se alguém disser que você murmura (há mais informações sobre resmungar no Capítulo 11), você pode pensar que a resposta é falar mais alto. Mas sendo compreendido não exige que você grite, apenas para ser primorosamente claro. Seus ouvintes precisam entender o que você diz; se eles não pegarem o seu ou seja, falar não tem sentido.

Observe que se fazer entender não tem nada a ver com seu sotaque, nível de escolaridade ou classe. Tudo começa com o *desejo* de ser compreendido. Se você meio que espera que ninguém esteja ouvindo porque não tem certeza se está falando sensatamente, então certamente não será claro.

Se você realmente precisa que os outros entendam, provavelmente você é mais do que capaz de fazer isso acontecer. Imagine-se em uma situação dramática - ou em um filme de suspense. Você é o primeiro a notar fumaça e chamas ou alguém puxando uma arma. Tenho certeza de que você pode gritar claramente 'Fogo!' ou 'Ele tem uma arma!' e certifique-se de que outras pessoas entendam a situação.

No entanto, na fala cotidiana, você tende a não tomar muito cuidado para ser claro. As seções a seguir fornecem várias articulações técnicas.

### **Formando as palavras**

O que significa articular? Ao contrário da respiração, que envolve todo o seu corpo (veja o Capítulo 4), articular suas palavras é apenas uma questão de cabeça. Dentro na verdade, tudo acontece em um pequeno espaço em sua cabeça. Embora dizer uma palavra simples como 'olá' exija a coordenação de 100 músculos, a verdadeira forma de palavras consiste apenas em seus lábios se abrindo e fechando de maneiras diferentes e vários pedaços de sua língua atingindo partes da boca, incluindo as gengivas superiores, o céu da boca e a parte de trás do palato duro. E é isso.

Se seu rosto está ativo quando você fala, você está no meio do caminho para falar claramente. Se seu rosto costuma ser uma máscara impassível, você precisa pegá-la em movimento. Consulte a seção seguinte, 'Aquecendo os músculos faciais'.

Da próxima vez que você ouvir um locutor ou comentarista na televisão, abaixe o som por alguns momentos para que você não distraído com o que ele ou ela está dizendo. Observe o rosto e a boca do locutor. Você está surpreso com a mobilidade dos recursos? Agora vire aumente o som e tente dizer algumas das frases do locutor com movimentos faciais semelhantes. Você provavelmente deve estar bastante animado para Combine-os.

Várias coisas podem atrapalhar a mobilidade facial:

Se sua respiração não está suportando o som adequadamente, sua língua fornece força compensatória e, portanto, não está livre para tomar sua parte legítima na articulação. Verifique se a frente e a parte de trás da língua podem se mover livremente. (Veja o Capítulo 4 para dicas sobre Suporte respiratório.)

Se você costuma manter os lábios apertados, terá dificuldade para articular livremente. Sacuda-os!

Se você se concentrar muito em manipular seus lábios e língua, seus movimentos podem se tornar muito poderosos. Você acaba com clareza, mas movimentos faciais exagerados desejados e palavras que soam artificiais. Não tente muito.

Antigamente, a elocução dizia respeito a aprender a falar 'lindamente', o que incluía o sotaque certo. Envolvia a pronúncia do inglês do Reino Unido como Joanna Lumley ou US English like Frasier na famosa sitcom, com muito movimento de boca e lábios. Eu tenho vagas memórias do meu início os tempos de recitação de 'Jonathan Joe', tem uma boca como um 'O' com movimentos faciais exagerados! Este trabalho resultou em pessoas conversando com clareza brilhante, maior do que a vida. Ouça e veja Margaret Thatcher nas gravações de seus primeiros discursos antes de se tornar primeira-ministra da um excelente exemplo desse tipo de elocução clássica.

Pense em sua boca, lábios e língua sendo ágeis e flexíveis quando você fala, em vez de exagerados grosseiramente. Articulação deve consistem em movimentos naturais fáceis unidos à respiração que faz o som, e não esforços para empurrar o som para fora *apesar* da respiração. Você quer qualquer movimento para articular para ser libertador e não artificial por cargas de movimentos exagerados ou contorções faciais.

## Aquecendo seus músculos faciais

Se você vai correr ou até mesmo dar uma longa caminhada, provavelmente primeiro se flexibiliza um pouco. Oradores e atores públicos costumam preparar seus vozes e todos os músculos de apoio ao redor de suas bocas antes de fazer discursos ou apresentações.

Na vida cotidiana, no entanto, a maioria das pessoas é um pouco preguiçosa com a boca ao falar e se beneficiaria com o aquecimento da voz músculos quando querem ser ouvidos. Um pouco de preparação vocal pode ser a diferença entre uma voz que caminha junto com um passo desleixado - ou um que balança fácil e graciosamente em um passo confiante.

Não se preocupe com a possibilidade de parecer um tolo com movimentos exagerados da boca ao praticar. Esteja preparado para fazer graça rostos no interesse de sua voz. As práticas a seguir são para soltar seu rosto, lábios e língua, e não para desenvolver expressões que você pode levar para a rua - embora você nunca saiba onde eles podem ser úteis!

Antes de começar a exercitar seus músculos da fala, apenas libere qualquer tensão em seu corpo sacudindo seus membros, movendo seus ombros, balançando os braços e afrouxando os joelhos por um momento. Veja o Capítulo 5 para um monte de idéias para aquecer seu corpo. Não faça o segundo os exercícios faciais de uma vez - apenas escolha um ou dois e execute cada um por alguns segundos de cada vez. Quando você sabe como fazê-los, você pode praticar seus favoritos brevemente sempre que tiver alguns momentos sozinho, ao dirigir ou caminhar, por exemplo.

### Cara

Passe alguns momentos movendo cada parte de seu rosto:

Contraia o rosto com força e, em seguida, estique-o. Usando os músculos do rosto, puxe-o para a esquerda e depois para a direita.

Abra bem a boca, depois faça beicinho; largo e beicinho, largo e beicinho.

Levante e abaixe as sobrancelhas. Pisque rápido; em seguida, feche os olhos com força e bem abertos, tanto juntos quanto separadamente.

Levante e abaixe suas bochechas.

Mexa a mandíbula, girando, para cima e para baixo. Deixe sua mandíbula se desdobrar e pender por alguns segundos e, então, levante-a suavemente.

Massageie suavemente o rosto, especialmente ao redor dos olhos. Em seguida, esfregue as palmas das mãos até ficarem quentes. Pegue sua bebida quente palmas das mãos e coloque-as sobre os olhos. Sinta qualquer tensão em seu rosto se dissipar com o calor.

A tensão no rosto é seu inimigo. Você já notou pessoas com rostos semelhantes a máscaras, de forma que eles ocultem todos os pensamentos e sentimentos? Um rosto tenso e impassível cria uma voz tensa e monótona. Deixe seu rosto estar vivo e sua voz também.

### Lábios

Ouça a faixa 10. Durante o seguinte, imagine que você tem lábios grandes e macios como os de um cavalo:

Mova seus lábios em todas as direções.

Faça um largo sorriso e faça beicinho com os lábios bem para a frente; repita algumas vezes.

Com os dentes unidos, move o lábio inferior como um cavalo mostrando os dentes e, em seguida, levante o lábio superior como se estivesse zombando.

### Página 67

Ao respirar, abra bem a boca com os dedos, como uma criança fazendo uma careta engraçada; então de repente deixe seus dedos vai, ao mesmo tempo soprando pelos lábios como um cavalo: *brrrr !*

Agora, em um sussurro usando apenas o ar, pronuncie o seguinte bem rápido. Conte 1 e 2 para cada linha - quatro sons para a primeira contagem, e um longo som para o segundo. Mantenha sua mandíbula relaxada e móvel:

1	2
Abelha	abelha
Beh beh beh beh	be-ch
Bah bah bah bah	ba-ah
Boh boh boh boh	bo-oh
Boo boo boo boo	boo-oo

Desfrute de mover os músculos faciais. Essas atividades podem ser divertidas e libertadoras. Grandes vozes adoram lábios e rostos móveis!

### Língua

A maior parte da formação de palavras ocorre dentro da boca, onde você não pode ver. Esta área costuma ser a parte de falar que as aulas tradicionais de elocução ignoram.

Este é um exercício que exercita todas as partes de sua língua. Antes de começar, observe a posição de sua língua quando ela está parada. A dica deve esteja confortavelmente para a frente e as costas relaxadas e não amontoadas no céu da boca.

Com a boca fechada, move a língua dentro da boca para tocar um lado e depois o outro.

Estique a língua e sacuda-a, de um lado para o outro, para cima e para baixo e em círculo. Finja que você é um gato que acaba de receber um pires de leite e lambe até a última gota e depois lambe os lábios com prazer.

Se você puder, role sua língua em forma de C.

Abra a boca e veja se a língua consegue tocar o queixo e, em seguida, tente tocar a ponta do nariz.

Sem usar suas cordas vocais, sussurre no ar: *lalalala lalalala lalalala lalalala*. Repita mais rápido.

Se você conseguir rolar seus 'r's, faça um som de r como um motor por alguns segundos.

Sua língua é muito maior do que você imagina. As atividades anteriores exercitam apenas a ponta da língua. A fim de exercitar o meio de sua língua, coloque a ponta da língua nos dentes inferiores e, mantendo-a lá, role a língua para trás e para fora da boca e para dentro novamente. Perceba a língua mais para trás, à medida que ela se envolve no movimento.

Não se esqueça da parte de trás da língua e do palato mole. Abra bem a boca e relaxe os lábios enquanto mantém a boca aberta. Sussurre os sons *kaa kaa kaa kaa* e, usando a voz, *nga nga nga nga* (o som aqui é como o final da palavra 'música'). Incentive-se a dar um grande bocejo redondo. Então, com a sensação de se abrir para um bocejo, sussurre suavemente *kaa kaa kaa kaa* ao inspirar. A abertura em sua garganta parece bem aberta neste ponto. Junte-se ao Track 10!

Uma língua bem comportada será extremamente útil para falar bem. Uma língua rebelde pode ser uma grande desvantagem:

Se sua língua puxa para trás enquanto fala, isso fecha sua garganta e faz sua voz soar anasalada.

Se a parte de trás da língua estiver tensa, você perderá muitos dos tons mais agudos e brilhantes e também muito do meio da voz. Ver Capítulo 9 para criar ressonância alta e baixa com sua voz.

Se o seu suporte respiratório for fraco, sua língua ficará muito envolvida em fazer sons e os abaixará.

Se sua língua estiver amontoada na parte de trás da boca, você tende a obter muito muco também.

Quando todo o resto está funcionando, sua língua felizmente faz seu trabalho, sem interferência consciente de sua parte. Se você pensar muito sobre isso, parece muito grande para sua boca. Um bom aquecimento ajuda a garantir que não bloqueie o som. Na maior parte, você pode simplesmente deixá-lo ser.

## Mandíbula

Você precisa ser capaz de liberar a mandíbula e movê-la livremente. Então, apenas sinta-o abrir. Imagine que você é um peixe e abre e fecha a boca em **Página: 68**uma forma macia de beicinho. Ouça seus lábios darem um som de estalo satisfatório ao soltar a mandíbula. Verifique se seus dentes de trás estão separados, o que é um bom indicador de que você liberou a mandíbula.

Quando você vê alguém falando, a mandíbula parece estar envolvida no processo de enunciação, mas só está se movendo para cima e para baixo com o movimento de outros músculos faciais e da língua. Sua mandíbula não tem um papel ativo na formação de palavras, mas precisa ser livre; e quando é livre sua voz pode tocar.

## Dando atitude ao seu ar

Depois de soltar todos os músculos faciais, você está pronto para dar vida à sua comunicação. Falar palavras é emocionante quando conduzido por seus pensamentos. Você tem uma energia dentro de você que quer se comunicar; falar não é apenas exercícios físicos vazios.

A articulação dá clareza às suas frases. Quando você ouve uma frase claramente em sua própria língua, seu cérebro a divide em palavras. Mas com um linguagim que você não comprehende, ouve um fluxo contínuo de som e não consegue dizer como ele se divide em palavras individuais. Por exemplo, se o inglês for o seu idioma, você ouvirá 'O que você vai fazer?' como cinco palavras. Em muitas partes dos EUA, no entanto, o que você realmente ouve é um único som estendido suave: 'Whaddayagonnado?' - uma palavra! Este efeito combinado é bom e permite que a linguagem flua facilmente, desde que que o ouvinte pode interpretar os sons. No entanto, a menos que você e seu ouvinte se conheçam e se entendam bem, você precisa fazer todos os individual soa claro dentro do fluxo da frase, se você quiser que o seu ouvinte o siga.

Quando você fala uma frase, um fluxo constante de ar carrega as ondas sonoras. A articulação apenas adiciona interesse à linha, sem torná-la espasmódica.

Por exemplo, a frase 'um, dois, três' consiste nos sons vocálicos contínuos *uh-oo-ee* com mudanças de cor para 'w' (que soa como *oo*), *nn* e *thhrrr : oo-uh-nm-t-oo-thhrr-ee*. O único pequeno corte ou quebra no fluxo de som é para o 't' de 'dois' e isso dificilmente perturba o fluxo.

Seus músculos respiratórios - seu diafragma e músculos circundantes - produzem um fluxo contínuo de ar, enquanto os músculos articulares - boca, lábios, língua e assim por diante - formam a forma das palavras.

Sintonize a faixa 11. As funções diferentes desses dois grupos de músculos são óbvias quando você canta, então tente cantar agora. Não se preocupe, você não precisa ser capaz de cantar para obter os benefícios do seguinte.

### 1. Cante uma ou duas linhas de uma canção simples.

Experimente uma frase de uma canção infantil, como "Cante uma canção de seis pence, um bolso cheio de centeio".

Conforme você canta essa linha, os vários sons são reunidos em um fluxo constante de ar. É exatamente assim que a fala também funciona. Você tem um pensamento, que produz um sopro, que se transforma em frase com sentido.

### 2. Repita a linha da música, mas diga desta vez.

Mantenha um fluxo e ritmo semelhantes.

### 3. Pense em algo que você pode dizer em seu ambiente cotidiano.

Por exemplo, use uma introdução básica (preenchendo seus dados pessoais conforme apropriado):

Meu nome é [John Smith] e moro em [Santa Cruz] na [Califórnia]. (respiração) A cada dia estou ocupado [vendendo pãezinhos para turistas no Boardwalk].

#### 4. Cante algumas frases.

Não se preocupe se uma música específica surgir. Simplesmente desfrute da melodia e do ritmo e coloque seu coração e alma nisso.

#### 5. Logo após cantar as frases, diga as palavras com fluxo, ênfase e ritmo semelhantes.

Observe que os sons estão tão unidos como quando você cantou as frases, e as palavras são lindamente claras.

Recitar poesia exagerada é uma ótima maneira de aumentar a sensação de estar falando em uma almofada de ar. Pegue algumas linhas de Shakespeare e fale elas em um estilo declamatório, como um grande ator da velha escola. Comece com o seguinte exemplo de *Macbeth*. Nessas linhas, Macbeth é falando sobre a futilidade e a lentidão do tempo, então estique cada linha para enfatizar o sentimento infinito. Este alongamento envolve alongando consoantes e vogais para fazer suas palavras esticadas e unidas. Você faz isso muito naturalmente se pensar nos sons e dar muito sentimento às palavras. Fale cada linha em uma respiração ininterrupta e respire bem ao final de cada linha.

Amanhã e amanhã,  
Arrasta-se neste ritmo mesquinho dia a dia,  
Até a última sílaba do tempo registrado;  
E todos os nossos ontem iluminaram os tolos  
O caminho para a morte empoeirada.

### Página 69

Use a energia mental por trás das palavras para direcionar o som. Ouça o tédio e o desespero de "to-mor-row-and-to-mor-row-and-amanhã . . . 'Não permita que nada interrompa a direção do som enquanto você fala as palavras.

## Dando vida às suas palavras com sons longos

Eu ouvi os filhos do nosso vizinho recentemente. 'Isso não é justo!' gritou um, e o som agudo *fai-ai-ai-ai-air* continuou e continuou. Eu não sei o que as crianças estavam fazendo, mas certamente entendi que uma garota não achava o assunto justo. Fazer sons longos é um dos maneiras pelas quais as pessoas dão sentido ao que dizem.

As palavras são compostas de vogais e consoantes. No geral, os sons das vogais carregam emoção, enquanto as consoantes dão a sua clareza de pensamentos. As consoantes - especialmente as consoantes longas (consulte a seção posterior 'Esticando as consoantes longas') podem adicionar efeitos emocionais ao conteúdo também.

Em uma conversa normal, você pode não estar particularmente ciente de sons longos, mas eles certamente são a maneira de soar interessante. Por exemplo, se você fizer um anúncio em uma reunião sobre um novo projeto, todo o esforço soará mais inovador e interessante se você apresentá-lo como o 'novo projeto'.

No dia seguinte, faça um esforço deliberado para ouvir sons longos quando outras pessoas falam. Observe quais palavras eles alongam. (Esta é uma maneira de tornar uma reunião chata interessante!) Observe como os sons longos acrescentam sentido e significado aos comentários dos outros, e observe o impacto emocional de alongar esses sons.

## Esticando as vogais longas

Em certo sentido, as vogais são a voz. Eles são os sons contínuos que o seu ar produz. Se você fizer um som sem palavras, é provável que seja um vocal: quando alguém pisa no seu pé, por exemplo - 'Ow!' - ou quando você não sabe o que dizer a seguir - 'Er?' - ou quando você está chocado - 'Aargh!'

O inglês tem apenas cinco vogais escritas, mas existem muitos outros *sounds* vocálicos. Os seguintes são os principais com pronúncia sugestões para ajudá-lo; você pode adaptar esses sons ao seu próprio sotaque. Ouça meus sons de vogais na faixa 12.

*oo* (perder)

*u* (colocar)

*oh* (panela)

*aw* (milho)

*uh* (xícara)

*ah* (cartão)

*ae* (torneira)

*eh* (cama)

*ee* (conta)

*er* (pássaro)

*eu* (grande)

Experimente cada um dos sons de vogais anteriores sem as consoantes circundantes. Veja como sua boca se move para mudar de um para outro. Por exemplo: *ah-oo*, *ah-aw*, *ah-ee*, *ah-eh*, *ee-oh*, *ee-ah*. Experimente várias combinações, movendo-se suavemente de uma vocal para a próxima. Ser particularmente ciente de como o interior de sua boca muda para formar as diferentes vogais. Por exemplo, você sente sua boca se alargar enquanto você mude de *ee* para *ah*.

Continue ouvindo a faixa 12. Dois sons de vogais se fundindo aparecem frequentemente em inglês. Esses sons são *ditongos*. Para exemplo:

orelha = *i-er*

ar = *eh-er*

## Página 70

go = *goh-oo*

pagar = *peh-ee*

O inglês também tem *tritongos* (três sons), como:

fogo = *fah-i-er*

chuveiro = *shah-oo-er*

Essas palavras soam mais claras quando você enuncia cada um dos sons vocálicos. Você pode ficar tentado a apenas deixar o último desaparecer em seu garganta, abafando o som - e potencialmente confundindo seu significado.

O poema de William Butler Yeats 'The Lake Isle of Innisfree' tem muitos exemplos de ditongos (marcados em negrito), especialmente no último verso:

You ar **i** si e g **o** n **ow**,  
Para alw **ay** s n **i** ght e d **ay**  
I h **orelha** l **um** polimento águia ke  
Com l **ow** s **OU** nds b y a costa.

Ao ler as linhas anteriores em voz alta, aproveite ao máximo os sons de ditongos longos. Sinta-os soar por dentro da boca. Aproveite a atmosfera que elas criam.

Em tudo o que você diz, as vogais longas indicam aos ouvintes as palavras que você deseja que prestem atenção. Se você fizer a vogal muito longa, a palavra se torna ainda mais importante.

Barack Obama criou magia em seus discursos de campanha de 2008, inclusive por meio do uso de sons longos. Esses sons - principalmente em palavras como 'escolas', 'mudar' e 'acreditar' - ajudaram as pessoas a se conectar e lembrar dele. Os sons tocavam nos ouvidos das pessoas quando ele falava sobre os 'pobres' e os 'velhos'. Ele estava falando em uma tradição honrada que remetia a Martin Luther King e outros. Na verdade, muitas pessoas nunca esquecerão a entonação precisa que King usou na palavra 'sonho' nas escadas do Lincoln Memorial. Em seu famoso discurso, ele quase cantou as palavras, 'Eu tenho um sonho'. Quanto tempo durou esse sonho? Indiscutivelmente, o sonho mais longo da história!

## Confusão de pronúncia

Os sons vocálicos precisos são vitais para o significado em inglês, por isso precisam ser claros. Falantes de inglês como segunda língua às vezes suspeito que os ouvintes ingleses são deliberadamente obtusos quando não entendem a pronúncia das palavras.

No entanto, considere quantas palavras soam semelhantes em inglês. A seguir estão doze palavras monossilábicas diferentes começando com 'b' e terminando com 'd':

lance, conta, cama, ofereceu, botão, bardo, mau, espera, entediado, bode, pássaro, vaidoso.

Não é de admirar que haja confusão! Claro, os ouvintes que são fluentes em inglês seguem o sentido da frase para descobrir o significado, mas mesmo assim existem muitas oportunidades para mal-entendidos. Pessoas que estão aprendendo inglês às vezes se envolvem em situações embarassadoras quando pronunciam mal palavras. Se, por exemplo, você quiser dizer 'Não posso ir', as pessoas ouvirão 'posso', mesmo que você pronuncie o 't', a menos que faça o 'não posso' soar muito. E não tornar a vogal longa em 'praia' e 'folha' pode ter consequências desastrosas em certas companhias!

## Aproveitando o caráter das palavras

As palavras têm um caráter que você revela em sons longos. Dar caráter às palavras acontece de maneiras óbvias com a *onomatopeia* - palavras cujo A pronúncia imita o som associado à palavra: 'muu', 'rosnado', 'miau', 'ronronar', 'rugido' e 'murmúrio'. Mas, além desses óbvios palavras, alongando o som da vogal dá caráter adicional e significado a muitas palavras.

Toque a faixa 13. Diga as seguintes palavras com vogais longas que revelem a emoção por trás das palavras. Pense no significado como você diga o seguinte:

Estou *vagamente*. (Experimente o som desolado de que o som.)

O *va-asf* planícies abertas. (Quanto mais tempo você faz o som, mais extenso é o plano. O mesmo efeito é possível com palavras como 'longo', 'alto' e 'largo'.)

O vento *soprava* nas árvores. (Ouça o som do vento.)

Ele manteve seu *coo-ool*. (Demore um momento na calma daquele som legal de *oo*.)

Venha e pegue *wa-arm*. (Sinta o calor com o som *aw* de "quente".)

O mármore estava *liso*. (Acaricie a suavidade daquele som *oo-oo*.)

Estou *determinado a ir* até o fim. (Hear a força de vontade, em que o *er* de som).

**Página 71**  
Falar bem não significa fazer belos sons vocálicos; trata-se de colocar sua energia no sentimento associado à palavra.

A língua galesa é caracterizada por consoantes suaves e mutações suaves de um som para o outro. Os galeses trazem estes mesmos características à sua pronúncia do inglês. O poeta galês, Dylan Thomas, tocou interminavelmente com uma série de sons emotivos.

Tente ler em voz alta o seguinte parágrafo do inicio da peça de rádio de Thomas, *Under Milkwood*, que descreve o

Atmosfera de um passante galês galês. Use seu fôlego (intensamente solto) e esta velha técnica mantém o seu manto. Se você souber que esse golpe precisa ser feito, as formas que se formam em o interior de sua boca quando você usa sons de vogais longas, que eu marco em negrito, para descrever a cena. Ouça minha tentativa na faixa 13.

É mola, m **oo** NLES n **i** altura desejada no sm **um** LL t **ow** n, r **um** rless e b **i** ble-preto, a cobblestr **ee** ts s **i** emprestado e o encurvada, c **nosso**s ters'-e-coelhos w **oo** d claudicação d invisível **ow** n para o sl **OE** preto, sl **O** w, preto, cr **o**wblack, fishingboatbobbing s **eA** . O h **OU** ses são bl **i** nd como m **o** les. . . E **um** ll os p **de** e **o** PLE do embalado e dumbf **OU** nd t **o** wn **uma** re sl **ee** pingue n **S** w.

Para ter uma noção da atmosfera, ouça se puder a gravação original de Richard Burton de *Under Milkwood*, como este carismático O alto-falante galês aproveita ao máximo os sons em seus tons ricos.

Grandes oradores do passado sabiam usar vogais longas. Você pode ouvir em gravações antigas a gravidade que essas vogais longas criam. Escute Por exemplo, o discurso de posse do presidente Franklin Roosevelt em 1933, especialmente a famosa parte sobre o medo. Fale as falas você mesmo, fazendo a maioria das vogais longas soa em negrito:

Este é pré-eminente a **ti** eu **spea k** a **verdade** , a **verdade inteira** , francamente e **corajosamente** . Nem **precisamos** nos esquivar de enfrentar honestamente condições em nosso país **hoje** . Esta **grande** nação vai **durar** , como tem **durado** , vai **sobreviver** e vai prosperar. Então, **antes** de mais **nada** , deixe-me assert minha **empresa** ser **lief** que o **on** coisa ly nós temos que **temer** é **o medo** em si

## Esticando as consoantes longas

Algumas consoantes agem como vogais porque você pode alongá-las para dar caráter a certas palavras.

Tente dizer as seguintes palavras com consoantes longas. Eu sugiro uma frase contendo cada palavra - mas você pode criar a sua própria frases também. Dê muito significado à palavra e torne as consoantes longas *realmente* longas. Mantenha o seu ouvinte em suspense! Escute meu exemplos na faixa 14.

<i>f</i>	<i>fantastic</i>	Esse gol foi fantástico!
<i>h</i>	<i>horribel</i>	O fedor era horrível!
<i>eu</i>	<i>sem vida</i>	Eu não poderia me importar menos!
<i>m</i>	<i>mmm maravilhoso</i>	O lugar era absolutamente maravilhoso.
<i>n</i>	<i>nnnunca</i>	Ela estava longe de ser vista.
<i>ng</i>	<i>longng</i>	A viagem foi muito longa.
<i>r</i>	<i>rrreal</i>	Eu só quero que você caia na real.
<i>s</i>	<i>sssoft</i>	O veludo era tão macio.
<i>sh</i>	<i>shsharp</i>	Ele é jovem, mas é esperto.
<i>v</i>	<i>vvvalue</i>	Tudo depende do valor.
<i>C</i>	<i>wwwait</i>	O quê, ainda temos que esperar?
<i>y</i>	<i>yyyearn</i>	Ele costumava ansiar por uma mudança.
<i>z</i>	<i>zzzealous</i>	Ela é muito zelosa em sua abordagem.
°	<i>obrigado</i>	Obrigada, nunca vou esquecer.
°	<i>naquela</i>	É esse mesmo!

## Página 72

Vários pares de consoantes longas são produzidos de maneiras quase idênticas. A única diferença é que se usa o ar por conta própria ( som *sem voz* ) eo outro utiliza a caixa de voz ( *dublado* som). Tente fazer um som sibilante, *sss*, como uma cobra. Não faça a mesma coisa e adicione sua voz. Agora você está produzindo o som *zzz* .

Se sua fala ficar um pouco preguiçosa, os sons sonoros e não sonoros às vezes ficam confusos e o tornam menos claro.

Ouça a faixa 14. A seguir, exemplos de consoantes sonoras e não sonoras. Experimente-os em pares e observe a diferença. Você pode verifique a diferença tocando sua garganta. Quando o som é expressivo, você sente uma vibração lá, mas não se o som não for expressivo.

Se você quiser ser claro, também precisa ser preciso com os movimentos da língua e dos lábios. Você não precisa fazer disso um grande problema, apenas não seja descuidado ou preguiçoso.

## Aproveitando as qualidades expressivas de consoantes longas

As consoantes longas têm várias características que você pode extrair à medida que as alonga. Ouça meus exemplos na faixa 15.

'm' e 'n' vibram no nariz antes que o som saia pela boca. Você pode ouvir o zumbido das abelhas na frase: 'murmúrio de inúmeras abelhas'. Você pode expressar uma finalidade maravilhosa alongando o 'n' em 'não', 'nunca' e 'acertou em cheio!'.

'l' usa sua língua e pode levar muito tempo com isso em 'lazer', 'longo' e 'lânguido'.

'r' é como acelerar, pronto para desligar. Ouça o suspense e então o lançamento repentino em ação em *rrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr-eady ! e rrrrrrrrrright!*

'f' (como 'r') tem a sensação de liberação quando você finalmente abre a vogal em *ffffantastic ,ffffinally ou phphew !*

'v' é uma letra digna que dá certeza e gravidade para 'valorizar', 'virtude' e 'verificar'.

'w' e 'y' são vogais na verdade. w soa como *oo* e 'y' soa como *ee*. Ouça a maravilha em *ooooooooowunderful !* e a inevitabilidade da abertura em *eeeeeeeeeyawn !*

'h' é apenas ar e perfeito para respirar no seu pescoço e dizer coisas assustadoras como *hhhhhhorror ,hhhharmful e hhhhhound , hhhhairy hhhag*.

's' é macio, macio e sedoso ou, junto com 'l', torna-se semelhante a uma lesma e viscosa.

'z' é muito menos suave, como em 'difuso', 'nevasca', 'grizzly', 'tonto' e 'louco'.

Os anteriores são jogos de palavras, é claro. Nem toda palavra se encaixa. Mas a ideia de encontrar significado no som da consoante longa é divertida de fazer e ajuda você a parecer mais interessante como resultado.

Ouça as consoantes longas nos melhores discursos políticos e você as encontrará em toda parte. Por exemplo, em Sir Winston Churchill de "sangue, suor e lágrimas" de 1940 que se segue, marquei as principais consoantes longas em negrito. Leia a passagem você mesmo alto, alongando tanto as vogais longas quanto as consoantes longas. Observe como os sons longos dão às suas palavras um toque verdadeiramente Churchilliano:

Y OU perguntar, **w** na nossa política? Eu direi: É a **w** idade **w** ar, por **s** ea, **I** e **e** ar, com toda a nossa **m** ight e com toda a **s** treng que Deus pode dar nós: **w** idade **w** ar contra um **m** tirania onstrous, **n** nunca **s** urpassed no escuro, **I** catálogo amentable de **h** crime uman. **Essa** é a nossa política. Vocês pergunte: **Qual** é o nosso objetivo? Posso responder com **o** ne **w** ord: **V** ictory.

## Adicionando brilho com sons curtos

Se você falasse inteiramente com sons longos, sua fala seria como uma dieta interminável de morangos e creme sem nada picante ou picante para Página 73. É aqui que entram os sons curtos. Eles adicionam ritmo e ênfase. Freqüentemente, eles o surpreendem e o surpreendem. Eles adicionam leveza.

Sons curtos desafiam você também! Pense no velho trava-língua, 'Peter Piper', que é abundantemente povoado de sons curtos. Vai à frente, dê um treino rápido à sua voz:

Peter Piper pegou um punhado de pimentas em conserva.  
Um punhado de pimentas em conserva que Peter Piper escolheu.  
Se Peter Piper pegasse um pedaço de pimenta em conserva,  
Onde está o punhado de pimentas em conserva que Peter Piper escolheu?

Você tem que ser muito animado para colocar sua língua em volta dos agrupamentos de sons curtos. Esteja atento a outros trava-línguas e experimente-os. O as seções seguintes exploram sons curtos em toda sua energia surpreendente.

## Colorindo sua fala com consoantes curtas

O inglês tem oito consoantes curtas principais. Como algumas das consoantes longas (consulte a seção anterior 'Estendendo as consoantes longas'), elas vêm em pares sonoros e não sonoros que você produz com movimentos semelhantes de boca, lábios e língua. O som *sem voz* usa apenas ar e o *sonoro* som engata as cordas vocais.

Contorne os sons com sua língua, lendo as falas lentamente no inicio e depois ficando mais rápido. Ouça-me, experimente na faixa 16. Cada linha tem quatro tempos e a última sílaba é longa. Experimente todos os tipos de combinações de consoantes curtas, por exemplo:

Um desafio com consoantes curtas é garantir que os pares sonoros e não sonoros soem diferentes um do outro. Por exemplo, você não queira soar como alguém com um resfriado permanente no nariz ao ordenar a alguém para não tocar em algo, 'Não se abaixe!'.

Pratique sua precisão. Diga o seguinte de forma fácil e rápida, primeiro apenas as consoantes, depois com as palavras (Faixa 16):

*kgkgkgkg* categute, categute, categute, categute

*pbpbpbp* pobre menino, pobre menino, pobre menino, pobre menino

*tddtdtd* fazer, fazer, fazer, fazer

*chj chj chj* pular idiota, pular idiota, pular idiota

Se você quiser ser *realmente* claro, tome um cuidado especial ao pronunciar os *en's* de seus *trabalhos*. Com isso, quero dizer 'o fim de suas palavras'. Alguns sotaques tendem a cortar as pontas dos sons, de forma que a palavra termina abruptamente antes da consoante final ou apenas sai para a sua garganta. Eu posso entender isso você não quer parecer pedante, mas esses sons finais ajudam você a ser claramente compreendido por pessoas fora de seu círculo imediato.

As terminações que pegam muitas pessoas são aquelas com um agrupamento de consoantes. Tente dizer o seguinte: 'cozido, arrastado, pisado, golpeado, enganado, dividido pela metade, esfria, suja, banhado, próximo, elevadores, oitavo, mastros'. Para ser claro, você precisa pronunciar as duas finalidades consoantes. Certifique-se de não colocar uma vogal extra entre as consoantes, por exemplo *dra-guh-duh* (arrastado). Os movimentos necessários são pequenos, mas precisos.

As consoantes são ótimas para causar impacto e também salvam sua voz. Se você quiser fazer uma declaração forte - mesmo com raiva - acerte o consoante inicial com energia - tente o 'v' de 'violento', o 'p' de 'absurdo', o 'd' de 'enojado'. Uma consoante enunciada poderosamente lança a palavra com força e não força suas cordas vocais.

## Página 74 Expressando emoção com vogais curtas e consoantes

As consoantes podem carregar cargas de forte intenção e energia. Na sitcom britânica *Miranda*, a heroína gauche com 1,80 metros de altura e propensa a acidentes às vezes se pega dizendo uma palavra e, de repente, para o show enquanto reproduz o som em sua boca, deliciando-se com seu som. 'Sombrio - guhlllloooommmy - que som guhlllloooommmy!'

Faça o mesmo. Encontre algumas palavras curtas e brinque com seus sons: 'plop', 'plonk', 'clique', 'splosh', 'blog'. Acesse o criança em você e aproveite as formas da boca e a sensação das palavras. Cada vez que você pronuncia a palavra com mais força, mais estranha ela soa! Lewis Carroll adorava esses sons e costumava criar palavras com vogais e consoantes curtas, apresentando animais como o *Jabberwock*, o *pássaro jubjub* e o *bandersnatch*. Encontre suas próprias frases ou invente palavras como Lewis Carroll, dando energia às consoantes curtas.

Freqüentemente, consoantes curtas vêm com vogais curtas para dar a você uma palavra maravilhosamente explosiva como 'bang', 'pop' ou 'jab'. Eles são bons para pedidos, como 'vai!' ou 'não!'. Eles também podem vir sobre você de repente como 'mordaça' ou 'agarrar'.

Uma vogal curta também pode ser expressiva da mesma forma que uma vogal longa, mas em vez de o som continuar, você ouve a vogal curta com um silêncio depois disso, antes da próxima consoante. Por exemplo, na palavra 'massivo', você pode dizer-lo simplesmente com uma vogal curta ou pode criar um espaço silencioso após o 'a' que faz a palavra parecer ainda maior: *massiva*.

Faça afirmações com palavras expressivas você mesmo. Experimente estas frases, por exemplo:

'Veio como um *b o mbshell* completo'

'O serviço foi *dr ea dful*.'

'Isso é apenas *livrar i culous* !'

Espere um pouco mais do que parece natural e ouça como isso cria uma energia adicional no silêncio. Porém, não use este dispositivo com muita frequência ou você vai realmente soar *livrar i culous*!

Cada vez que você brincar com as palavras dessa maneira, invente significados e coloque muita energia em sua fala. Quando você faz, você automaticamente aproveite ao máximo as vogais e consoantes longas e curtas - sem nunca ter que ser técnico sobre isso. Você pode achar divertido encontrar alguém com quem praticar.

O que começa como desenvolvimento de habilidades físicas acaba se transformando em algo mais significativo. As palavras ficam mais claras conforme você investe energia e intenção neles, e é assim que você se conecta com as pessoas também. Então você está falando!

---

Página 75

## Parte III

### Tocar bem o seu instrumento

#### Nesta parte . . .

Nesta parte você descobrirá como tornar sua voz mais expressiva. Alto e suave, rápido e lento - você descobrirá como fazer as alterações. Vocês ouça como grandes oradores usam ritmo e ênfase para animar seus discursos.

Apresento a você o grande segredo da influência - uma voz que ressoa em tons diferentes. Aqui você descobre a voz da confiança e autoridade, a voz sincera e apaixonada e os sons leves do humor. Com essas ferramentas, você descobre os sons que são genuinamente você - sua voz autêntica.

---

Página 76

## Capítulo 7

### Explorando Volume e Velocidade

**Neste capítulo**

Aumentando e diminuindo o volume

Chamando a atenção das pessoas

Brincando com seu ritmo

Quais são as críticas que você ouve com frequência depois que alguém faz um discurso? Muito baixo ou muito alto, muito rápido ou muito lento. Um dos mais fáceis. Uma forma de garantir que os outros o escutem é ajustar o volume e a velocidade corretamente. Isso significa o certo *para a ocasião*, seja público falando, dirigindo-se a um pequeno grupo, conversando com um colega ou fazendo um telefonema. Felizmente, desenvolver sua capacidade de ajustar o volume e a velocidade é bastante direta e faz uma enorme diferença no seu impacto como comunicador. Quando você tem controle total do botões de volume e velocidade de sua voz, você pode se adaptar a qualquer ocasião e escolher como deseja responder às pessoas.

## Aumentando (e diminuindo) o volume

Uma mulher de negócios conhece um associado em um evento de networking em um grande hotel da cidade. 'Olá,' ela diz sorrindo. 'Eu sou Caroline. Qual é o seu nome?' 'T'ong,' ele responde calmamente. 'Sinto muito', ela se desculpa, 'não entendi direito.' 'T'ong', ele repete. 'Por favor me perdoe - sala barulhenta não é? O que foi que você disse?' 'T'ong', ele repete baixinho, olhando para o chão. 'Ri-ight... ' ela murmura envergonhada. 'Como tu soletras naquela?' O associado responde lentamente com uma entonação crescente e um olhar interrogativo, 'T - O - M?'

Você já foi colocado em uma situação embaraçosa semelhante por um orador que resmungou? Como a mulher da anedota, três vezes parece ser o limite para o número de vezes que as pessoas sentem que podem pedir a alguém que se repita. Depois disso, tudo o que a maioria das pessoas pode fazer é sorrir e aceno com a cabeça com um olhar vidrado. Poucas coisas são mais frustrantes do que não ser capaz de ouvir o que alguém diz, mas as pessoas muitas vezes hesitam em admitir que eles não podem ouvir e apenas sentam em frustração silenciosa. Não faça as pessoas sofrerem dessa maneira quando *você* fala!

### Encontros íntimos

Como você ajusta o volume e a velocidade para encontros íntimos ou mesmo em qualquer conversa individual? Experimente o seguinte:

Mantenha os olhos abertos para pistas visuais. Observe se a outra pessoa parece confortável, ou se ela está se esforçando para ouvir, ou recuando porque você está muito barulhento.

Fale em um volume semelhante ao da outra pessoa, a menos que esteja excessivamente alto ou baixo. Pelo menos move seu volume na direção deles.

Fale na velocidade da outra pessoa, se parecer natural. Se você se esforça para acompanhar a velocidade deles e se sente estranho ao tentar, coloque mais vivacidade em vez disso, fale se for rápido, ou fale de maneira mais calma se for muito lento.

Sintonize com interesse o que a outra pessoa está dizendo e como ela está dizendo. Com empatia, você se ajusta naturalmente à velocidade e volume sem nem mesmo pensar nisso.

Fique atento às pessoas que ficam vidradas quando você fala. Eles estão entediados, é hora de almoçar ou desistiram de tentar ouvir você? porque você está muito quieto ou resmungando? Se você estiver falando em um espaço grande, verifique se as pessoas conseguem ouvi-lo atrás. Encoraje-os para tocar em qualquer estágio, se não puderem.

Por outro lado, você pode ter muito de uma coisa boa. Algumas pessoas produzem tantos decibéis quando falam que você pode imaginar eles serviram como aprendizes de oratória em público no movimento Pike Place Fish Market ou em um palanque em Hyde Park Corner. Dizendo às pessoas que eles são muito altos e parecem ainda mais pessoais do que lidar com alto-falantes silenciosos. Se você tem uma voz muito alta, as pessoas geralmente não dizem a você, mas eles podem se afastar de você ou puxar a cabeça para trás quando você fala. Estaja ciente das pistas que eles lhe dão e ajuste sua voz de acordo. O A barra lateral, 'Encontros íntimos', sugere como encontrar o volume certo para conversas individuais.

Falar no nível certo para outras pessoas não é uma ciência exata. Encontrar o seu melhor volume depende do seu tom, clareza, acústica de a sala e as habilidades auditivas do público. O que é certo é que você precisa ser capaz de variar sua voz de alto a baixo, e sintonizar em seu requisitos dos ouvintes, conforme detalho nas seções a seguir.

## Projetando sua voz

### Página 77

No conservatório de música, o Maestro Magretti estava ansioso para criar uma boa impressão com a apresentação final de seus alunos de canto em o grande teatro. Ele avaliou seus cantores no pequeno estúdio onde eles tinham suas aulas regulares e deu aqueles que ele pensava que tinham vozes mais fortes posições principais no programa. Um pequeno aluno com uma voz baixa e aguda teve um lugar imperceptível no segundo tempo. Eles tiveram um ensaio no teatro, durante o qual o maestro ficou no fundo do grande círculo para se certificar de que todos eles se encontrassem Nós vamos. No enorme local, alguns alunos com vozes altas não soaram tão fortes quanto ele esperava. Depois de uma longa espera, o pequeno aluno veio ao centro do palco para cantar sua peça. Para a surpresa de todos, sua voz ecoou claramente em todas as partes do enorme teatro, incrível a todos com sua clareza e beleza. Como o aluno conseguiu isso quando vozes maiores lutaram? A resposta é que ela possuía uma habilidade que sua professora não entendia completamente. Ela sabia como criar um som que transportava - ela tinha o segredo da *projeção*.

A projeção não tem nada a ver com força ou força, e tudo a ver com ressonância ou vibração. Três fatores principais afetam o seu capacidade da voz de ressoar efetivamente: relaxamento, boa respiração e forte intenção. Eu cubro um de cada vez.

### Relaxamento

Pode ser desconcertante quando alguém grita do fundo de uma sala de conferências ou auditório: 'Não estou ouvindo'. Se você é como a maioria alto-falantes, seu instinto é imediatamente fazer um esforço maior, que pode incluir empurrar, tensionar e esticar o pescoço para frente para obter o tom para fora. Péssima ideia!

Se você quiser projetar, concentre-se no relaxamento (Capítulo 5). A diferença em seu som quando seu corpo está tenso ou livre é como o diferença entre tilintar de uma taça de vinho segurada por sua tigela (na verdade, mais um som de tinido) e segurada por sua haste (um belo anel transparente).

A prática a seguir o ajuda a ouvir e sentir a liberação da voz. Encontre um lugar onde você se senta livre para fazer barulho e se movimentar.

### **1. Respire e sacuda todo o corpo: cabeça, ombros, cintura, nádegas, braços, mãos, pernas e joelhos.**

Conforme você balança, solte a respiração em um longo som de 'haah'. Concentre-se principalmente no tremor, liberando mais e mais do seu corpo conforme você avança.

Você soltou seus ombros? Seu pescoço? Seus joelhos? Ouça como cada nova consciência de relaxamento libera mais som, às vezes de forma surpreendente.

Cada instrumento musical, de um triângulo a um violoncelo, emite som fazendo com que o ar vibre, e você também está vibrando instrumento. Fique em pé e à vontade para criar vibrações sonoras livres. Quanto mais você relaxa, maior o volume que você pode Criar. A diferença de volume entre estar tenso e estar relaxado é extraordinariamente marcada.

### **2. Quando se sentir relaxado e pronto, plante os pés com firmeza, mantenha os joelhos macios e murmure uma nota confortável.**

Imagine as ondas sonoras ecoando de você em todas as direções, como uma lâmpada espalhando luz para todos os cantos de uma sala.

### **3. Continue a respirar e cantarolar, e concentre-se sucessivamente em cada uma das direções tomadas pelas ondas sonoras.**

- Sinta o som que sai de suas costas.
- Com sua próxima expiração, sinta o som se espalhar para o lado de você.
- Sinta o som irradiando de seu peito em um amplo arco.
- Em seguida, sinta as ondas sonoras se moverem em todas as direções ao mesmo tempo.

### **4. Diga uma frase, sentindo-a se mover para a frente, para os lados e para trás.**

Por exemplo, diga 'Isto é o que quero que ouça', sentindo o som se mover à sua frente. Repita a frase, sentindo-a viajar para trás vocês. Diga de novo, concentrando-se no som que sai de lado; então, novamente, sentindo a frase irradiando de você em todas as direções.

Alguém que está atrás de você deve ser capaz de ouvi-lo tão claramente quanto alguém que está na sua frente.

Enquanto fala, verifique sua mandíbula. Se sua mandíbula estiver tensa, isso bloqueará o som. Você quer ter a sensação de desapego em toda a área de garganta e mandíbula. Consulte o Capítulo 6 para obter mais dicas sobre como relaxar a mandíbula.

## **Respiração**

Ao subir uma colina, pense no momento em que chega ao cume e é saudado por um fluxo de ar fresco e uma vista distante. Em que Nesse momento, você naturalmente respira fundo para absorver o ar fresco e a vista panorâmica. Esse é o tipo de respiração que você deseja que sua voz carregue. Imagine-se no topo da colina e respire profundamente agora.

Esta respiração é o tipo que um ator grego deve ter respirado em um vasto anfiteatro ao ar livre 2.000 anos atrás, ao inspirar, preenchendo -se com uma sensação de grande espaço, antes de falar versos que iriam se transportar para a fileira mais distante, bem acima dele. Se você gosta imagina você é aquele ator grego que permanece confiante com grande presença enquanto você faz o seguinte. Toque a faixa 17.

### **1. Levante a mão à sua frente, a palma voltada para o rosto; respire normalmente e fale com uma voz natural para sua mão.**

Diga algo simples, como 'Olá, mão'. (Bem, isso é fácil!)

### **Página 10 para um objeto a cerca de 3 metros de você, respire fundo e fale com esse objeto**

Novamente diga algo simples como 'Olá, janela.' Observe o leve aumento de energia - a respiração um pouco maior e a intenção mais forte para ser ouvido - que você precisa cruzar o espaço maior.

### **3. Olhe pela janela para um ponto distante da paisagem externa, respire fundo do 'topo da colina' e diga: 'Ei, horizonte!'**

Observe como você se sente cada vez maior ao inspirar e observe o aumento em sua energia e intenção de cruzar o espaço amplo.

Antes de liberar o som, imagine um bocejo. Na verdade, não boceje naquele momento, mas apenas pense em bocejar abre sua garganta naturalmente para liberar o som.

Em vez de tentar produzir uma voz mais alta para uma distância maior, imagine seu som girando através do espaço em um arco. Para projetando ainda mais sua voz, imagine as ondas sonoras girando mais rápido e saindo de você em um arco mais amplo para chegar ao destino.

Quando você faz isso, você está, para emprestar uma frase do teatro, *colocando sua voz*. Quanto mais longe a sua voz precisa ir, maior o arco e quanto maior a respiração. Para longas distâncias, imagine lançar sua voz, soltá-la, assim como lançar uma bola em um arco de seu mão. Pense em falar mais brilhantemente à medida que sua voz sobe no arco.

Sinta a inspiração enchendo não apenas seu corpo, mas todo o ambiente ao seu redor. Respire na sala.

## **Intenção**

O terceiro elemento de uma projeção bem-sucedida talvez seja o mais importante - a *intenção*. As palavras *paixão* e *determinação* têm semelhanças significados neste contexto.

Se sua intenção for forte, você automaticamente respira profundamente e libera seu corpo. Se você realmente deseja ser ouvido, será ouvido.

Imagine que você precisa gritar 'Fogo!' Respire fundo, profundamente; levante o peito para permitir mais espaço para o ar enquanto os músculos das costelas se expandem, e levante os braços para abrir espaço para encher também a parte superior dos pulmões. Todas essas coisas acontecem naturalmente em um único movimento, logo pois você tem a necessidade urgente de alertar as pessoas. Todo o seu corpo se enche de ar, inchando como uma rã-touro! Agora dê vazão total a uma palavra. (Talvez grite 'Tudo bem' em vez de 'Fogo' para que seus vizinhos não venham correndo!)

As pessoas falam com forte intenção quando juram. Não estou prestes a escrever uma lista de palavrões aqui, mas talvez algum elisabetano uma linguagem forte pode energizar você! A atividade a seguir usa palavras faladas por vários personagens de Shakespeare, falando coloquialmente com o espectadores em pé no fosso do teatro.

## **1. Trabalhando com um parceiro (de preferência), fique a pelo menos 10 metros de distância em um espaço onde possa fazer sons altos.**

Diga as seguintes frases com bastante veneno exuberante. Lança insultos um para o outro. Coloque tudo o que você tem em cada frase.

- Tu vísceras com cérebro de argila!
- Tu gaiola de bestialidade!
- Tu, sapo venenoso de costas agrupadas!
- Seu malabarista, sua flor de cancro!
- Tu ferve - coágulo cerebral!
- Tu, pombo malcriado que brinca!

Que linguagem expressiva! Talvez você possa trazer algumas dessas expressões brilhantes de volta ao uso regular!

Com que frequência você realmente 'se deixa levar' desse jeito? Muitas pessoas são tão 'civilizadas' que nem sonharam em erguer a voz além de um certo nível. Desfrute da sensação de liberação ao deixar de lado a inibição.

## **2. Tente lançar mais insultos em seu parceiro, mas desta vez de frente um para o outro.**

Muitas pessoas descobrem, para sua surpresa, que o som fica mais livre e alto quando imaginam que está jogando o som para fora de suas costas. De pé isto forma evita que você sucumba à tentação de empurrar o som para a frente.

A energia que alimenta sua voz alta é sua emoção - a força de seu sentimento, sua paixão, determinação, ferocidade ou ousadia. Você pode falar mais alto com muito mais facilidade quando você coloca mais energia mental e emocional no que está dizendo, em vez de pensar fisicamente sobre falar mais alto.

Você precisa respirar fundo e ter a capacidade de liberar o corpo para projetar a voz. Sua voz precisa estar livre para gritar! Você pode, no entanto, ficar tenso de paixão, como muitos fãs de futebol percebem ao acordar sem voz na manhã seguinte ao jogo anterior! Se voltar para Capítulo 4 para mais informações sobre sua respiração.

## **Página 79**

### **Intenção e consciência nas artes marciais**

Nas artes marciais, alguns movimentos repentinos são acompanhados por uma exalação alta que soa como *Hi-yah!* ou *Aiyah!* O grito do Aikido, conhecido como *kiai*, combina forte intenção com relaxamento e consciência, uma combinação potente.

Um mestre de artes marciais me contou a história de andar em uma rua depois de escurecer e encontrar um grupo rude de homens que correram em sua direção. O campeão de aikido soltou seu *kiai* alto e poderoso, e os rapazes que se aproximavam congelaram no meio do caminho. Quando acordaram, sua agressão parecia ter morrido.

EJ Harrison, escrevendo sobre judô em 1912, refere-se a um incidente no qual o artista marcial Yagyu Matajuro fixou seu olhar em alguns pardais empoleirados em um pinheiro e soltou seu grito *kiai*. Os pássaros instantaneamente caíram no chão sem sentidos. Imagine o que você pode fazer para um público difícil com uma técnica assim!

## **Ganhando atenção**

Costumo treinar pessoas que têm dificuldade em ser ouvidas. As pessoas às vezes têm uma contribuição genuína a dar para um debate ou conversa, mas não sei como cortar o fluxo da discussão e chamar a atenção das pessoas.

Você já esteve em uma reunião em que teve uma ótima ideia, mas ninguém a pegou até que *outro* membro da equipe apresentou a mesma ideia mais tarde? Se você é como a maioria das pessoas, provavelmente ficou surpreso ou até indignado quando de repente todos se agararam com entusiasmo sobre aquela ideia que *você* já havia proposto!

Um grito *kiai* ensurdecedor certamente atrai interesse (veja a barra lateral 'Intenção e consciência nas artes marciais'), mas você provavelmente deveria evite fazer isso na sala de reuniões. Então, de que outra forma você pode usar sua voz para chamar atenção?

Marco Antônio tem uma resposta na peça de Shakespeare, *Júlio César*. 'Amigos, romanos, concorrentes, emprestem-me seus ouvidos', declara ele em voz alta, (um era antes de os microfones se lembrarem); a multidão se calma e silencia. Ele então inicia um discurso brilhante sobre César que inflama a multidão. Ele não menciona César na primeira linha, porque com todo o barulho nem todo mundo vai ouvir. Seu primeiro linha é a *chamada para ouvir*.

Muitos professores habilidosos conhecem essa estratégia, expressa coloquialmente por um amigo como: 'Primeiro, faça com que eles calem a boca, depois diga a eles'. Ela frequentemente levantando a voz para apenas algumas palavras, 'Agora, classe, há um truque especial que você pode usar aqui ...' Imediatamente depois, no briefing calmaria criada por sua intervenção alta, ela abaixa a voz muito mais baixo, de modo que seus alunos têm que ficar quietos para ouvir.

Você pode fazer o mesmo em uma reunião. Interrompa fortemente com uma declaração claramente audível para fazer as pessoas ouvirem, como "Eu gostaria de deixar claro sobre o problema "e, em seguida, siga mais discretamente seu argumento específico depois que as pessoas se virarem para você e estiverem pagando atenção. No momento em que você realmente mostra seu ponto principal, as pessoas definitivamente estão ouvindo.

Quando você tem a atenção do seu público, falar em seu tom normal provavelmente é mais influente do que usar um som estrondoso e alto demais voz.

## **Abaixando a voz**

Você fala alto? As pessoas fogem em massa de sua voz? Por que você acha que é isso? Nós vamos . . .

Você pode ser um dos comunicadores efervescentes da vida. Você não quer gritar, mas tudo é tão *emocionante* - e você só tem que expressar toda essa *energia*!

Talvez você use o seu 'tom de buzina de nevoeiro' especificamente para apresentar, a fim de mostrar às pessoas voltar.

Sua maneira normal de falar pode empurrar o som fortemente em seu nariz ou colidir com suas cordas vocais, criando sons que são implacavelmente forte e difícil de ouvir.

Em todos esses casos, o problema para os ouvintes não é tanto que você está alto, mas sim que o volume não é afinado. Estou falando sobre falar aqui, mas uma analogia musical se aplica: quando um músico toca o grande bumbo, o som é enorme, mas a reverberação é livre e você ouve tudo os harmônicos do som. Quando alguém grita ou grita, o som é forçado e não produz harmônicos musicais que o ouvido possa lidar com.

### Lidando com corredores com correntes de ar e câmaras que ecoam

Falar no nível certo não é uma ciência exata. Os palestrantes profissionais encontram todos os tipos de acústica e aprendem a se ajustar ao que encontram. Use as seguintes dicas:

Se você tiver que falar em um espaço grande ou externo, *não* arrisque prejudicar sua voz; faça todo o possível para conseguir um microfone.

**Página 80** e o espaço for grande, faça concessões para um eco. Espere pelo silêncio e fale de forma extremamente lenta e distinta. Até deixe um espaço entre cada palavra se a acústica for particularmente ruim.

Use suas habilidades de projeção e 'posicione sua voz'. (Consulte 'Projetando sua voz' anteriormente neste capítulo.) *Nunca, jamais* fique tentado a forçar sua voz para ser ouvida. Pergunte ao seu público se eles podem ouvi-lo, se você não tiver certeza.

Explodir os ouvidos das pessoas não é igual a alto impacto! Um som pressionado não pode ter nenhuma expressão ou nuance. O efeito no ouvido é de colidir e bater - uma sensação realmente desagradável que dá uma surra em seus tímpanos. Empurrar a voz com a garganta ou língua é ruim para a voz e muitas vezes leva a rouquidão excessiva ou dor de garganta persistente. Empurrando com força em seu nariz ou cabeça ou garganta ou bater suas cordas vocais também é ruim para seus ouvintes!

O remédio para uma voz muito alta não é muito diferente do remédio para uma voz muito baixa:

Trabalhe para fortalecer sua voz desde os músculos da respiração até o diafragma e as costelas. Esses músculos podem realmente apoiar sua voz. Veja o Capítulo 4.

Libere qualquer tensão em sua garganta e boca, para que o som possa vibrar livremente com harmonias musicais.

Lembre-se de que ser ouvido tem a ver com *projeção* - colocar sua voz com bastante energia mental, não uma guerra de sons.

Verifique o quanto alto você realmente precisa estar em um local específico ou ao falar para um público específico. Em caso de dúvida, pergunte se eles podem ouvir você.

Conforme você desenvolve novas habilidades de fala, sua voz perde qualquer estridência ou nasalidade excessiva. Você começa a se estabelecer em tons mais profundos e quentes, que são muito mais gentis com os ouvidos dos ouvintes.

Se você acha que sua voz está muito alta, não fale de forma ofegante para tentar diminuir o volume. A respiração não é melhor para a sua voz do que gritando e limita severamente sua capacidade de variar seu volume. É provável que você apenas troque um público em fuga por um entediado.

### Criando efeitos mágicos com volume

Você nunca toleraria uma dieta que consistisse em um único alimento, mesmo que fosse o seu favorito. Na verdade, alguns dos alimentos mais deliciosos são atraentes porque você não os come todos os dias. No entanto, quando você ouve as pessoas falarem sobre voz, elas parecem querer um belo som - o caviar - o tempo todo.

A magia da sua voz reside na variedade; contraste é o nome do jogo. Suave é tão poderosa quanto barulhenta se surpreender e deliciar o público. Ir do silêncio para o alto e do alto para o silencioso pode criar tensão ou criar ambientes que deixam o público sentado à beira de seus assentos.

A intensidade pode ter muitas qualidades diferentes. Uma jovem leva seu cachorro para passear todas as manhãs na colina atrás de nossa casa. O cachorro dela é se perdendo para sempre, então a ouvimos chamar 'Daisy! Margarida!' através dos campos em uma canção estridente e penetrante. Por outro lado, também ouvi um uivo alto e profundo de dar no estômago de um ator que representava o Rei Lear quando ele entrou com sua filha Cordelia morta em seus braços. A voz dele parecia vir das profundezas de seu desespero. Diferentes também são os tons altos de um comandante militar dando ordens e o alegre chamadas de um líder de acampamento encorajando as crianças a jogar.

Desenvolva sua habilidade de falar alto e baixo em tons diferentes; então você está pronto para qualquer coisa. O Capítulo 9 sobre ressonância oferece vários ideias de como variar seus sons e colocar intensidade emocional em suas palavras.

### Apreciando o poder do pianíssimo

Falar baixo tem um papel importante, mas não o tipo de falar baixinho que irrita as pessoas porque não conseguem ouvir. A diferença é um de energia.

**Quando você fala timidamente**, sua energia fica baixa e sua mensagem cai ao chão antes que possa chegar ao ouvinte.

**Quando você fala baixo, mas com um propósito forte**, a qualidade do seu tom cria um forte impacto no ouvinte.

Silencioso ou barulhento, se você quiser criar alto impacto, use alta energia. Esta energia consiste em:

Respiração forte e suporta

Pronúncia clara

Som aberto

Quando você fala baixinho e quer ser ouvido com clareza, già da mesma forma que você faz quando fala em voz alta com algo ainda mais mental.

Ouça a faixa 18, brinque com seu volume e descubra como trazer uma energia diferente para suas palavras ao falar alto e baixo.

### **1. Escolha uma frase que você possa dizer propositalmente.**

Aqui estão algumas sugestões:

- Mas você não fez isso, fez?
- Nunca vou esquecer o que você disse.
- É disso que trata a vida.

Diga a frase em voz alta, forte e significativa.

### **2. Mantenha a mesma intenção forte, energia e respiração, mas fale a frase um pouco mais baixo, mantendo a carga emocional.**

Enunciar as consoantes de forma clara e enfática ajuda nesse processo.

### **3. Com o mesmo propósito, energia e respiração, fale a frase calma e claramente.**

Quando você fala baixo, pode achar mais fácil comunicar as palavras de maneira forte e enfática quando falar mais devagar.

### **4. Considere como o significado muda conforme você altera o volume.**

Por exemplo, imagine um cenário em que você está contando a seu companheiro sobre um terrível desastre. Sua casa pegou fogo - e tudo porque a porta foi deixada entreaberta e um vento repentino soprou sobre uma vela. Você pediu ao seu companheiro para ter cuidado e se lembrar de fechar a porta ao sair. Considere as diferentes maneiras de dizer: 'Mas você não fez isso, fez?':

- Você pode gritar em uma explosão de desespero e acusação.
- Você pode abaixar a voz repentinamente e falar a linha baixa e claramente - com ameaça.

Em que outras formas você consegue pensar?

Para ser ouvido quando você diz algo baixinho, geralmente é necessário configurá-lo de forma que as pessoas estejam prontas para prestar atenção à sua voz, ou falando mais alto antes, para que as pessoas percebam o contraste, ou deixando um silêncio antes de mudar para um volume mais baixo.

Freqüentemente, menos é mais. 'Em caso de dúvida, fale mais alto' nem sempre é o melhor conselho. Abaixar o volume pode ser incrivelmente eficaz.

## **Construindo a energia e encontrando o interruptor do dimmer**

Eu falei nas seções anteriores sobre como falar alto e baixo. Também importante e eficaz é aumentar gradualmente o volume ou o silêncio.

O crescendo ou diminuindo gradual é algo que os melhores alto-falantes usam com grande efeito. Discurso do tipo "Eu tenho um sonho" de Martin Luther King foi um longo crescendo ficando mais alto e mais apaixonado à medida que avançava. Quando realizado no palco, "Friends, Romans, de Marco Antônio, O discurso de compatriotas em Júlio César geralmente sobe de um começo calmo para uma onda de paixão raivosa ao longo de vários minutos de oratória cada vez mais atraente.

Ficar mais quieto é freqüentemente usado como um artifício em canções e histórias, como o seguinte conto infantil tradicional, que pode começar bem alto, e diminuir gradualmente o volume até que termine bem suave e assustadoramente!

Em uma madeira escura e escura, havia uma casa escura, escura.  
E naquela casa escura, escura, havia uma sala escura, escura.  
E naquele quarto escuro, escuro, havia um baú escuro, escuro.  
E naquele baú escuro, escuro, havia uma prateleira escura, escura.  
E naquela prateleira escura, escura, havia uma caixa escura, escura.  
E naquela caixa escura, escura, havia... um fantasma!

Você precisa do comando de sua voz para chegar a um grande clímax ou atrair seu público gradualmente para um final tranquilo e emocionante. Começar de uma forma pequena com o seguinte.

### **1. Conte em voz alta lenta e suavemente de 1 a 5, começando silenciosamente e ficando um pouco mais alto a cada número, terminando bem alto no número 5.**

Certifique-se de não forçar a garganta para chegar ao fim ruidosamente. Se sua respiração só permite que você conte de 1 a 4, mas você chegará a o final sem esforço, isso é perfeito. Aumente o volume gradualmente.

### **2. Conte regressivamente de 5 a 1, começando alto com 5 e diminuindo o volume continuamente até chegar a 1 em um particularmente baixo voz.**

Diminuir o volume de alto para baixo pode ser mais desafiador. O '1' precisa ser silencioso, mas significativo.

**Página 82**intinha a respiração constante ou você descobrirá que o tom diminui muito cedo. O objetivo é fazer a mudança gradual e suave, sem solavancos repentinos em qualquer lugar.

Quando você pode ficar cada vez mais alto e baixo para a contagem de 5, você pode querer aumentar a contagem para 6, 7 ou 8 e aumentar o seu volume ainda mais - tudo sem forçar, lembre-se!

O efeito crescendo e diminuindo aparece freqüentemente em discursos famosos, geralmente em três etapas. Veja a abertura de Mark Discurso de Antônio, 'Amigos, romanos, conterrâneos', que uso na faixa 19. Você tem três palavras, cada uma mais longa que a anterior. Você pode construir o volume, cada palavra um pouco mais alta do que a anterior, a fim de mostrar seu ponto. Você também pode começar com um forte e alto 'Amigos', um mais moderados e orgulhosos 'romanos' e um íntimo suave 'compatriotas'. De qualquer forma, a mudança no volume faz com que a frase pareça que está indo em algum lugar. Tente dizer as palavras de Mark Anthony você mesmo das duas maneiras e observe a diferença na atmosfera entre ficar mais alto e ficar mais quieto.

## **Encontrando a melhor velocidade**

Outro dia, em uma conferência de negócios, o palestrante olhou para o relógio no meio do caminho e de repente percebeu que seu tempo estava acabando. Notei a mudança em sua maneira quando ele mostrou seu próximo slide do PowerPoint: 'Ah, bem, vou pular os próximos slides porque é realmente importante falar sobre o próximo...' Ele começou a falar muito rápido. 'Aqui, há cinco pontos importantes a serem mencionados; o primeiro é... a segundo... - A essa altura, o orador estava galopando. 'Eu realmente quero que você se lembre de todos esses pontos vitais', ele tagarelou, clicando em seu desliza a uma grande velocidade 'que são... e... Ah, eu-realmente-quero-compartilhar-isso-com-você-também...'. A essa altura, ele me lembrou de um filme sobre o avanço rápido. Sua voz, além de correr, aumentou de tom.

À medida que a apresentação se aproximava do fim, você sentiu o público desistir. Eles pareciam sentir isso conforme o orador tentava enfiar mais e mais fatos, eles provavelmente não entenderiam muito. Comecei a ouvir o barulho silencioso de manuais de conferência fechando e canetas sendo colocadas enquanto se preparavam para o intervalo do almoço.

Se você já passou por uma situação semelhante, tentando chegar ao final de uma apresentação que levou dias para ser preparada e ficou sem vez, você sabe como pode ser tentador correr no final para garantir que seu público receba tudo. É sempre melhor cortar privadamente seu perdas e concentre-se com calma nos poucos pontos que são essenciais para encerrar sua palestra com uma entrega bem-sucedida.

A maioria das pessoas fala regularmente muito rápido e acelera ainda mais quando fica nervosa. Você raramente pode seguir alguém que fala em um ótimo velocidade, especialmente se lhes faltar uma forte ênfase e senso de direção. Por outro lado, algumas pessoas falam muito devagar e os ouvintes perdem o fio enquanto o falante se arrasta pelo material, especialmente se ele ou ela tiver uma voz rosante.

A comunicação é muito mais do que dizer todas as palavras que você pretende dizer. Você precisa verificar se seus ouvintes estão recebendo suas palavras da maneira como pretende que sejam recebidas. O teste é o quanto bem você se envolve com seu público, e isso depende da capacidade e nível de interesse, o assunto em questão, sua voz e sua conexão com eles.

Encontrar a melhor velocidade para cada ocasião particular é uma habilidade extremamente valiosa para se comunicar de forma eficaz com seus ouvintes, então mostre você como nas seções seguintes.

## Abrandando para seriedade e clareza

Falar devagar com a voz profunda está associado à gravidade, então pode ser útil se você quiser ser levado a sério. Quando os Jogos Olímpicos são nas notícias, gosto de assistir a trailers de TV de atletas conquistadores cruzando a linha de chegada, braços erguidos em vitória, em gloriosa câmera lenta. O imagens mais lentas dão uma sensação de nobreza e triunfo. Sua voz pode ter um efeito semelhante. À medida que desacelera, parece mais maduro, digno e estadista.

Você precisa ter um bom senso de direção ao falar devagar, pois uma frase pode perder o rumo. Não mesmo! Se você ouvir alguém falar uma frase longa com a mesma velocidade e intensidade do começo ao fim, você perde o significado.

Quando você pratica a contagem de números que aumentam em volume (consulte a seção anterior 'Construindo a energia e encontrando o interruptor do dimmer'), você precisa para aumentar o volume em cada número até o último. Você precisa de um impulso direcional semelhante em cada frase.

Fale algumas frases famosas bem devagar. Cada palavra - na verdade, cada consoante e vogal - é importante, mas você também precisa um forte impulso de levá-lo em direção à palavra importante no final. Não pare! Toque a faixa 20. Repita as seguintes frases várias vezes e veja o quanto devagar você consegue pronunciá-las enquanto mantém o poder da declaração. Cada frase é projetada para que sua energia avança para a última palavra importante.

'Sim, nós podemos.' Barack Obama

**Página 83** 'A senhora não é para virar.' Margaret Thatcher

'Nós nunca iremos nos render.' Winston Churchill

'Eles sempre serão lembrados.' George Washington

'Aquele que não pode obedecer, não pode comandar.' Benjamin Franklin

- Se você não pode alimentar cem pessoas, alimente apenas uma. Mãe Teresa

Agora aplique o mesmo princípio a uma peça mais longa. É hora de Shakespeare, de novo! O desafio é recitar as seguintes linhas de forma incrível lentamente, sem lacunas entre as palavras e com um forte senso de significado e direção.

Falar devagar exige muito fôlego, então respire fundo a cada marca de pontuação. Essas linhas são faladas pelos velhos e quebrados Rei Lear, então você tem permissão para soar velho e zangado - mas no estilo dramático de um ator clássico. Se você ler devagar, você precisa respirar devagar também, então haverá uma grande pausa entre cada linha, mas mantenha a sensação de momentum. Assim que você ler uma frase, observe fale; em seguida, olhe para baixo novamente para o próximo.

Você me vê aqui, seus deuses, um pobre velho,  
Tão cheio de tristeza quanto a idade; miserável em ambos.  
Se é você que mexe com o coração dessas filhas  
Contra o pai deles, não me engane tanto  
Para suportá-lo mansamente; toque-me com nobre raiva,  
E não deixe as armas das mulheres, gotas de água,  
Mancha as bochechas do meu homem! Não, suas bruxas não naturais!

Obtenha feedback de um amigo ou colega sobre como você leu o discurso de Lear. Você pode pensar que está falando em uma velocidade ridículamente lenta, mas Tenho certeza que eles vão gostar do seu ritmo.

## Tomando um tempo na sua cabeça

Em um intercâmbio entre Gabriele Hebbel e Helen Hobbs, Hobbs responde que quando está falando que palavras não acompanham seus pensamentos. Ele se pergunta por que

Se você quiser falar em um ritmo moderado, é uma boa ideia desacelerar seu cérebro e também sua língua. Você pode pensar que é mais fácil dizer do que feito! Duas técnicas para ajudá-lo são fazer uso da pausa e respirar fundo.

### Aproveitando a pausa

Duas boas razões vêm à mente para fazer uma pausa entre as frases:

Pausar lhe dá tempo para pensar.

Parar *parece* que você está pensando, o que seu público vai gostar.

Se você achar que qualquer pausa parece insuportavelmente longa, preencha a lacuna com uma ação deliberada. Dê alguns passos; olhe para baixo por um momento para se recompor; ou faça um ajuste calmo em suas notas. Tudo parece perfeitamente natural. Em seguida, inspire lentamente e fale novamente.

### Respirando bem

Quando você respira fundo, várias coisas boas acontecem:

Seu cérebro aproveita o oxigênio e você é capaz de pensar melhor.

O público interpreta a respiração como um novo pensamento e presta atenção renovada a você.

É menos provável que você tenha pressa se tiver bastante ar.

O espaço é bom. Seu público precisa de mais tempo do que você imagina, por dois motivos. Se seus ouvintes estão entediados, eles estão pensando o que comprar no supermercado para o jantar esta noite ou uma centena de outras coisas. Por outro lado, se eles estão fascinados com o que você acabou de dizer, eles estão começando a descobrir como podem implementar essa ideia para seu próprio benefício. Em ambos os casos, eles pararam de ouvir e precisam de tempo para processamento.

### Página 84

Então, estejam eles interessados ou não, todos os ouvintes param de ouvir de vez em quando, e cabe a você dar-lhes tempo para absorver seu mensagem. Eles absorvem muito mais se tiverem espaço para isso.

### Desfrutando de um ritmo animado

Se você fala naturalmente devagar, é provável que seja mais fácil de entender e pode até ser considerado autoritário. No entanto, uma voz lenta tem seu desvantagens também:

Se você não varia sua voz de outras maneiras - em termos de volume, altura e tom - você pode soar monótono.

Você acha difícil ser rápido com uma voz lenta e profunda. Imagine Arnold Schwarzenegger ou Henry Kissinger falando Rápido!

Várias pesquisas mostram que as pessoas consideram mais inteligente alguém com uma voz mais rápida.

Se você está lidando com alguém que fala naturalmente muito mais rápido do que você, essa pessoa pode ficar irritada com seu ritmo lento.

As pessoas geralmente soam estranhamente lentas apenas quando seu estilo de fala é monótono. Um remédio é incluir muita variedade em termos de volume, tom, tom e ênfase. O outro remédio é praticar a fala em velocidades diferentes. A prática a seguir o ajuda a brincar com seu tempo. Este exercício é particularmente bom se sua voz for lenta, ou baixa e lenta, mas todos podem achá-lo útil.

Imagine que você é um contador de histórias tradicional e conte uma pequena história infantil, de dois ou três minutos. Histórias sempre começam com palavras projetadas para chamar a atenção, geralmente com a ideia de que você está revelando um segredo ao ouvinte. Comece sua história com uma abertura que provoca curiosidade, como:

Adivinhe o que aconteceu comigo outro dia - foi extraordinário. . .

Você nunca vai adivinhar o que acabei de ouvir. . .

Tive a surpresa da minha vida na semana passada. . .

Eu nunca disse isso a ninguém antes, mas. . .

Jamais esqueceria o dia em que quase morri. . .

Boas histórias têm suspense e abrandam para causar impacto. Eles também têm impulso, aumentando o entusiasmo ou aumentando a tensão.

Histórias memoráveis têm personagens diferentes, talvez um gigante com a voz rouca e profunda e uma menina com uma voz alta e excitável. Eles contêm surpresa e drama. Jogue com todos esses efeitos para criar uma atmosfera em sua história. Claro, se você tem filhos de verdade esperando pela hora de dormir história para praticar, tanto melhor!

Você pode pensar que não pode inventar uma história assim. Não se preocupe com isso. Você só precisa começar com a abertura, alguns personagens e um ou dois acessórios, como uma varinha mágica, um chapéu ou uma joia, e a história leva você aonde ela o leva - *desde* que você desligue seu monitor interno crítico.

Você pode descobrir muito sobre como falar sério contando histórias. O segredo do volume e da velocidade é usar toda a sua paleta. Na final análise, depois de satisfazer o imperativo de ser claramente entendido, não é nenhuma melhor velocidade ou melhor o volume - tem que variam de acordo com o significado.

Você cria um forte efeito ao ter variedade em sua voz para manter os ouvintes interessados. As pessoas podem admirá-lo por sua voz, mas eles o admirarão muito mais pelo que você pode *fazer* com sua voz.

Algumas pessoas acham que, se ficarem nervosas antes de um discurso, acabam dizendo mais do que pretendiam, e o tempo passa muito mais rápido do que eles pensam. Outras pessoas acham exatamente o oposto: quando estão sob pressão, conseguem ler todo o seu material na metade do tempo que eles estavam esperando por isso. Experimente o seguinte para se preparar:

Se você tiver que fazer um discurso dentro de limites de tempo estritos, experimente de diferentes maneiras com antecedência, cronometrando você mesmo a cada vez.

Consiga reconhecer como os nervos afetam o seu tempo, para que você não faça seu discurso muito longo ou muito curto.

## Página 85

## Capítulo 8

### Preenchendo seu discurso com os sons da música

#### Neste capítulo

Usando ênfase habilmente

Entrando no ritmo da fala rítmica

Adquirindo a antiga arte da retórica

Aproveitando os momentos de silêncio

Uma peça musical memorável, seja o último hit pop ou uma composição clássica duradoura, contém certos ingredientes-chave: ótimas melodias, contrastes de dinâmica e tempo, crescendos e diminuendos, harmonias interessantes, ritmos repetidos e pausas artisticamente colocadas. Você precisa apenas desses mesmos ingredientes para falar de uma forma cativante e inesquecível também.

Você não está particularmente ciente dos elementos individuais quando ouve um locutor que tem um senso musical altamente desenvolvido ao falar. No entanto, você se encontra entretilo e extasiado, e atraído para o círculo mágico do locutor pela vida melódica nas palavras. Ouvir a poetisa idosa Maya Angelou fala seu poema, 'Still I Rise' (você pode encontrá-lo no YouTube). Seus altos e baixos de altura e pausas sutis trazem um humor e pathos que vão muito além das palavras reais. Ouça as gravações de Ronald Reagan, especialmente onde ele tem a oportunidade de contar uma história ou um improviso. Ouça a maneira como ele usa o tempo para manter o suspense do público e, em seguida, conta sua piada. Costuma-se dizer do melhores alto-falantes, 'Está tudo no tempo.'

Os ouvintes sintonizam-se facilmente com a fala musical. Este capítulo é sobre como descobrir como você pode variar sua voz para torná-la mais envolvente. Os elementos básicos que você pode variar são:

**Volume e velocidade:** Consulte o Capítulo 7.

**Pitch e ressonância:** Veja o Capítulo 9.

**Pronúncia de vogais e consoantes:** Consulte o Capítulo 6.

**Ênfase, ritmo, melodia e silêncio:** vejo cada um desses dispositivos neste capítulo.

#### Expondo seu ponto de vista fortemente

Todo orador influente sabe como fazer você notar certas palavras, enfatizando-as para criar um impacto. Você pode enfatizar uma palavra ou sílaba das seguintes maneiras:

Aumente seu volume.

Faça uma consoante curta inicial mais forte.

Prolongue quaisquer consoantes longas na palavra ou sílaba.

Aumente seu tom.

Abaixe o tom para contrastar com as palavras ao redor.

Use um tom diferente, por exemplo, mais áspero ou mais estridente.

Na prática, quando você pensa em enfatizar a palavra que deseja enfatizar - *sinta* sua importância na frase - você automaticamente emprega as habilidades relevantes da lista acima e atribua um peso apropriado às palavras importantes.

Encontre alguns alto-falantes que você gosta de ouvir na televisão ou online. Os clipes gravados são ideais porque você pode reproduzi-los quantas vezes vezes que você quiser. Ouça os palestrantes com um senso de curiosidade aberto e pergunte-se *como* eles fazem você querer ouvi-los. Dentro em particular, preste atenção ao seguinte:

Com que força eles enfatizam certas palavras.

Quais palavras eles escolhem enfatizar.

Com que frequência eles enfatizam palavras em uma frase.

Se eles variam a ênfase em momentos diferentes.

## Explorando ênfase

### Página 86

Ouça um clipe de um alto-falante que você admira e fale em voz alta com ele, imitando exatamente o que ele faz. Você não precisa memorizar o que a pessoa diz. Simplesmente ouça as palavras e, na medida do possível, fale-as exatamente da mesma maneira. Você ficará para trás de um pouco, mas você ainda pode entender muito do que eles dizem e sua maneira de falar. Depois de imitar um palestrante por alguns minutos, reflita sobre o quanto você precisava usar ênfase. Você pode se surpreender com a quantidade de energia que precisa colocar em seu discurso para corresponder à voz do locutor, o que soar confortável de ouvir quando outra pessoa está falando envolve mais energia do que você está acostumado quando tenta fazer isso sozinho. Tentar imitar alguns oradores diferentes e comparar suas experiências.

Você pode ter medo de soar exagerado se colocar tanta energia em seu discurso. Não se preocupe, você não vai.

Ouça a Faixa 21. Obtenha um parceiro e pratique a ênfase com a atividade a seguir.

**1. Crie uma frase simples.**

Aqui estão alguns exemplos para você começar:  
O velho caiu na rua.

O ônibus quebrou na hora do rush.

**2. A pessoa A fala a frase em voz alta e, em seguida, a pessoa B faz perguntas sobre ela.****3. A pessoa A responde a cada pergunta com muita ênfase.**

Por exemplo:

Pessoa B: Quem caiu?

Pessoa A: O velho .

B: O que aconteceu?

R: Ele *caiu*.

B: Quem foi?

A: O velho **homem** .

B: Onde isso aconteceu?

R: Na *rua*.

B: O que ele fez?

R: Ele *caiu* .

Ao jogar a Pessoa A, imagine que você está genuinamente tentando ser útil respondendo às perguntas, mas está ficando cada vez mais impaciente com a aparente recusa da Pessoa B em entender o que você está dizendo, então você enfatiza as palavras com mais e mais insistência.

**4. Troque os papéis e execute as etapas 2 e 3 com uma nova frase simples.**

Ao jogar a Pessoa A, aumente sua indignação conforme o jogo continua, e você verá que sua ênfase fica mais forte e parece cada vez mais normal.

Desfrute um pouco de fanfarronice com um amigo. Finja que você esteve pescando e agora está comparando o tamanho da sua captura. Use o seguintes palavras e quaisquer outras que você possa pensar para descrever seus peixes:

Revezem-se para se exibir, e cada um de vocês deve superar o outro ao enfatizar o tamanho de sua captura. Por exemplo:

Pessoa A: A carpa que peguei era *enorme* !

Pessoa B: Bem, meu peixe era *colossal* !

Pessoa A: Oh sim? Eu simplesmente não posso te dizer o quanto *vasto* era o meu!

Pessoa B: Nunca vi nada igual, o meu era *imenso* !

Pessoa A: Não, mas realmente, isso foi *gigantesco* !

## Entendendo a ênfase do inglês

### Página 87

Não posso exagerar a importância da ênfase em inglês. Cada frase é construída em torno de suas palavras enfatizadas, que são um ponto crucial elemento na transmissão de seu sentido. Eu falo mais sobre a ênfase na faixa 22. Você pode criar ênfase alongando vogais e consoantes, aumentando o tom e outras maneiras. A voz sintética que o cientista Stephen Hawking usa ou que você ouve em uma lista telefônica automatizada soa estranho porque essas tecnologias não podem replicar totalmente a ênfase da fala natural. Claro, cada palavra desempenha seu papel, mas se você ouvir apenas as palavras enfatizadas na maioria das frases em inglês, você obterá a essência do que alguém está falando. Considere este exemplo aleatório de um jornal com as maiores ênfases em itálico:

*A companhia aérea fez novos movimentos para expandir sua capacidade em Heathrow ontem, adquirindo seis slots extras*, mas a notícia *pouco ajudou ações*.

Quando você ouve a fala natural do dia a dia, as palavras enfatizadas ficam mais em foco, enquanto as outras palavras na frase passam mais rapidamente ou de forma plana, o que aumenta o destaque nas palavras importantes.

Se você quiser que sua fala brilhe, diga as sílabas enfatizadas com belos sons de vogais claras (consulte o Capítulo 6) e deixe o outro as palavras cuidam de si mesmas. Por exemplo, diga 'No meio da noite'. Quando você diz esta frase em velocidade normal, você provavelmente pronuncia -lo, 'In tha **meadows** ol af tha **noite**'. ('o 'é o som final indefinido em' melhor '). Como resultado, o *meio* do meio e a palavra *noite* são ouvidos especialmente vívida e claramente.

Para este exercício, imagine que você é um locutor de notícias de rádio ou TV. Prepare um texto e leia-o com ênfase viva. A maioria das pessoas enfatiza muito menos fortemente quando lêem do que quando estão conversando animadamente com um amigo. Enfatizar fortemente quando você lê é um valioso Habilidade em comunicação.

### **1. Encontre duas ou três frases de texto impresso para dizer em voz alta.**

As palavras reais não precisam ser nada de especial. Você pode usar um pequeno parágrafo do jornal de hoje, um artigo de revista ou algo que você encontra online e imprime. A chave é ter um texto impresso que você possa marcar.

### **2. Leia as frases, decida quais palavras você deseja dar forte ênfase e use um lápis para sublinhá-las palavras.**

### **3. Leia sua passagem em voz alta, enfatizando as palavras que você escolheu, com a mesma ênfase de um locutor.**

### **4. Reveja seu desempenho, ajuste e repita até que soe como um autêntico boletim de notícias animado.**

Se você for como a maioria das pessoas, provavelmente sublinhou muitas palavras na primeira vez. Ajuste o número de palavras que você enfatiza até as frases soam naturais e cheias de impacto quando você as lê. Se possível, leia sua passagem para amigos e obtenha seus comentários sobre como você soa. Suponho que eles gostarão de sua maior ênfase.

Evite enfatizar palavras aleatoriamente. Se você soar enfático sem vincular sua ênfase ao significado, acabará não transmitindo nada. Vocês *pode enfatizar quase todas as palavras*, mas parece um exagero completo. E, como para sublinhar as pequenas coisas, pensar na estranheza em alguns da o alto-falante anuncia os *soms que você ouve quando viaja!*

Ênfase e significado estão intimamente ligados. Com uma ênfase diferente, você geralmente obtém um significado totalmente diferente. Diga o seguinte curta declaração em voz alta, colocando a ênfase principal em uma palavra diferente a cada vez, e veja como o significado muda. Eu cubro isso na Faixa 22 também.

*Eu quero ir para casa = eu sou o motorista.* Talvez você tenha bebido muito e não deveria estar dirigindo!

*Eu quero ir para casa = estou insistindo.* Eu realmente quero fazer isso.

*Eu quero ir para casa = eu quero pegar o carro, não pegar um táxi.*

*Quero dirigir para casa = Lar é para onde quero ir, em vez de ficar aqui ou ir para outro lugar.*

É mais fácil trabalhar em suas habilidades de ênfase se você combinar as práticas desta seção com o movimento corporal. Golpeie sua mão com firmeza ou segure o punho nas silabas enfatizadas. Você vê os políticos fazerem esse tipo de ação com frequência: Tony Blair era adepto da greve uma mão na outra; Bill Clinton ergueu o punho com o polegar à mostra. Escolha um gesto que o ajude a soar enfático ao expressar você mesmo e pratique falar. Em seguida, fale novamente com a mesma veemência, sem o gesto. Gestos são poderosos, mas também podem se tornar o material de paródia - você não quer adquirir um hábito do qual não consegue se livrar!

## **Terminando com uma nota baixa de autoridade**

Se você quiser falar com autoridade, enfatize especialmente o final de uma frase ou pensamento. Faça essa ênfase final em tom baixo. Este tom baixo dá integridade à sua afirmação e faz com que você pareça saber do que está falando.

**Página 88**  
As pessoas freqüentemente expressam o desejo de uma voz mais profunda para soar mais autoritária. Terminar com uma nota baixa forte atinge o mesmo sem forçar sua voz.

Experimente em voz alta as seguintes frases ou encontre algumas de sua autoria em um jornal. Termine com uma nota grave e forte com uma sensação de finalidade (ouça para rastrear 22):

A polícia está montando uma revisão depois que uma mulher foi presa por suspeita de *assassinato*.

A repartição dos números mostra que mais de um milhão foi gasto com *con sul tantes externos*.

O final deve ser forte e também mais grave. Um final fraco baixo que desaparece sugere que você perdeu a confiança e as pessoas podem bem, pare de ouvir.

Respire fundo no início de seu pensamento para que você tenha fôlego suficiente para terminar com força. (Veja o Capítulo 4 para mais informações sobre respirando.)

Aplique o final baixo forte ao final de uma ideia ou pensamento, não sempre que encontrar um ponto final. Quando você diz: 'O tempo estava terrível. Eles não comia há dias. Eles precisavam de um porto seguro', reserve o final baixo forte para 'refúgio', o fim da declaração completa. Você pode aumentar o seu arremesso para as terminações das duas primeiras frases para torná-las significativa, mas não final: 'O tempo estava *ter* rible (pitch alto). Eles não tinham comido por *dias* (alta frequência). Eles precisavam de um *ha* ven seguro , (tom baixo)'.

Você pode descobrir que seu sotaque não termina naturalmente em um tom baixo - por exemplo, muitas pessoas da Austrália ou da Nova Zelândia tendem a subir em lance no final das frases. Se você terminar uma declaração em uma nota mais alta, você soar como se estivesse fazendo uma pergunta ou buscando um acordo. Indo no final de uma declaração torna seu ponto menos forte, embora possa soar amigável ou mais consensual. Além disso, se você terminar todas as frases exatamente no mesmo tom agudo, as pessoas ficam entediadas. Variação é a chave.

## **Entrando no ritmo**

Mesmo que você pense que todos estão com braços e pernas na pista de dança, o ritmo está no fundo de sua psique. Um bebê de apenas alguns meses se move no ritmo de a voz de sua mãe, sintonizando o ritmo da linguagem antes mesmo de sintonizar seus sons. Você desenvolve a linguagem através do ritmo na forma de todas as cantigas e rimas da infância. Pense em qualquer música que você adora e descobrirá que ela tem um ritmo e uma forma interessantes. Levar a música mais conhecida em todo o mundo, *Parabéns a Você*, e ouça aquele ritmo saltitante em 'happy' e a condução do ritmo para 'você' - 'dum-ti dum dum dum dum '.

A música pode ser a última coisa na mente dos políticos que fazem discursos sérios, mas os grandes oradores sempre têm um forte instinto para o ritmo de palavras, e saiba que certos ritmos de fala são memoráveis. A ênfase desempenha um papel neste ritmo (consulte a seção anterior), assim como os ritmos de palavras individuais, frases, sentenças e até grupos de sentenças. Abordo trechos maiores de texto posteriormente em 'Variar o ritmo'.

Pensando primeiro nas palavras, o inglês tem um vocabulário enorme, e isso permite que você escolha uma palavra com o ritmo adequado para o que deseja dizer. Você pode usar palavras anglo-saxônicas curtas e nítidas, como 'obter', 'ir', 'governar' e 'gostar' ou pode se expressar com palavras latinas, como 'aquisição', 'procedimento', 'operação' e 'apreciação', que têm mais comprimento e fluxo. Na campanha presidencial de 2008 nos EUA, Barack Obama usou a frase "Sim, nós podemos" quase como um mantra - três fortes sílabas anglo-saxônicas para espalhar para as massas. Pense no impacto se ele tivesse optado por dizer, 'Eu afirmo que é possível para nós.' Quase a mesma sensação, mas um impacto muito diferente.

A faixa 23 explora ritmo e impacto. Na próxima vez que você quiser criar uma declaração com forte impacto, coloque sua primeira ideia em papel e, em seguida, abra o Thesaurus em seu computador (shift + F7 no Microsoft Word) ou online. Experimente maneiras alternativas de fazer seu apontar. Comece com a frase original: 'O progresso vai ser difícil.'

O ajuste mostra sinais de ser um desafio.

Novas circunstâncias são certamente provadoras.

É provável que a transformação seja mais fácil dizer do que fazer.

A revolução ameaça ser brutal.

A mudança tem que ser difícil.

Fale essas frases em voz alta e ouça como cada ritmo cria um efeito específico. Algumas versões da frase claramente não são tão atraentes como outros. Troque as palavras até criar o impacto que deseja.

## Movendo-se para a melodia

Muitas vezes você pode encontrar seu ritmo de fala mais fácil se mover enquanto fala, porque a energia das palavras que você fala é expressa em seu corpo.

### Página 89

Diga este trecho de *Júlio César*, no qual Cássio demonstra muita raiva. Dê um passo à frente, jogue seu peso e faça uma pausa para criar um efeito. Abra bem a sua mão, gesticule, aponte ou feche o punho. Certifique-se de que os movimentos combinam com as palavras. 'Experimento' é o nome do jogo. *Sinta* o significado das palavras nos movimentos do seu corpo enquanto fala. Ouça minha declamação sobre Faixa 23!

Agora, em nome de todos os deuses de uma vez,  
De que carne este nosso César se alimenta,  
Que ele cresceu tão bem? Idade, você está envergonhado!  
Roma, você perdeu a raça de sangues nobres!  
galinha foi lá por uma idade, desde o grande dilúvio,  
Mas era famoso por mais de um homem?  
Quando eles poderiam dizer até agora, que falava de Roma,  
Que suas largas paredes abrangiam apenas um homem?  
Agora é Roma de fato e espaço suficiente,  
Quando há nele, mas um único homem.

Pratique o ritmo das palavras e frases com poesia! O poeta Alexander Pope declarou que 'Aqueles que se movem mais facilmente, aprendeu a dançar'; você também pode dizer que falam mais facilmente aqueles que aprenderam a falar poesia.

## Variando o ritmo

Você já percebeu como alguns alto-falantes têm um ritmo que se repetem indefinidamente. Você quase pode ouvir uma melodia de 'der de der de der' no seguinte:

Aqui estamos hoje. É ótimo ter você aqui. Tem sido um ano complicado. Lucro para baixo um pouco. Os mercados não são tão bons. Mas há muito o que fazer. Tenho que mantêm.

### A frase de efeito

Os criadores de publicidade buscam incessantemente o ritmo perfeito de uma frase - aquelas que rapidamente se tornam tão familiares e amadas quanto *Feliz Aniversário para você*.

Experimente os ritmos compulsivos desses slogans publicitários dizendo-os em voz alta:

'Porque eu valho a pena.'

'Um diamante é para sempre.'

'Coloque um tigre em seu tanque.'

'Bom até a última gota.'

- Deixe seus dedos caminharem.

'Apenas faça.'

Os mestres do discurso político procuram frases memoráveis para energizar os eleitores e mudar a opinião:

'Sem tributação sem representação' (slogan dos revolucionários americanos)

'Nunca foi tão bom' (campanha eleitoral de Harold Macmillan no Reino Unido em 1957)

'Um tempo de grandeza' (campanha presidencial de John F Kennedy em 1960 nos Estados Unidos)

'Em seu coração, você sabe que ele está certo' ( campanha presidencial dos Estados Unidos de [Barry Goldwater](#) em 1964)

'Vamos tornar a América grande novamente' ( campanha presidencial de [Ronald Reagan](#) em 1980 nos Estados Unidos)

'As coisas só podem melhorar' (campanha do Partido Trabalhista no Reino Unido de Tony Blair em 1997)

'Você está pensando o que nós estamos pensando?' ( Slogan do Partido [Conservador do Reino Unido](#) em 2005 )

Algumas frases de efeito capturam tanto a imaginação do público que escorregam para o uso diário. Frases como *poder para o povo, o preto é linda, a taxa de morte, a bola para aqui e fazer amor, não guerra*, tornaram-se parte da língua inglesa. Brinque com a linguagem você mesmo para

criar frases memoráveis. Considere a 'melodia' - o ritmo das palavras, a repetição dos sons das consoantes e vogais e outros ecos sonoros  
**Página 90**

Esse tipo de ritmo é uma receita certa para o tédio. Em vez de embalar seus ouvintes para dormir com regularidade, varie o seu tempo e a duração do seu frases para que você nunca seja previsível.

Considere o seguinte trecho do discurso de Bill Clinton na Convenção Democrata de 2008. Ouça como as frases crescem à medida que ele cataloga os problemas. Observe também como a partir da linha quatro em diante, você tem um final crescente e um aumento gradual no ritmo de 'dor', 'declínio', 'aumentando', 'aumentando', 'desaparecendo', e então tudo de repente atinge uma nota forte para os três substantivos finais. Clinton é um mestre da música em falar. Experimente falar as palavras você mesmo e sentir o ritmo.

Nossa nação está com problemas em duas frentes.

O sonho americano está sob cerco em casa,  
e a liderança da América no mundo foi enfraquecida.

Americanos de classe média e baixa renda estão sofrendo,

com a renda diminuindo,  
perda de empregos, pobreza e aumento da desigualdade,  
execuções hipotecárias e dívidas de cartão de crédito aumentando,  
desaparecimento da cobertura de saúde,

e um grande aumento no custo de alimentos, serviços públicos e gasolina.

Quando você lê a poesia de Shakespeare em suas peças, os versos têm sempre a mesma extensão. O ritmo do pentâmetro iâmbico que ele emprega pode ser entediante nas mãos de outros com um rígido ritmo *dum de dum de dum de dum de dum* ritmo. Mas as tensões são apenas como a batida em um pedaço de jazz. Depois de compreender o padrão regular, você percebe as irregularidades sutis que dão vida às linhas.

Leia em voz alta as duas primeiras linhas de um poema de amor em pentâmetro iâmbico de John Donne.

*I Wond er por meu troth o que tu e eu  
Fez até que lov'd? Não fomos desmamados até então ?*

Tudo bastante regular na primeira linha; em seguida, na segunda você começa *da di-di da* - ' Será que até que *lov'd?* 'Você sente o espanto do orador: 'O que nós fazemos? Extraordinário!' É como se as palavras pressionassem o ritmo que você esperava e tornassem a linha mais colorida. Você está esperando o padrão, mas dá a você algo diferente. Ouça minhas variações na faixa 24.

Artistas de rap e hip-hop fazem algo semelhante. Eles entram em um ritmo acelerado e, em seguida, variam um pouco para se adequar a um significado particular, dando-lhe frescor e vitalidade. Você pode descobrir idéias sobre ritmo de muitas fontes diferentes como esta.

## Brincando com o pitch

Você também pode ouvir música na fala nos altos e baixos do tom. Para ter uma ideia, ouça "Parabéns a você" novamente . Se você prestar atenção a as *notas* da melodia em vez do ritmo, você tem a sensação de que a melodia está subindo cada vez mais e, em seguida, descendo novamente no final.

Sintonize a faixa 25. Cante "Parabéns a você" e observe como a nota mais alta em cada linha sobe mais alto (eu marquei em negrito):

Parabéns **pra** você.  
Parabéns **pra** você.  
Feliz dia de **nascimento** , querido **alguém**;

e então, na última linha, as notas caem novamente nas notas em negrito:

Feliz dia de **nascimento para você** .

Agora ouça um locutor de notícias ou outro palestrante e observe como eles criam um padrão no tom. Aqui está um extrato de um discurso de 1940 do Senhor Winston Churchill:

Você pergunta, qual é o nosso objetivo? (Churchill termina com uma nota alta)  
Posso responder em uma palavra, é vitória, (nota média)  
vitória a todo custo, (médio)  
vitória apesar de todo o terror, (alto)

vitória por mais longa e difícil que seja a estrada; (baixo) pois sem vitória não há sobrevivência. (termina extremamente baixo)

O precedente é uma forma típica de uma afirmação forte: uma frase inicial leva você a uma palavra significativa no alto; outra frase leva você para outro alto significativo, e a frase final leva você a uma palavra final importante em um baixo. É como uma série de picos de montanhas, sempre chegando

**Página 91**  
finalmente em um ponto baixo no final. Os picos altos dão a você uma sensação de suspense enquanto você viaja através de uma frase: 'Isso! e também isso! e isso! ' finalmente em um ponto baixo no final. Se você fala dessa maneira, você mantém o suspense. É improvável que seus ouvintes interrompam você no meio de uma declaração, mas espere até o lançamento da baixa final.

Você pode dar forma a uma afirmação de várias maneiras. Por exemplo, se sua declaração for uma pergunta, ela não terminará em uma nota baixa. Esteja ciente de que alto os sons marcam uma palavra ou frase como significativa, e um som grave enfatizado dá um ar de finalidade. Você pode brincar com esses elementos para criar formas diferentes para suas declarações.

### Poder e persuasão: a arte da retórica

Imagine um mundo pré-técnico onde comunicar significa falar ao vivo. Este era o mundo da Grécia antiga, onde os políticos aprenderam a diferentes habilidades de persuasão e falou diretamente aos seus cidadãos em grandes apresentações oratórias. Habilidades incluíam como criar e organizar um discurso, como formular argumentos persuasivos e como lembrar o que eles queriam dizer e entregá-lo com impacto.

O filósofo, advogado e político romano Cícero (106–43 aC) foi considerado o melhor orador romano de todos os tempos. Mesmo que ele não fosse da classe social correta, ele ascendeu ao posto de cônsul por sua habilidade com a palavra falada. Outros de nascimento modesto ao longo dos tempos têm seguiu seu exemplo.

Na Inglaterra, a retórica começou a florescer na época de Santo Agostinho (354–430 DC) como um instrumento de pregação da igreja. Educação formal em oratório para estudantes da igreja e do estado continuou durante a idade média. Na Universidade de Oxford, você ainda pode ver o assunto 'Retórica' dos tempos medievais escritos acima de uma das portas do quadrilátero da Biblioteca Bodleian.

Após um período de descanso, a retórica floresceu novamente no final do século 18 na boca de oradores políticos. Uma obra de retórica do escocês o autor Hugh Blair tornou-se um livro-texto em muitas faculdades e escolas americanas durante o século XIX. Desde então, a retórica tem sido estudada amplamente para aprender a arte de falar e debater, embora os estudantes universitários de hoje sejam mais propensos a chamá-lo de Estudos da Comunicação e aplicá-lo aos campos de marketing e literatura, bem como à política. No entanto, o estudo ainda é das teorias gregas fundamentais, como a modos de persuasão, ethos, pathos e logos. (Pegue *Persuasion & Influence For Dummies* de Elizabeth Kuhnke (Wiley) para ver as informações sobre esta ferramenta ainda poderosa.) Desde os gregos e romanos até os dias atuais, os políticos subiram ao poder através da oratória - para melhor ou pior. Sem o poder da oratória, poucos presidentes e primeiros-ministros são eleitos. O ideal grego de liderança de homens eloquentes vive sobre.

Encontre extratos políticos no YouTube ou sintonize os locutores de notícias na televisão ou no rádio. Ouça as formas das frases. Depois de você comece a identificá-los, você começa a ouvi-los em todos os lugares e começa a apreciar o que eles podem acrescentar à sua própria fala.

A variação do tom certamente pode ser exagerada! Ouça programas de compra de casa ou de férias e muitas vezes ouve um novo estilo de super ênfase que vai do superalto para o superabaixo e superalto novamente em uma série de grandes variações de tom sem qualquer justificativa no sentido das palavras. Esta variação não está se moldando; está mergulhando! Não leve seus ouvintes para um passeio de montanha-russa sem sentido; objetivo de combinar o forma de uma frase ao seu significado.

### Revivendo a Antiga Arte da Retórica

Retórica pode ser um termo antiquado, mas a arte antiga está viva e bem hoje. A retórica desempenhou um grande papel no impacto dos alto-falantes do Sofistas gregos em 600 aC, e ainda desempenha um papel importante nos discursos dos políticos de hoje. Veja 'Poder e persuasão: a arte da retórica' para mais informações sobre o início da retórica e a influência contínua.

A retórica é a arte de persuasão na fala, particularmente no que se refere aos sons da linguagem, suas repetições, variações, musicalidade e ritmos. O objetivo de utilizar a retórica é influenciar seu ouvinte, geralmente em um nível abaixo de sua consciência.

As seções a seguir apresentam alguns dos recursos retóricos mais úteis. Imagine, uma educação clássica - em minutos!

### Dançando em três tempos

Uma das ferramentas retóricas mais óbvias e bem utilizadas é a regra de três. "Eu vim, vi, venci", declarou Júlio César. Na regra de três, as três palavras ou frases normalmente aumentam de intensidade, sendo a última frase a mais forte. Os dois primeiros são geralmente semelhantes em forma com o final um pouco diferente.

Tente dizer em voz alta algumas das frases conhecidas da regra de três a seguir. Faça com que eles cheguem ao clímax ou gradualmente fiquem mais suaves. Você também pode tentar torná-los gradualmente mais lentos no final. Não abaixe o tom com uma sensação de finalidade até o final; mantenha o ímpeto. Ouça minhas tentativas na faixa 26.

Este não é o fim.  
Não é nem o começo do fim.  
Mas é, talvez, o fim do começo

Sir Winston Churchill

### Página 92

Vida,  
liberdade,  
e a busca da *hapiness*

Declaração de Independência dos EUA

Jam amanhã,  
e geléia ontem,  
mas nunca toque *hoje*

Lewis Carroll, através do espelho

O truque ao trabalhar com a regra de três é construir a tensão por meio das primeiras duas palavras ou grupos de palavras e, em seguida, aterrissar com força na palavra ou grupo final.

Experimente a regra de três com suas próprias palavras. Uma maneira é repetir o início de uma frase duas vezes e, em seguida, alterá-lo ligeiramente para um poderosa terceira declaração. Aqui estão algumas sugestões para começar as duas primeiras linhas:

Eu sei que...  
Tem sido difícil ...  
Algumas pessoas...

Aqui está minha tentativa em um deles (ouça a faixa 26):

Eu sei que tem sido um ano difícil para todos nós.  
Sei que nos sentimos como se estivéssemos lutando morro acima.  
Também sei que testemunhei o melhor que nosso povo tem a oferecer.

Você pode usar a regra de três em qualquer contexto, não apenas no discurso formal. A propósito, também é um ótimo dispositivo para criar comédia:

Eu não tive tempo para fazer as malas para o fim de semana, apenas  
meias,  
Roupa Íntima . . .  
e minha *espada* ninja .

## Construindo impulso

A regra de três é uma ótima maneira de ganhar impulso (consulte a seção anterior). O simples dispositivo de repetição pode construir ímpeto em outras maneiras também, como ilustro nesta seção.

Encontre clipes no YouTube de grandes discursos do passado para obter exemplos poderosos de impulso. Winston Churchill, Bill Clinton e Martin Luther King ganhou ímpeto em seus maiores discursos.

Churchill usou a imagem da luta repetidamente neste trecho de seu famoso discurso na Câmara dos Comuns em 1940. Cada linha começa com a mesma frase:

Devemos ir até o fim,  
devemos lutar na França,  
devemos lutar nos mares e oceanos,  
devemos lutar com confiança crescente e força crescente no ar,  
devemos defender nossa Ilha, custe o que custar,  
devemos lutar nas praias,  
devemos lutar no terreno de pouso,  
vamos lutar nos campos e nas ruas,  
devemos lutar nas colinas;  
nunca nos renderemos.

Quando ele finalmente chega à última linha, 'nunca nos renderemos', em sua voz mais profunda, seu impacto é extraordinário. Ouça o trecho no YouTube e ouça como sua voz mantém o suspense em dez linhas.

John Kennedy atingiu um grande clímax usando essas habilidades em seu discurso em Berlim em 1963. Nesse discurso, a repetição assume a forma de um refrão. Dentro a última iteração, ele cria um impacto escorregando em uma tradução alemã de sua frase repetida, antes de dizê-la novamente em inglês com grande ênfase pela última vez:

**Página 93** Existem muitas pessoas no mundo que realmente não entendem, ou dizem que não entendem, qual é o grande problema entre o mundo livre e o comunista.

Deixe-os vir para Berlim.

Há quem diga que o comunismo é a onda do futuro.  
Deixe-os vir para Berlim.

E há quem diga, na Europa e em outros lugares, que podemos trabalhar com os comunistas.  
Deixe-os vir para Berlim.

E ainda há alguns que dizem que é verdade que o comunismo é um sistema perverso, mas nos permite fazer progresso econômico. *Moça nach Berlin kommen.*  
Deixe-os vir para Berlim.

## Rimando e badalando

Você pode se divertir com os recursos retóricos desta seção, que tratam de sons que ecoam. Você pode ecoar por meio de:

**Alliteration:** Repetindo as consoantes iniciais (*p* ickled *p* umpkin)

**Assonância:** sons de vogais ecoando (Bl a ck b a ck p a ck)

**Consonância:** Ecoando consoantes internas (r i ch ba tch elor)

**Rima:** sons de vogais semelhantes e consoantes finais. (C ook b ook )

Flexione seus músculos de aliteração e consonância recitando três versos estranhos de um poema de 1918 de Carolyn Wells. Leia estas linhas

em voz alta com extravagância! Ouça a faixa 27.  
 Se você pegou um curador capcioso matando peixe defumado para o cozinheiro,  
 Se você viu um barco de batalha bombardeando a baía de Biscaya  
 Se você viu um sonhador dirigindo afogando patinhos em uma vala.

A assonância (sons de vogais que ecoam) é frequentemente útil com ecos e meio-ecos, como na abertura do discurso de **Aung San Suu Kyi** em o Fórum de ONG sobre as Mulheres, em 1995. Ela abre com sonora *ou, uh e ah* sons (em negrito), e termina com a empresa *de* sons (em itálico).

É aw **em** derful mas d **aun** ting t **uma** sk que tem f **um** llen **o** n me para dizer algumas palavras por meio de abrir este F **o** rum, o maior c **em** curso de mulheres (acompanhado por alguns homens corajosos!) que h *um* é sempre g *um* thered em nosso pl *um* net.

Rimas completas (sons de vogais e consoantes finais iguais), são encontradas com mais frequência na poesia, mas servem brilhantemente para memoráveis frases em prosa. Pense em *fuga de cérebros, jogo da culpa, gato gordo, claptrap* - e Bart Simpson, 'Eu não sou al *ean m ean* cuspir mach *ine*.' o que outros você pode encontrar? A peça de rádio de Dylan Thomas, *Under Milkwood*, está repleta de aliterações, consonâncias, assonâncias, rimas - todo tipo de linguagem ecoando você pode imaginar. Transforma a prosa em uma espécie de poesia (li isso na faixa 27):

Venha agora, flutue no escuro, venha pela rua escura como o mar à deriva agora na noite escura balançando como o mar, para a bíblia negra sem ar sótão sobre Jack Black, a sapataria onde sozinho e selvagemente Jack Black dorme em uma camisola amarrada aos tornozelos com elástico e sonha em perseguir os casais travessos pela cama de casal coberta de gansos verdes da madeira, açoitando as panelas no cuspe-e-serragem, expulsando as garotas nuas ousadas dos saltos de seis penny de seus pesadelos.

Use ecos para acelerar ou desacelerar sua fala, de acordo com os sons que você escolher. No extrato acima, a velocidade de a leitura muda naturalmente com o som das palavras, de modo que a primeira parte escura e flutuante leia lentamente, e quando você chegar ao Jack Black's sonho e a 'cama de casal com grama verde' que você está correndo em direção ao final da frase.

### Curtindo o silêncio

Depois da empolgação retórica da seção anterior, quero convidá-lo a fazer uma pausa e desfrutar do silêncio. Se você ficar nervoso quando você falar, o silêncio é uma das coisas mais difíceis de suportar. Cada vez que você para, um microsegundo parece uma hora e você se torna autoconsciente e sentir que todos estão olhando para você.

No entanto, a capacidade de fazer uma pausa em silêncio por alguns momentos tem muito a seu favor. Uma pausa bem posicionada:

**Serve como uma grande marca de confiança:** quando você faz uma pausa confortável, as pessoas se acham autoconfiantes.

**Oferece aos ouvintes a chance de processar o que você está dizendo:** ninguém pode ouvir continuamente. Eles precisam de espaço para reflexão. Depois de uma pausa para pensar sobre suas palavras, as pessoas estão mais prontas para ouvir o que você disse.

---

### Página 94

**Faz as pessoas ouvirem as palavras que você falou pouco antes do silêncio com mais força:** Essas palavras importantes ficam penduradas no ar, e as pessoas têm tempo para considerá-los no silêncio.

**Cria tensão ou expectativa:** 'E lá no chão ele viu... o corpo. 'ou' O vencedor deste ano é... Jane Osborne! '

**Dá-lhe espaço para pensar:** o silêncio pode parecer antinatural quando você está fazendo um discurso impetuoso, mas o silêncio é uma parte importante do ritmo natural de comunicação. Quando você está relaxado em uma conversa normal, uma pausa acontece naturalmente como você pensa na próxima coisa a dizer. Sem algumas pausas para pensar, você pode soar rapidamente como mecânico ou ensaiado demais.

**Deixa claro o significado de suas palavras:** se você ler certas frases sem pausa, as pessoas podem seriamente entender mal você. Veja a declaração misteriosa: "O rei Ricardo conversou com seu povo dez minutos depois de morrer", que é na verdade, deveria significar: 'O rei Ricardo conversou com seu povo; (pausa) dez minutos depois, ele estava morto! '

**Indica claramente que você vai passar para outra seção de seu discurso:** Por exemplo, 'Então está concluído o julgamento!' Pausa; novo começo: 'A próxima fase do projeto foi... '

**Pode funcionar como uma tecla de 'retrocesso' para sua boca depois que você diz algo que gostaria de não ter dito:** Assim que você faça um arpão, faça uma pausa, vá para outro lugar (ou apenas mude de posição em sua cadeira), e então fale em um tom completamente diferente de voz, quase como uma pessoa nova: 'Ah, *não* foi *isso* que eu quis dizer! O que eu gostaria de dizer é...' Seus ouvintes esquecem o que é confuso ou material incorreto que veio antes e você está livre para continuar com sua mensagem.

Uma pausa pode parecer difícil porque parece nada - um vazio que você se sente impelido a preencher com algo, mesmo que seja inútil ou autopensamentos conscientes. Mas uma pausa nunca é nada! É uma das habilidades mais eficazes na caixa de ferramentas de um palestrante. Sempre faça algo com uma pausa. O silêncio é um tempo de fazer ou tornar-se. Pense nisso como *uma pausa significativa*, uma pausa cheia de promessas.

Pegue a frase simples: 'Amigos, romanos, compatriotas' e diga cada palavra com uma grande pausa antes da próxima. Faça com pensamentos entre as palavras e sentir sua energia movendo-se através do silêncio. Você pode se mover durante esta prática, mas o exercício é em grande parte mental e emocional, concentre-se nos pensamentos e sentimentos que surgem a cada respiração. Por exemplo,

'Amigos' - Antes de dizer a palavra, olhe ao redor do público em busca das pessoas mais próximas de você. Pense nos bons relacionamentos que você tem com eles e como eles têm apoiado você em todos os momentos, como eles são incríveis. Fale com uma voz de intimidade.

'Romanos' - Antes de dizer a palavra, volte sua atenção para aqueles que pertencem à sua cidade; aquelas pessoas que gostam de você sentem amor por isso Lugar, colocar; pessoas como você que se orgulham de viver no centro do universo conhecido, com toda sua história, sua força e poder. Somente estar perto deles faz você querer ficar mais alto. Fale com uma voz de orgulho.

'Camponeses' - Antes de dizer a palavra, examine sua audiência em busca de pessoas que vieram de longe; pense neles trabalhando na terra, fornecendo a cesta de grãos para a cidade e para este vasto império; pense nessas pessoas que embora de longe também são leais e verdadeiras. Diga a palavra com um sentimento de gratidão.

Termine o exercício com as palavras finais, 'Empreste-me seus ouvidos' e sinta a união deste grande e glorioso povo para o mensageiro que você tem para dar a eles.

Durante uma pausa, execute uma das seguintes ações:

Pense no que você acabou de dizer.

Avance para a sua próxima declaração.

Crie e compartilhe um estado de espírito - calma, entusiasmo, suspense, determinação e assim por diante.

Sinta uma conexão com seu público nesse estado de espírito.

Ouça o discurso "Eu tenho um sonho" de Martin Luther King para ver um ótimo exemplo de pausas que se formam. Eu indico a pausa e sugiro algumas palavras e frases emocionais que sinto no ar entre as palavras de King.

Eu tenho um sonho . . . (Oh sim, nós sonhamos com um futuro, poderia realmente acontecer?) Que um dia. . . (Sim, há quanto tempo esperamos e dissemos 'um dia', mas' um dia' é específico, vai acontecer) esta nação vai se levantar. . . (esta é a nossa 'nação' e nós fazemos parte dela, e há uma sugestão de revolução aqui também).

Que palavras específicas você ouve - que sentimentos específicos você sente - durante cada uma das poderosas pausas de King neste discurso?

### Combinando a música de um grande discurso

Uma das melhores maneiras de descobrir os segredos dos mestres é copiando. Todos os dias, nas grandes galerias de arte do mundo, você encontra estudantes de arte sentado na frente de grandes obras com seus blocos de desenho, copiando os antigos mestres. Eles não estão tentando fazer versões falsificadas de grandes obras de arte, eles estão simplesmente explorando o gênio dos mestres, tentando reproduzi-lo. Habilidades práticas florescem quando você imita a grandeza.

#### Página 95

Você encontra certas informações sobre a habilidade de um locutor observando suas variáveis de altura, volume, ritmo, tom e assim por diante. Mas em vez disso, tente para ser eles - entre em seu modo de ser físico, mental e emocional - e você descobrirá muito mais. Encontre trechos de vídeo no YouTube ou em outro lugar de diferentes alto-falantes que você admira. Conforme você ouve e assiste, 'faça' eles. Imitre o tom de voz, os fluxos e refluxos do tom, volume e ritmo, e capte o que lhes causa impacto. Você pode querer gravar a si mesmo também para verificar o quanto perto você chega do original. Acima de tudo, descubra sua música. Então, gradualmente, você pode torná-lo seu e desenvolver seu estilo musical único de fala.

**Página 96**

## Capítulo 9

# Expressando-se totalmente com o poder da ressonância

### **Neste capítulo**

- Produzindo sua voz em diferentes tons
- Falando expressivamente
- Vindo de lugares de confiança, autoridade e paixão
- Expandindo seu alcance

Neste capítulo, compartilho com você o segredo mais importante de uma grande voz, a única coisa que dá qualidade tonal à sua voz, que amplifica sua voz e que fornece a base para uma variedade de sons. É *ressonância*.

Ressonância é a vibração física de suas pregas vocais através de seu corpo. Quando você produz sua voz sem constrição, ressonância produz vibrações em diferentes partes do seu corpo à medida que você expressa diferentes energias, como determinação ou empatia. Descobrindo como usar a ressonância abre o caminho para você se expressar de maneira poderosa e influente. Neste capítulo, apresento a você os diferentes resonadores por sua vez.

### **Começando a explorar a ressonância**

Se sua voz não ressoasse, seria fraca. Suas cordas vocais são como pequenos elásticos e não produzem muito som por conta própria. Eles precisam das cavidades resonantes da cabeça, do tórax e do resto do corpo para amplificar o som e criar uma voz poderosa e dinâmica.

Experimente como a vibração e a ressonância funcionam com este pequeno experimento. Segure um elástico frouxamente entre o polegar e o dedo indicador e arranque-o. Em seu estado flácido, praticamente não emite nenhum som. Em seguida, coloque a faixa sobre o polegar e o dedo mínimo e estique o elástico para estender o elástico. Agora pegue. Ele faz um som de ping, mais ressonante, mas ainda bastante baixo. Finalmente estique o elástico na parte superior e ao redor da parte inferior de uma tigela de lados bastante íngremes. Descanse a tigela sobre uma superfície dura e arranque a banda dentro do côncavo formato. Você ouve um som que é consideravelmente mais alto e mais musical. Isso é ressonância!

As cordas de um violino esticadas ao longo do corpo oco do instrumento funcionam de maneira semelhante a um elástico esticado ao redor de uma tigela. O instrumento é fixado em cada extremidade, deixando o corpo do violino livre para vibrar. Essas vibrações produzem o som quente e poderoso do instrumento.

Quando você fala, o equivalente da estrutura de madeira do violino é sua cabeça e seu corpo. As vibrações produzidas por suas pregas vocais (consulte Capítulo 4) multiplicam conforme eles encontram as superfícies ósseas e cavidades dentro de você, desencadeando harmônicos que tornam o tom satisfatoriamente rico e complexo.

Seu formato corporal único cria seus sons. Os belos sons do lendário tenor Pavarotti foram realçados por seu vasto corpo. Outro ótimo cantor, Maria Callas, sacrificou um pouco de seu rico tom vocal ao perder uma quantidade considerável de libras para parecer mais a parte do heroína consumptiva. Não se preocupe - um violino soa tão bem quanto um contrabaixo - e vice-versa!

## Expressando ressonância

A ressonância adora ossos! Eles são excelentes condutores de vibrações. As superfícies duras do seu corpo fornecem a ressonância mais forte. Os ossos do crânio e do tórax são particularmente bons, mas todos os ossos contribuem - até mesmo as vértebras da coluna. Cartilagem e músculos (se tonificado!) também amplificam bem o som. A ressonância adora especialmente cavidades e outras superfícies côncavas, que você encontra na parte inferior da garganta, na boca, nariz, cavidades nos seios da face e no crânio.

Não se segure com muita força. O som precisa de liberdade para ecoar em seu corpo sem atingir a rigidez. No entanto, você também precisa evitá-la. A ressonância não ama as partes flácidas e moles do corpo, porque elas absorvem e amortecem o som como se fossem pesadas cortinas e um tapete grosso em uma sala de estar. Se você quer que sua voz ressoe bem, você precisa sentir a força elástica de seu corpo - nem apertado nem flácido - enquanto você se mantém aberto e livre. Consulte o Capítulo 5 para obter mais descrições de relaxamento elástico.

Conforme exploro em detalhes nas seções a seguir, a ressonância em diferentes partes do seu corpo acontece naturalmente à medida que você acessa diferentes partes mentais e energias emocionais. Para que a ressonância aconteça, no entanto, seu corpo precisa ser livre e flexível, e sua mente e emoções devem permitir que você expresse o que está acontecendo. Se qualquer uma dessas condições não estiver em vigor, o processo natural é interrompido e você experimenta problemas (que exploro no Capítulo 11). Por enquanto, presumo que você seja livre e flexível e esteja disposto a se expressar totalmente.

Quando você produz sua voz com liberdade, cada pensamento, sentimento ou impulso diferente afeta a ressonância, e sua voz expressa sempre variações variadas dessas diferentes energias com extraordinária sutileza. Quando você faz os exercícios neste capítulo, você se concentra em apenas um resonador de cada vez. Você não faz isso na vida real, mas isolá-los um de cada vez permite que você entenda a função de cada resonador separadamente, e para trabalhar em resonadores específicos que você pode ter negligenciado até agora.

## Variando seu tom

À medida que sua voz ressoa em seu corpo, ela também tem a capacidade de variar em tom. A maioria das pessoas tem um alcance vocal de três ou quatro octavas se treinarem suas vozes com a dedicação dos cantores.

Seu alcance é definido não apenas pelas limitações físicas de sua fisiologia individual, mas também por seu condicionamento. Você ainda pode ser *capaz* de gritar em uma nota realmente alta, mas provavelmente você executou essa façanha pela última vez no berço.

Uma faixa mais ampla de tom envolve maior liberdade e intensidade emocional do que você provavelmente demonstra na vida diária. Muitas pessoas mantêm a resonância de suas vozes em suas gargantas e peitos, confirmando a visão comum de que expressões de paixão ou alegria não têm lugar na fala cotidiana. A maioria das pessoas fica bastante inibida!

Os atores, porque treinam suas vozes, têm um alcance maior do que a maioria das pessoas. Cada nova parte exige algo diferente da voz. O grande ator britânico Laurence Olivier frequentemente aceitava o desafio. Mas quando ele aceitou o papel de Otelo, ele decidiu que algo excepcional era necessário de sua voz. Ele empreendeu um período de preparação intensiva, incluindo trabalho corporal, para se entregar ao maior tônus e força muscular e voz trabalharam para abaixar sua voz. As pessoas que o ouviram no papel comentaram como sua voz era profunda; ele conseguiu adicionar várias notas à sua gama inferior. Aliás, relatos disseram que Olivier aqueceu sua voz para o papel berrando um rebanho de vacas por uma hora!

Diferentes partes do seu corpo entram em jogo ao produzir diferentes tons:

O peito para sons baixos

A garganta, palato, dentes e mandíbula para sons médios

Os seios da face, maçãs do rosto, nariz e seios da face superiores e crânio para os sons mais agudos

Nas seções a seguir, ofereço atividades para desenvolver cada resonador por vez. Dito isso, todo o corpo está constantemente envolvido na criação de som porque uma resonância em uma parte do corpo cria outras resonâncias, harmônicas e sobretons em outras partes.

Experimente diferentes tons para explorar seu alcance com esta prática lúdica que demonstro na faixa 28. Diga a si mesmo - ou a um cativeiro de criança - a história de 'Os Três Ursos', aprofundando-se nos vários personagens. Aproveite as partes em que os três ursos falam e veja como diferentes em tom, você pode fazer as vozes. Experimente esta parte, por exemplo:

"Alguém andou comendo *meu mingau*", disse o papai urso com uma voz grave e áspera.

"E alguém está comendo *meu mingau*", disse a múmia ursinha em uma voz suave e mediana.

"E alguém tem comido meu mingau e comido *tudo*", disse o Ursinho com uma voz estridente.

Você pode praticar essas habilidades de um modo um pouco mais sério usando o seguinte trecho do poema de amor 'The Good Morrow' de John Donne. Para entrar no modo dramático, caminhe pela sala usando gestos amplos enquanto recita as falas:

Eu me pergunto, por minha fé, o que você e eu  
Até que amávamos? Não fomos desmamados até então?  
(*voz alta de surpresa para essas linhas*)

Mas sugou os prazeres do campo infantilmente?  
(*voz do meio para esta linha*)

Ou bufamos nós na cova dos Sete Dorminhocos?  
(*voz profunda para esta linha*)

Era tão  
(*vozes mais profundas das lentas para esta frase*)

Nas duas práticas anteriores, concentre-se no *significado* das palavras e no *sentimento* dos diferentes tons, e não no que você ouvir. Seus ouvidos podem enganar você!

Evite empurrar para baixo fisicamente para tornar sua voz profunda. Não force nada. Basta imaginar e sentir uma voz baixa vindo do fundo de seu corpo. Quaisquer sons que saiam estão bem.

## Página 288 Entendendo sua voz de peito

Quando você afirma algo que acredita ser verdade e deseja compartilhar sua crença, sua voz vibra naturalmente em seu peito. Você ouve o conexão entre esta parte do corpo e a verdade na linguagem também: você 'tira as coisas do seu peito' e 'deixa tudo limpo'. Se você quiser desenvolver uma voz com mais autoridade e seriedade, essa é a resonância que você precisa para desenvolver.

A voz que ressoa em seu peito é fácil de ouvir, nem muito alta nem muito baixa, e é bem transmitida. Tem o tom de autoridade e tende a ser confiável. Parece confiante e seguro. Consulte a seção posterior 'Usando sua voz de peito' para obter mais informações sobre as situações em que sua voz de peito é particularmente eficaz.

## Produzindo sua voz de peito

Fique firme e aberto para todas essas práticas de resonância. Fique relaxado, principalmente na parte superior do corpo, com os ombros soltos e a garganta livre. Para as resonâncias inferiores, pense baixo e acomode-se em seu corpo sem nenhuma tensão ascendente. Veja o Capítulo 5 para mais relaxamento técnico.

A fim de produzir sua voz de peito confiante, você precisa localizar a área do seu corpo que ressoa mais fortemente quando você produz esses tons - o osso do esterno (do peito). Você pode sentir sua superfície plana e dura ao tocar no peito. Ouça a faixa 29.

**1. Coloque a mão no peito e inspire.**

**2. Conforme você expira, acomode-se com o zumbido fácil *hermmm*.**

Tenha uma sensação de relaxamento para baixo - sem qualquer pressão ou tensão.

Em vez disso, você pode escolher começar com um zumbido em um tom confortável e deslizar o som para baixo até sentir que chega seu peito. Em seguida, abra o zumbido na palavra alongada *mmmore*.

### **3. Sinta o osso do esterno vibrar sob sua mão.**

### **4. Continue a respirar e fazer um som *aah* enquanto dá tapinhas no peito repetidamente com a mão.**

Observe como o movimento de sua mão interrompe os sons - *se* sua voz estiver vibrando ali. O som ulula como Tarzan quando ele faz seu famoso choro.

### **5. Quando você encontrar o lugar onde seu peito vibra, deixe-se levar pelo grito de Tarzan encorpado, batendo em seu peito vigorosamente.**

Desfrute dos sons robustos que vibram em seu peito!

O choro de Tarzan é uma ótima maneira de ter uma sensação precisa do som ressoando em seu peito. Outra forma é localizar o lugar correto e falar dessa ressonância (Faixa 29):

### **1. Coloque as mãos levemente sobre a barriga e respire fundo.**

Sinta suas mãos subindo suavemente enquanto você inspira o ar.

### **2. Faça o som *ffff* na expiração, mantendo as mãos em contato suave com a barriga para monitorar o fluxo suave de ar.**

Continue fazendo o som por alguns segundos, mantendo o fluxo de ar em um lindo fluxo constante.

### **3. Repita as etapas 1 e 2, mas desta vez faça o som *vvv* (que envolve suas cordas vocais) na expiração.**

Pense bem baixo, mas deixe o tom decidir por si mesmo. Mantenha o fluxo de ar livre e estável. Esteja ciente das vibrações em seu corpo. Se seu peito vibra, Perfeito.

### **4. Fale do mesmo lugar que o som *vvv* que você fez.**

Se quiser, vá direto de *vvvv* para uma frase no mesmo fôlego: 'Vvveronica adora jogar xadrez.' Ouça como o tom está baixo e ressoa em seu peito.

Durante a prática de ressonância, imagine que você está respirando *no* local de ressonância e se conectando com sua energia antes de falar. Pense em confiança e força ao inspirar a ressonância em seu peito.

Tendo encontrado a ressonância por meio da prática física, você também pode descobri-la - geralmente com mais intensidade - por meio da intenção mental. A maioria das pessoas ressoa sua voz naturalmente no peito quando eles têm uma opinião forte sobre algo, especialmente se a opinião for negativa. Então agora, com alguém para ouvi-lo se possível, falar fortemente sobre algo que você acha que deveria ou não deveria acontecer, algo que está errado, ridículo ou chocante. Encontre um assunto sobre o qual você tenha uma opinião forte, para que possa colocar nele uma energia genuína. Quando você faz o seu afirmação real, o som ressoa em seu peito.

## **Usando sua voz de peito**

A voz de peito é ideal para falar em público e para todas as situações em que você deseja ser levado a sério. O grande osso esterno fornece excelente ressonância sem forçar a voz, portanto, essa forma de falar também é boa para o seu aparelho vocal.

### **Voz profunda e ressonante conquistou a presidência dos EUA**

Em 2002, Stanford W. Gregory Jr. e Timothy J. Gallagher, da Kent State University em Ohio, produziram um artigo no *Social Psychology Quarterly* prever o resultado das eleições presidenciais dos EUA puramente com base na qualidade da voz. Eles realizaram pesquisas de áudio-espectral sobre os fundamentos frequência ou tom dos candidatos em várias eleições nos Estados Unidos e descobri que o candidato que tinha a frequência de voz que eles rotularam 'mais dominante' sempre ganhava o voto popular. Então Kennedy venceu Nixon, Carter contra Ford, Reagan contra Carter, Reagan contra Mondale, Bush contra Dukakis, Clinton contra Bush, Clinton contra Dole e Gore (como vencedor do voto popular) contra Bush em 2002.

Os pesquisadores estavam observando, em particular, uma frequência grave crítica na vocalização, que filtraram eletronicamente e chamaram de F+. Esta frequência é a frequência dos sons produzidos quando um indivíduo fala de um lugar de convicção (e eu afirmo, uma voz relaxada o suficiente para ressoar livremente no peito e abaixar). Para os eleitores, essa ressonância de voz transmite poder e liderança. Esses métodos teriam previu uma vitória de Obama em 2008.

Você ouve ressonância no peito frequentemente nos discursos de líderes políticos ocidentais. Ouça o ex-presidente dos EUA Bill Clinton ou o primeiro presidente feminina da Irlanda, Mary Robinson. Margaret Thatcher falou poderosamente no Parlamento em seu tempo como líder da oposição, mas faltou essa voz de peito autoritária mais profunda. Como primeira-ministra, ela trabalhou muito com um treinador de voz para adquirir uma autoridade mais profunda sons no peito que se tornaram sua marca registrada.

Concentrar-se na ressonância do tórax é difícil se você tem medo de expressar opiniões com as quais as pessoas possam discordar. Ouça outras pessoas em público arena, e você pode ouvir como suas vozes escapam de uma forte ressonância em seu peito para um lugar um pouco mais alto no corpo quando eles perdem confiança. Ser capaz de produzir a voz do peito significa confiar em si mesmo para expor seu caso com firmeza, sem ser influenciado pelo que os outros pensam.

Quando a confiança está ausente, às vezes sua voz diz a verdade com mais certeza do que suas palavras! Tony Blair, como primeiro-ministro, foi um excelente alto-falante que carregava o público com ele, e sua voz tinha muitas qualidades que tornaram as pessoas carinhosas com ele. No entanto, a voz do peito - a voz da verdade que não é influenciada por influências externas - às vezes o iludia. Quando questionado em entrevistas na mídia para justificar seu decisões sobre a guerra no Iraque, você pode ouvir como sua voz aperta e afina em vez de ressoar claramente no peito. Blair revela seu desconforto mesmo quando ele expõe seu caso com ênfase, criando, em última análise, um sentimento de incerteza enquanto você o ouve.

### **Ficando empolgado com a ressonância de sua cabeça**

Sua voz faz algo especial quando você fica animado com algo, e isso leva à ressonância de cabeça.

Eu demonstro a voz principal na faixa 30. Fale as seguintes frases com entusiasmo - os pontos de exclamação são seus lembretes para ficar genuinamente animado!

Você nunca vai adivinhar o que aconteceu!

Eu venci! Eu sei, é incrível!

Foi a coisa mais extraordinária que já vi!

Você realmente? Você não poderia ter!

Para a maioria das pessoas, quando você lê as frases anteriores com entusiasmo, sua voz fica mais alta, ao longo da frase ou no mais forte ponto dentro dele. Quanto mais energético, entusiasmado e animado você se sente, mais sua voz se eleva.

Considere diferentes cenários. Desempenhe a parte de cumprimentar cada uma das seguintes pessoas:

Alguém que aparece e é a última pessoa que você deseja ver.

Um parceiro de negócios que você não conhece bem.

Alguém de quem você realmente gosta, que aparece em uma visita surpresa.

Como sua voz era diferente com cada pessoa? Suponho que foi baixo e plano para o primeiro, médio e comercial para o segundo, e alto e animado para o terceiro.

Seu tom geralmente é um indicador bastante preciso de seu entusiasmo. Ouça outras pessoas. Se nada os excita muito, você encontra seus tons baixos e suaves. Se você conhece alguém cuja vida é uma montanha-russa, oscilando entre um enorme entusiasmo e um desespero total, você está provavelmente ouvindo uma voz que sobe e desce com as mudanças de humor, talvez até dentro de uma única frase ou frase. Professores reconhecem as características das crianças por meio de seu tom em suas salas de aula: as vozes baixas e calmas dos tímidos e os tons agudos de "preciso falar" de mim! Eu! Me Miss! Eu sei a resposta!

## Produzindo tons de cabeça

Página 100

Seus tons altos ressoam em sua cabeça, que é um poderoso resonador cheio de túneis e cavidades ósseas. Encontre seus tons de cabeça com o exercício seguinte (Faixa 30):

**1. Faça um longo "whoop-oop"! som que começa em um nível médio confortável e aumenta rapidamente para o seu tom mais alto.**

**2. Faça o crescente "grito" novamente e depois repita apenas o som agudo por conta própria: "oop".**

**3. Explore os diferentes resonadores de sua cabeça.**

Fale com uma voz engraçada e aguda como Gollum em *O Senhor dos Anéis*, usando muitos sons de 'n', por exemplo: 'Nn, nn, nno, nunca! Nunca!'

Fique atento aos ossos da bochecha e fale com muitos sons estridentes de 'w': 'Por quê? Uau, isso é maravilhoso! '

Fale imaginando som saíndo de seus ouvidos: 'Eeear! Fora dos meus anos! '

Faça sons desse tipo do topo do seu crânio, os sons mais altos que você possa imaginar: 'Eeee! Wiii! Wee Willy Winkii! '

Sim eu conheço! Esses sons não parecem o tipo que você usará com frequência em uma conversa sensata de adultos. Mas jogue junto; esses tons são componentes de vital importância de sua voz e provavelmente pouco exercitados e pouco utilizados.

A prática a seguir (também abordada na Faixa 30) é desenvolver a voz da sua cabeça por conta própria para desfrutar de todas as cavidades da cabeça. Esta está mais fácil de praticar com outra pessoa.

**1. Imagine que você e seu parceiro são crianças no parquinho.**

Não há necessidade de dar esse passo a sério!

As crianças falam alto, ficam excitadas, às vezes brigam e costumam ser extremamente insistentes. Inclua esses elementos enquanto fala, gritar e gritar uns com os outros em voz alta. 'Essa é a minha bola!' 'Não, é meu! Aí vem! Uau! 'Oh, você perdeu!' 'Hee hee, isso é tão engraçado!' ... Você entendeu a ideia.

**2. Escolha um assunto mais cotidiano e tenha uma conversa mais realista, usando sua voz adulta e ainda incluindo alta tons.**

Fale sobre sua experiência e, a cada comentário, tente superar a outra pessoa insistindo que sua experiência foi mais emocionante do que o deles. Aumente a emoção à medida que avança.

No exemplo abaixo (em que duas pessoas falam sobre feriados), os sons altos estão em itálico - eles saem naturalmente altos se você estiver insinuante e entusiasmado:

**Pessoa A:** Acabamos de visitar Cumbria. A paisagem é magnífica! **Pessoa B:** Ah, mas os Alpes - aquelas montanhas são incríveis!

**Pessoa A:** Verdade, mas as Dolomitas escarpadas - simplesmente deslumbrantes! **Pessoa B:** Você te dizer uma coisa - se você quer esplendor, tente a Nova Zelândia - surpreendente! **Pessoa A:** Bom, tenho certeza, mas para uma experiência única e completa, experimente as Ilhas Galápagos - elas são inacreditáveis! **Pessoa B:** Ok, mas Veja isso! A Grande Barreira de Corais - é extraordinário!

Basta usar suas próprias palavras para expressar maravilha - fantástico, fantástico, brilhante, maravilhoso, super, soberbo, estupendo e maravilhoso são outros exemplos - e deixe sua voz bater o telhado.

Você pode descobrir que sua voz não se eleva naturalmente nas palavras em itálico; para este exercício, incentive-o a fazê-lo, mesmo que pareça estranho.

Normalmente, você descobre que apenas a sílaba acentuada na palavra soa forte, como em 'ma zing' ou 'te rri fic'. Tudo bem e parece mais natural do que dizer a palavra inteira em um tom alto.

Não confunda esses tons agudos entusiasmados com os tons agudos sem brilho de alguém que se sente submisso ou com medo. Tão alto a ressonância sempre tem uma energia viva por trás. Consulte o Capítulo 11 para obter mais informações sobre como lidar com vozes assustadoras ou estridentes.

## Usando sua voz principal

Sua alta ressonância é como o brilho de uma decoração de árvore de Natal. Isso adiciona interesse à sua conversa. Você não usa o tempo todo, mas quando você faz isso, as pessoas percebem instantaneamente sua empolgação, entusiasmo ou o significado especial que você está atribuindo a um determinado ponto.

Você ouve esses tons altos de entusiasmo o tempo todo em programas de bate-papo na mídia. Ouça, por exemplo, a atriz Jane Horrocks ou a apresentadora Jonathan Ross para ouvir tons de cabeça freqüentes dando alta energia à sua entrega.

Outro uso vital da alta ressonância é dar à sua voz um poder de transmissão mais forte. Quanto mais você deseja que sua voz projete, mais você precisa para incluir a ressonância de seu nariz, bochechas e os ossos da frente de seu rosto - sua *máscara*. Não quero dizer que você use *apenas* aqueles altos tons, mas eles se juntam à ressonância do seu peito para dar à sua voz um brilho que se projeta bem. Você pode descobrir mais sobre como projetar seu voz no Capítulo 7.

Como regra geral, não use sua voz vocal por conta própria por muito tempo. Por exemplo, se você estiver falando em um fórum sério,

intercalar sua fala com sons agudos para mostrar entusiasmo ou significado, mas não use sons agudos continuamente. Este conselho é especialmente **Página: 101** as mulheres, já que um tom agudo constante pode soar estridente e desagradável - e atrair acusações na vida pública de que você é uma bruxa, uma harpia ou pior!

### Aquecendo a voz do seu coração

Considere as seguintes descrições de mídia dos melhores palestrantes:

'Um dos maiores comunicadores do nosso tempo... fala com o coração.'

'Um dos comunicadores mais talentosos do planeta - fala com o coração em uma voz humana.'

'Ela é fervorosa e articulada... falando com paixão, eloquência e humor seco.'

'Fala com paixão e convicção.'

A quem cada descrição se refere? Em ordem: Colin Powell, Bill Clinton, autor Arundhati Roy e Madre Teresa. Um grupo diverso, mas um a qualidade importante que todos compartilham é a paixão. E a paixão persuade. A eloquência pode impressionar, mas o sentimento forte muda os corações.

Sempre que um alto-falante está falando genuinamente do coração com sentimento, você ouve os tons graves e suaves dessa ressonância. Você ouve na voz de Nelson Mandela, que uma vez disse que uma boa cabeça e um bom coração são uma combinação formidável. O condutor Benjamin Zander e a política Shirley Williams fornecem outros exemplos de vozes sinceras.

Nesta seção, apresento o que chamo de *voz do coração*. Você exibe um tipo diferente de energia quando se preocupa com algo, e isso a energia colore sua voz naturalmente, dando-lhe um som mais profundo e um tom persuasivo mais suave. A emoção tem uma maneira de viajar direto de seu coração no coração de seus ouvintes.

A voz é colorida pela energia emocional em todo tipo de comunicação. Mesmo no canto clássico, uma arte caracterizada por extremamente difícil técnica, os cantores mais adorados são aqueles que colocam o coração em suas vozes. O famoso tenor José Carreras sugeriu que cantando desde o alma é o que distingue o bom do grande. Ou, como disse a poetisa Maya Angelou, 'As pessoas vão esquecer o que você disse, vão esquecer o que você fez, mas as pessoas nunca vão esquecer como você as fez sentir.'

### Encontrando sua paixão

A facilidade com que você produz a voz do coração depende de quanto disposto você está a mostrar aos outros como se sente. Falar do seu coração é simplesmente sobre *sentir enquanto fala*. Nos momentos precisos em que você se sente comovido de alguma forma enquanto fala, sua voz assume um tom mais suave qualidade.

Essa habilidade não é o mesmo que falar *sobre* sentimentos. Muitas pessoas são capazes de falar facilmente sobre os sentimentos que têm ou tiveram: 'Eu senti que ele não me entendia' ou 'Eu sinto que é tão horrível que isso tenha acontecido.' Muitas vezes você pode identificar uma frase que é *sobre* sentimentos em vez de sentir a si mesmo, porque você pode inserir a palavra 'aquivo' depois da palavra 'sentir' ou 'sentir' sem alterar o sentido. Você também ouve o tom de relatório sem emoção na voz.

Revelar seu estado emocional aos ouvintes é íntimo e pode fazer você se sentir vulnerável. Quando você compartilha seus sentimentos presentes, no entanto, você tem um grande potencial de conexão e influência. A emoção move as pessoas e faz com que se conectem mais com você e se registrem mais fortemente o que você disse. Se você quer ser influente como palestrante, precisa descobrir essa ressonância.

Eu demonstro a voz do coração na Faixa 31. Pratique compartilhar algo de que você gosta com um amigo ou colega, ou de preferência com um pequeno grupo:

#### 1. Escolha alguém ou algo que você ame ou se preocupe.

Pense em uma pessoa que você conhece, em um animal ou em um lugar especial para você. Pense em uma atividade de que você goste e que permita que você se sinta mais você mesmo. Ou uma causa pela qual você se preocupa apaixonadamente.

Escolha um desses assuntos como o tópico sobre o qual você vai falar.

#### 2. Absorva-se por um momento em memórias agradáveis do assunto, depois reserve alguns minutos para falar sobre sua paixão.

Você pode não 'ligar' instantaneamente à sua paixão, mas não se preocupe; você entra nisso enquanto fala sobre isso. Pense especialmente no que você gosta e se preocupam e o que o 'excita' ou o comove.

#### 3. Depois de terminar, pergunte ao público como foi ouvir você.

A maioria dos ouvintes descobre que é tocada por um falante que emprega esse tipo de sentimento, mesmo que o assunto não seja aquele com o qual eles costumam se relacionar. Os sentimentos são extremamente contagiosos.

## Página 102

Até os sentimentos podem ser necessários com a prática! Da próxima vez que você experimentar ou se lembrar de um momento feliz, reserve alguns momentos para reviver o emoções. Aproveite-os e até mesmo amplie-os. Arquive a experiência de felicidade em sua mente, para que possa relembrá-la e usá-la mais tarde. Faça o mesmo com outras emoções positivas, como determinação, confiança, alegria e empatia.

A emoção do medo atrapalha outras emoções. O medo o deixa constrangido. Isso o leva a tentar causar uma boa impressão, em vez do que honestamente sentir um sentimento, e a verdadeira conexão sai pela janela. Talvez o maior medo seja que se você sentir uma emoção profundamente, você não ser capaz de lidar com isso na frente de outras pessoas, então você acaba suprimindo todas as emoções. É uma pena se você fizer isso, pois a comunicação sincera é bonito e poderoso, esteja você falando para um grupo ou para uma pessoa. Além disso, depois de se atrever a compartilhar sua emoção, você libera você mesmo das expectativas de desempenho, todos aqueles 'deveria' e 'não deveria'. Você percebe que uma conexão real foi estabelecida e pode deixe ir e aproveite a experiência. O mesmo se aplica a todos que o ouvem.

## Usando sua voz do coração

Muitos palestrantes profissionais e líderes de negócios evitam a voz do coração, considerando-a "não profissional" ou inadequada no escritório ou sala de conferências. Quando você elimina essa voz inteiramente de seu repertório, está perdendo um elemento poderoso de falar em público.

Você não precisa usar a voz do seu coração o tempo todo. Na verdade, usar o coração constantemente na manga provavelmente não é a melhor ideia. Mas quando você usa a voz do coração, ela é poderosa e comove as pessoas. Ao expressar suas emoções, você entra em contato com um elemento poderoso de seu força vital.

A voz do coração é sempre pessoal; é sempre 'eu'. Não pode ser a voz da empresa ou opinião considerada. Esta é a sua força; é um sentimento da pessoa e, portanto, nunca ser contestado ou negado. O que você sente é o que você sente, e isso se mostra em sua voz.

### O poder de sair do script

Tom, o líder de uma pequena empresa, sabia que precisava motivar seus funcionários a se manterem à frente da curva durante a desaceleração da economia. Ao preparar seu discurso na conferência anual, ele se concentrou em encontrar maneiras eficazes de transmitir seus pontos de vista.

No dia da conferência, ele convocou sua determinação, subiu ao pódio e falou a peça que havia preparado cuidadosamente. Foi um discurso forte. Ele disse a seus funcionários verdades duras, sem medir as palavras. Ele falou de sua determinação em seguir em frente, apesar dos desafios e estar junto com toda a empresa para colocar todos os seus esforços no caminho a seguir.

Enquanto falava, ele chamou a atenção de um dos jovens funcionários recém-formados na platéia. Tom lembrou-se de seus primeiros anos como um novo recruta ambicioso. De repente, ele se sentiu quase engasgado - grande parte de sua vida havia se voltado para esse negócio. Incapaz de continuar como ele planejado, ele falou palavras improvisadas com uma voz emocionada. "Estou nesta empresa há 15 anos", disse ele. 'Isso significa o mundo para mim. Eu não quero nos ver falhar.'

O discurso de Tom recebeu aplausos entusiásticos, e depois as pessoas continuaram vindo até ele. O tema era sempre o mesmo. Ele tinha realmente os motivos *porque* ele se emocionou. 'Eu nunca tinha percebido antes', disse alguém de sua equipe, 'mas agora entendo - você realmente se preocupa com esta empresa, não é? Não vamos decepcionar você.' Tom não pretendia mostrar suas emoções, mas ao fazer isso influenciou seu público mais do que em qualquer outro momento em seu discurso.

A voz do coração também usa uma linguagem pessoal. Você não pode ser sincero na linguagem não-sensorial dos negócios. 'Foi determinado que a abordagem estratégica proporcionará à empresa benefícios consideráveis "nunca pode ter o impacto emocional de" Estou ferozmente determinado a pense a longo prazo e vença.'

Você pode ter medo de compartilhar o que realmente sente porque no passado sua voz falhou ou você se viu lutando contra pranto. Algumas pessoas mantêm uma postura neutra e sem emoção, a fim de manter um controle rígido de seus sentimentos. Mas os sentimentos incluem determinação, paixão, motivação, empatia, alegria e quase tudo que conecta poderosamente com seus ouvintes. Você sente em seu corpo, não em sua cabeça. Bloquear totalmente os sentimentos é como jogar fora um bebê valioso com a água do banho! Pratique revelar seus sentimentos ocasionalmente em segurança situações em primeiro lugar, e descubra como as pessoas respondem bem quando você faz.

## Indo com sua intuição: falando com seriedade e autenticidade

Eu estava em uma daquelas reuniões em que todos ficavam entusiasmados. Uma voz confiante declarou: 'Bem, eu acho... 'apenas para ser outra voz sincera interrompeu: 'Mas eu realmente sinto... 'enquanto uma voz excitada gritava,' Por que não fazemos... 'As vozes batiam de um lado para o outro sem um uma pausa, e então de alguma forma, sem intervalo na fala, uma voz baixa se fez ouvir e todos pararam em seu caminho e se viraram para ouvir. 'Isso é o que temos que fazer', disse a voz profunda. Por que todos pararam para ouvir, embora a voz não estivesse alta? E de alguma forma todos nós ouvi!

A conversa foi interrompida porque a voz do locutor veio de um ponto profundo do intestino, produzindo um som que impele as pessoas a ouvir. Essa é a voz de todo o corpo, que ressoa profundamente e encontra ressonância harmônica em todo o corpo. Isso transmite uma sensação de compromisso que é difícil de resistir. Eu chamo isso de voz do intestino.

## Página 103 Produzindo a voz do seu instinto

A maneira mais fácil de descrever como produzir a ressonância intestinal é fazer a seguinte atividade, com base na criação do *ohm* de baixo som usado na meditação. Ouça também a faixa 32.

### 1. Fique aberto e relaxado.

Consulte o Capítulo 5 para obter mais informações sobre relaxamento.

### 2. Respire fundo e comece suavemente no som longo *ohm* em uma nota baixa que seja confortável para você.

### 3. Fique ciente da vibração.

Esteja ciente da vibração em seu corpo onde quer que possa senti-la - no peito, na parte inferior da barriga e nas costas, nos braços e nas mãos, o pontas dos dedos, pernas e em todo o quadro.

### 4. Respire sempre que precisar, sem esforço, e preste atenção em cada parte do corpo.

Concentre-se em qualquer parte do corpo onde você possa sentir a vibração, do topo da cabeça às solas dos pés.

### 5. Depois de sentir a vibração em seu corpo, respire fundo e diga algumas palavras baixinho usando a mesma vibração.

Esta é a voz sábia do seu instinto. Escolha algumas palavras que vêm de dentro de você. Talvez comece sua frase, 'Eu seguro o fundo acreditar nisso... 'ou' Meu instinto é... '.

Outra maneira de descobrir a ressonância de sua voz intuitiva é cantar e falar.

### **1. Cante ou cante uma nota baixa em qualquer vogal que você escolher.**

Você não está fazendo um teste para um concurso de canto na televisão aqui! Basta pensar baixo e entoar. Não faça nada para abaixar o som: não abaixe seu cérebro para dentro ou puxe-a para trás. Basta pensar baixo e entoar de forma livre e natural.

Use pode gostar de usar um piano ou teclado se você tiver um para verificar onde você está.

### **2. Fale com calma e facilidade, sem esforço, exatamente no mesmo lugar.**

Diga algo curto que venha dessa sensação de usar todo o corpo. O que você pode dizer que vem de você como um todo? O

A frase que penso é: 'É disso que se trata'. O significado é só para mim! O que você vai escolher?

### **3. Esteja ciente das vibrações que sua voz cria.**

## **Usando a voz do seu instinto**

Você ouve a voz profunda quando alguém está declarando uma verdade que é fundamental para ele ou ela, além do entusiasmo, além da convicção, além da emoção - apenas de todo o ser interior da pessoa. A voz intuitiva é mais tipicamente a voz de uma pessoa mais velha que possui um entendimento mais profundo. Essa voz é totalmente livre de autoconsciência, representação de papéis e qualquer outra postura ou posicionamento do ego. Diz simplesmente: 'É assim que as coisas são.'

Você usa sua voz intuitiva apenas quando está acessando seu instinto ou falando uma verdade que é fundamental para você, para que as pessoas não a ouçam em sua voz o tempo todo. Na verdade, é provável que essa voz apareça raramente.

Ouça os tons de voz de vez em quando na voz do ex-secretário-geral da ONU, Kofi Annan. Ser uma voz associado à sabedoria antiga, você ouvirá atores assumindo esses tons na voz de Ian McKellen como Gandalf em *O Senhor dos Anéis* e Michael Gambon como Dumbledore em *Harry Potter*.

A voz intuitiva está disponível para todos, independentemente da idade (ou poderes mágicos), quando eles se aprofundam em seu senso de propósito fundamental. Essa voz é a ressonância que você pode usar se alguém lhe fizer uma pergunta séria, como: 'O que a vida significa para você?' e você é capaz de responder à pergunta abertamente e sem medo do seu ser mais profundo. A expressão não o deixa intocado; você tem o sentido de seu limite sendo expandidos.

### **Compreendendo a porta de entrada da sua voz: sua garganta**

Entre os sons brilhantes de sua cabeça e os sons confiantes e sinceros de seu corpo, você encontra seu pescoço.

Se você pensar no corpo humano como uma ampulheta, a garganta é a passagem estreita por onde a areia escorre. Se você está relaxado e livre, a passagem permite que as vibrações das cordas vocais accessem todos os ressonadores da cabeça e do corpo, mas se você estiver tenso ou com medo, o bloco de passagem, impedindo certas partes de você de ressoar.

O estreitamento de sua garganta o torna um poderoso porto.

Para algumas pessoas, a garganta não permite nenhuma ressonância inferior, e elas têm vozes que apenas ressoam na garganta e cabeça - vozes infantis, geeky, intelectuais inteligentes ou excessivamente agradáveis.

### **Página 104**

Para outros, a garganta bloqueia todos os ruídos alegres e excitados da cabeça e eles têm vozes que ressoam logo abaixo da garganta ou invariavelmente no peito - vozes inibidas, enfadonhas ou implacavelmente certas.

As tensões geradas pela garganta do porto podem ser formidáveis. A mandíbula pode prender como um torno. O pescoço pode ser mantido rígido como uma vareta. A língua pode bloquear solidamente a entrada da garganta. Quando essas tensões bloqueiam a área, a ressonância é amortecida e a voz não tem vida em isto. Consulte o Capítulo 11 para encontrar soluções para esses bloqueios.

O propósito adequado da garganta ao falar é como um canal para o som. Alguém a chamou de "uma chaminé para o coração", o canal para compartilhar o seu verdadeiro sentimentos e energias com o mundo. Para isso, ele precisa ser aberto e gratuito. Veja a barra lateral 'O quinto chakra: Autoexpressão' para outra tomada sobre a importância da garganta.

## **Dando-se permissão para falar**

Se você fala com alguém em voz baixa, você produz sons naturalmente de sua garganta. Tudo bem, embora se você falar sempre com a garganta, sua voz não tem muita variedade. Surge um problema quando, em vez de usar a ressonância da cabeça e do corpo para variar o som, você tenta produzir tons diferentes forçando sua voz na garganta.

A garganta é vulnerável ao que se passa na cabeça e no coração. Medo, excitação, inibições, nervosismo, apreensão - todos afetam a garganta fisicamente de maneiras diferentes. Se você rastreia seu bem-estar, pode estar ciente de que dores de garganta às vezes coincidem com períodos de tensão, e resfriados e congestionamentos com desafios futuros.

Escrever meu primeiro livro, *Voice of Influence*, foi uma longa jornada pessoal para mim. Depois de ter aguardado ansiosamente sua publicação com empolgação por meses, de repente comecei a me preocupar com o que poderia acontecer quando meus pensamentos e ideias pessoais fossem oficialmente (e permanentemente!) para que qualquer pessoa no mundo questione ou ridicularize. Mais ou menos uma semana após a publicação, eu deveria fazer um discurso sobre o livro, e pouco antes do discurso eu peguei laringite e não conseguia falar. O porto havia colocado um bloqueio. Sim, eu aprecio a ironia do especialista em voz perder a voz!

### **O quinto chakra: autoexpressão**

A garganta tem um lugar nobre e apropriado no antigo sistema oriental de *chakras*. Os sete chakras são centros de energia sutil que alinham ao longo da coluna vertebral e conectam-se a órgãos ou glândulas principais específicos. Os chakras são pontos focais para receber e transmitir energias. Cada chakra não está apenas associado à saúde física, mas também afeta seu sistema emocional, mental e de crenças. Os chakras absorvem energia do meio ambiente, incluindo o humor das pessoas, e também irradiam uma energia de vibração para o mundo.

O quinto chakra está localizado na garganta e está associado à comunicação, em particular à sua vontade e capacidade de expressar o seu verdadeiro auto. Diz-se que a lição do quinto chakra é descobrir como se expressar e expressar suas crenças e a capacidade de confiar em si mesmo.

Neste sistema de pensamento, parece apropriado que a garganta seja onde você se dá permissão para se comunicar abertamente - e também o lugar onde você veta a verdadeira expressão.

Percebo quando as pessoas vêm até mim para treinar que o sucesso em falar com diferentes ressonâncias depende de se entregarem interiormente permissão. Se você não consegue falar com firmeza com ressonância de tórax, por exemplo, o motivo raramente é por causa de incapacidade física, mas sim que você não pode se ver como 'aquele tipo de pessoa'. Em outras palavras, você não se dá permissão interna para ser assim. Essa falta de permissão é particularmente perceptível com a voz alegre e entusiástica da cabeça. Se você não se der permissão para ser infantil ou brincalhão - para faça 'whoopy' - você se encontra separado de sua voz principal.

A jornada de sua voz é tanto psicológica quanto física. Conceder a si mesmo permissão para expressar suas diferentes energias é o maior passo para uma voz mais livre. Embora alegre e libertadora, a experiência também pode ser catártica.

À medida que você conhece melhor sua voz, fica ciente de todos os sinais da garganta de seu 'porteiro' puxando o fosso para cima quando você começa ansioso. Talvez sua garganta se aperte e seus ombros se enrijecem. Quando isso acontecer, lembre-se de que você é mais poderoso quando não feche. O psicólogo Karl Rogers, que achava difícil falar em público, costumava se lembrar nessas ocasiões: 'Eu sou o suficiente', e essas palavras simples o encorajaram. Veja o Capítulo 11 para outras idéias para combater o medo quando você fala.

### **Usando todo o seu alcance vocal**

Discute cada resonador principal separadamente nas seções anteriores, mas a voz não foi projetada para que as ressonâncias funcionem isoladamente. Quando você falar, seus vários resonadores interagem uns com os outros.

Se você tem uma voz totalmente livre e aberta, pode criar uma sutileza maravilhosa nos sons que emite; resonadores entram e saem

**Página 105** jogar em diferentes graus a cada momento. Por exemplo, você pode começar com um som confortável e relaxado, ressoando em sua garganta e no peito, esse leve elemento de surpresa aumenta sua energia e adiciona vibrações mais altas à sua voz. Conforme você fica mais animado, os sons são liberados nos resonadores no crânio, enquanto, enquanto isso, você sente uma empatia que dá ao seu som um elemento de suavidade como a ressonância encontra a parte inferior do corpo. Então, conforme você continua, os sons são combinações de ressonâncias constantemente variadas, interagindo entre si, produzindo harmônicos e criando nuances maravilhosas que fazem sentido para o ouvinte atento. Essa é a voz grátil ideal!

Se você deseja se expressar totalmente, precisa ser capaz de usar todos os seus resonadores. Fazer isso também traz vantagens físicas:

Falar apenas em um ou dois resonadores, como garganta e peito, é muito mais difícil para a voz. Se você ressoa em todo o seu corpo, sua voz está funcionando com mais eficiência.

As ressonâncias funcionam juntas para que, quando todas estiverem disponíveis, sua voz soe mais rica e completa.

Se você incluir seus ressoadores de cabeça em seu kit, terá a ferramenta definitiva para ser ouvido em qualquer lugar.

Respirar e usar todas as partes de você na expressão é bom para o seu bem-estar físico.

### **Comemorando sua própria caixa de sons**

Você pode descobrir seu próprio potencial com mais certeza se adotar uma abordagem lúdica para praticar a ressonância. A seguir estão alguns dos meus favoritos Ideias.

Finja que você é um ator de Shakespeare que trabalha para três diretores diferentes, cada um dos quais requer um estilo diferente de atuação. Você precisa exagerar para mostrar seu ponto de vista.

**1. O primeiro diretor exige o estilo de Harold Pinter - banal, 'pia de cozinha' e discreto.** Faça sua declaração maçante e indiferente.

**2. O segundo quer uma declamação extrema e exagerada, quase ao ponto da insanidade.** Fale com suavidade e grandiosidade, estendendo tudo os sons e cobrem uma enorme gama de agudos a graves com sua voz.

**3. O terceiro quer intensidade psicológica, onde cada pensamento vem das profundezas de seu cérebro, coração e alma.** Leia o discurso como poesia, conecte-se ao significado como se estivesse falando consigo mesmo.

O texto para sua prática é o famoso solilóquio de Hamlet onde ele contempla acabar com a vida:

Ser ou não ser: eis a questão:  
Se é mais nobre na mente sofrer  
As fundas e flechas da fortuna ultrajante,  
Ou para pegar em armas contra um mar de problemas,  
E por oposição terminá-los? Morrer: dormir;  
Não mais; e com um sono para dizer que acabamos  
A dor no coração e os mil choques naturais  
Essa carne é herdeira, é uma consumação  
Devoto para ser desejado. Morrer, dormir;  
Dormir: talvez sonhar: ai, aí está o problema;

Este exercício lhe dá a oportunidade de praticar as quatro principais áreas de ressonância que abordo neste capítulo. Ouça a faixa 33.

#### **1. Encontre um assunto sobre o qual fazer um breve discurso.**

Embora você fale apenas cerca de quatro frases, escolha um tópico interessante - talvez um projeto no qual você esteja trabalhando ou uma atividade pessoal.

**2. Tomando cada uma das ressonâncias principais, por sua vez, faça uma declaração que se encaixa em cada ressonância.**

Comece cada frase da seguinte maneira:

- Ressonância da cabeça: entusiasmo e excitação. 'Estou muito animado...'
- Ressonância torácica: fatos e lógica confiáveis. 'Os fatos mais importantes são...'
- Ressonância cardíaca: sentimento e emoção. 'Isso me faz sentir...'
- Ressonância intestinal: instinto profundo e verdade interior. 'Fundamentalmente, no fundo...'

**3. Junte as quatro afirmações para criar um discurso fluente e convincente sobre o seu tópico.**

Exagere as ressonâncias para distinguir claramente entre as quatro vozes diferentes. Divirta-se explorando sua gama!

## Explorando seus limites

A ressonância é reveladora porque suas vozes ausentes permitem que você saiba quais maneiras de ser você se permite ou não.

**Página 106****Se você se importa muito com o que as pessoas pensam,** você tem problemas para encontrar a ressonância torácica centralizada.**Se você não for capaz de expressar seus sentimentos,** a ressonância mais suave do coração não será ouvida em sua voz.**Se você levar a vida muito a sério e esquecer seu senso de emoção e diversão,** sua voz não encontrará seus tons de cabeça exuberantes.**Se você desempenha um papel de qualquer tipo,** não é capaz de falar do ponto mais profundo e autêntico de seu intestino.**Se você ressoa apenas na cabeça,** as emoções da vida e os instintos intestinais estão além dos limites.

Você precisa que toda a sua voz seja totalmente expressiva. Qualquer ressonância que está "bloqueada" revela uma parte da sua vida que você não está expressando - ou a viver.

A prática meditativa a seguir permite que você conecte seus pensamentos e várias partes do seu corpo. Use alguns pensamentos simples e sentimentos, por exemplo:

Estou curioso.

Estou determinado sobre isso.

Isso é bonito.

Relaxe e fique quieto por alguns momentos. Faça algumas respirações profundas. Agora, diga uma das afirmações em sua mente e sintonize-se com as sensações de seu corpo. Coloque a mão na parte do corpo que mais responde às palavras. Por exemplo, muitas pessoas apontam para a cabeça quando sintonizam com a curiosidade, enquanto outros sentem força no peito quando pensam em determinação. O que você sente é individual para você.

Se você se sentir intimidado pelo processo de descobrir aspectos de si mesmo aos quais não deu expressão, considere o poder de 'como se'. O grande diretor de teatro Constantin Stanislavski chamou isso de chave para desbloquear a imaginação. Você não tem que se comprometer com sendo de uma maneira particular - você apenas 'experimenta' por um tempo. Se você estivesse feliz agora, como seria? Como você se levantaria, se sentaria, se moveria e gesto? O que você acha? Como você se sentiria? Como você falaria? Quando você segue o caminho 'como se', *nada* está fora dos limites e *tudo* está possível.

## Revelando sua voz única

### **Neste capítulo**

Técnica transcendente com sentimento e intenção

Descobrindo sua voz autêntica

Falando de dentro

Pense neste capítulo como uma grande aventura, comigo como seu guia na busca para descobrir a voz que expressa o melhor de você - o seu voz autêntica.

Como primeiro passo, reserve um momento para fazer uma lista de alguns de seus comunicadores favoritos de várias fontes: apresentadores de programas, comentaristas, atores, comediantes e outros que você ouviu no rádio, na televisão ou no cinema. Sua lista também pode incluir pessoas que você conhece, como um profissional colega que é um ótimo apresentador, um membro da equipe que convence nas reuniões, um amigo que atrai uma multidão ansiosa no pub ou um membro de sua família que é fascinante de ouvir. Para cada pessoa em sua lista, escreva algumas palavras sobre sua voz para descrever o que você vê os torna um bom comunicador.

A maioria das pessoas descobre que gosta de uma série de qualidades diferentes e que o apelo de cada palestrante é diferente. Sempre que você se aquece com um orador, você está respondendo a algo na voz que é exclusivo dessa pessoa. Existem tantas maneiras diferentes de se comunicar com sucesso, pois há pessoas. Agora é sua oportunidade de explorar o que há de único e especial em *sua voz*.

## Movendo-se além da técnica

Outro dia, ouvi a gravação de uma palestra que havia vencido uma competição internacional de palestras. A habilidade do orador era evidente em cada frase. Se eu estivesse julgando as habilidades individuais, teria marcado quase todas as caixas: organização da fala, voz resonante, variedade de tom, ritmo, contraste, uso de dispositivos retóricos, expressão facial, uso do silêncio. Mas havia uma caixa que eu não teria assinalado - inspiração. O discurso foi maravilhosamente competente, mas as habilidades não resultaram em algo maior do que as partes individuais. Isso me deixou com frio. A técnica do locutor *conduziu* a apresentação; foi mais uma demonstração de brilho do que uma comunicação.

Por outro lado, certos falantes não têm as melhores vozes e às vezes se apressam em sua ânsia de falar as palavras ou ocasionalmente pausa, incapaz de encontrar a palavra certa. No entanto, você se sente inspirado quando eles falam, por causa do que eles têm a dizer e como são capazes de conectar com você.

Quando as pessoas o ouvem, elas não estão realmente interessadas em *como* você fala, elas querem ouvir o *que* você tem a dizer. Eles não querem ficar impressionado com sua técnica, mas conecte-se com o que você está oferecendo.

Embora a falta de técnica possa atrapalhar a comunicação às vezes, a técnica exagerada é tão problemática, muitas vezes mais. A técnica que é claramente visível, na verdade, impede a compreensão. Você se surpreende admirando a habilidade em vez de se conectar com a mensagem. Em algum nível, o público sabe quando um palestrante está se sentindo importante e se entregando muito às suas proezas enquanto exibe o brilho de seu alcance e poder. Em tempos de conferências políticas e eleições, você não precisa esperar muito para ouvir tal palestrante.

A inspiração não vem da técnica. Vem de uma energia interior - uma gloriosa combinação de pensamento, emoção e propósito - que cria sons diferenciados. Por nascer do impulso interno e da expressão externa, sua voz é produzida tanto por um corpo fisiológico quanto por um processo psicológico. A mudança na sua voz pode acontecer por qualquer uma das rotas.

## Trabalhando com sua energia interior

Sua voz responde melhor quando sua energia interna funciona harmoniosamente com a respiração física e o som. Quando você está se sentindo apaixonado, sua voz quer responder vigorosamente; quando você é movido pela simpatia, sua voz quer expressar essa energia diferente. Quando você permite isso acontecer, seus sentimentos internos são refletidos em sua expressão externa.

Quando seu corpo responde à energia interior, sua comunicação tem uma autenticidade e facilidade que se transmite ao seu ouvinte, energizando seu público. Você mesmo se sente energizado pelo processo.

O oposto é verdadeiro se sua energia e voz forem incompatíveis. Isso cria tensão e desperdiça energia. Se, por exemplo, você força a energia, usar muita respiração e forçar o som, o resultado é cansativo - para você e seu ouvinte. Você também vai ficar cansado se tiver uma mensagem de paixão, mas segure-se e fale com uma voz entediante. Além disso, o público sente a disjunção e recua emocionalmente.

A seguir estão três maneiras de acessar essa energia. Pratique todas e quaisquer atividades antes de ocasiões importantes para falar para obter sua energia se movendo, pronta para começar a correr.

### Encontrando o estado de prontidão

*O estado de prontidão* é familiar aos praticantes de artes marciais. Você pode chamá-lo de 'ligado'. A prática a seguir dá uma ideia.

Marche com energia, como se você tivesse um compromisso importante para cumprir e saiba exatamente para onde está indo. Olhe para o distâncias enquanto você marcha, balançando os braços com uma sensação de liberdade. Se possível, pratique ao ar livre em um parque ou no campo. Respire o ar fresco e saia com passos largos.

Depois de se mover por dois ou três minutos, pare por um momento. No silêncio, sinta a energia correndo em suas veias. Seu corpo chegou a

uma paralisação, mas todas as células do seu corpo estão vivas. Você se sente alerta. *Esse é o estado de prontidão.*

### Usando todo o seu corpo

Falar nunca é apenas uma atividade cerebral; envolve você como um todo.

Lembre-se da energia física por trás do que você diz. Experimente o seguinte e pense em alguns exemplos de sua preferência:

Lembre-se de uma época em que você estava determinado ao dizer "não" a algo. Levante os braços e toda a parte superior do corpo, feche as mãos em punhos e abaixe-as bruscamente, ao mesmo tempo em que declara com voz determinada: 'Não! ou' Eu *não* vou !'

Lembre-se de uma época em que você se sentiu aquecido e confortável e suspirou de felicidade absoluta. Respire todo o feliz suspiro de contentamento, e como você suspirar, deixe seus ombros afundar com a sensação de prazer e dizer: 'Que *beau* dia tiful que é.'

Pise para cima e para baixo por alguns momentos sentindo-se impaciente enquanto visualiza o tique-taque do relógio. Você está prestes a perder esse prazo! Então pare e fale com toda a energia do movimento: 'Tem que ser feito *agora!*'

### Preenchendo o espaço

A energia é necessária para preencher qualquer espaço - e quanto maior o espaço, mais energia você precisa. Pratique preencher o espaço em diferentes salas de tamanho com as seguintes etapas:

**1. Ande até o centro da sala com confiança, como se estivesse prestes a fazer um discurso.**

**2. Fique aberto e relaxado e levante os braços esticados à sua frente.**

Imagine que as pontas dos seus dedos estão tocando a parede à sua frente.

**3. Abra os braços expansivamente e imagine que você está tocando as paredes de cada lado de você.**

Este espaço é seu e você o possui!

**4. Abaixe os braços e tome consciência de seu corpo enquanto fica parado ali.**

Expanda sua consciência e descubra que você é maior que seu corpo. Sinta seu corpo se expandir além de suas bordas no espaço.

Preencha o espaço mentalmente. Essa energia expandida chama a atenção.

**5. Abra os olhos e faça um gesto amplo e lento para cima com o braço para expressar esse sentimento.**

Sinta que seus dedos podem alcançar para tocar as paredes.

Observe que essa sensação é o oposto da sensação de cãibra que você tem quando sente medo. Carl Jung sugeriu que as pessoas também limitado; ele disse, 'Nós andamos com sapatos que são muito pequenos.' Seja expansivo. Imagine que seu peito tem asas que se abrem e sinta-as começar a voar.

### Encontrando sua voz interior

A energia que produz um som poderoso e um gesto amplo começa dentro de você, no âmago do seu ser, com uma centelha de desejo de se comunicar. Encontrar sua voz é conectar-se com essa centelha interior.

A capacidade de conectar seu impulso ou desejo interno com a ação é compartilhada pelos melhores desempenhos em diferentes áreas. A grande tacada de tênis começa com o desejo de colocar a bola em algum lugar, e esse desejo se conecta ao movimento do corpo. A centelha de criatividade do artista se transforma em o movimento suíl da mão segurando o pincel. Em termos de voz, a centelha do desejo se transforma nos movimentos musculares que produzem

som. Sua voz reflete seu mundo interior e se conecta com o que é real para você. Esta conexão não requer que seu corpo esteja fisicamente

**Página 109**  
e só o seu.

Quando você se sintoniza com essa força vital, seus ouvintes recebem sua mensagem. Você não está se sintonizando com sua própria força vital se:

Você está preocupado com o que os outros estão pensando.

Você espera impressionar.

Você acha que deveria soar de uma maneira particular.

Você quer pensar como todo mundo.

Você quer ser superior a outra pessoa.

Sintonizar requer que você seja referenciado internamente, à vontade consigo mesmo. Você pode encontrar algumas dicas úteis para combater essas preocupações no Capítulo 11. Como entrar em contato com sua força vital é semelhante a ter uma intenção forte, conforme explicado na próxima seção 'Agarrando o poder de intenção'.

### Agarrando a força da intenção

*Intenção* é o desejo ou energia que alimenta sua voz. É bem diferente de desejar. Se você disser: 'Eu gostaria de poder terminar', você ouvirá a dúvida. Se ao invés de você dizer, 'Eu pretendo terminar', você pode ouvir a forte energia, envolvendo mente, corpo e emoções, por trás das palavras.

A centelha interior da intenção aviva a respiração, e a qualidade da inspiração determina o som que você emite (consulte o Capítulo 4). A fim de gritar, você inspira rapidamente e com energia; para descrever um belo lugar, você toma uma respiração lenta e suave. A respiração faz parte de produzindo sua voz como o som que você faz. Respirações particulares criam sons particulares.

A palavra *inspiração* é composta de 'in' e *spirare*, 'respirar'. Sua inspiração é, de fato, sua inspiração. Você nunca precisa colocar um voz para ficar com raiva; a respiração raivosa produz uma voz dura. Por outro lado, você nunca precisa colocar uma voz simpática. Assim que você sentir empatia, sua respiração suaviza o som que você faz. E se você sentir alegria, a sensação de vivacidade que se espalha pelo seu peito dá calor à sua voz.

A conexão entre seu impulso interno e seu som só acontece se você passar direto da respiração para o som, sem uma pequena lacuna entre. Este é o segredo da voz expressiva. (Se você deixar uma pequena lacuna, encontre soluções na seção posterior 'Falando mecanicamente: O papel livre de personalidade'.)

Encontre um espaço onde você tenha espaço para se mover e faça o seguinte:

**1. Pense em algo em sua vida para o qual você diz "sim" apaixonadamente ou está determinado a dizer "sim".** Isso pode ser qualquer coisa - uma pessoa você quer dizer "sim" a uma causa em que acredita completamente, algo que está determinado a alcançar, um grande sim à vida - qualquer coisa que você quer dizer um 'sim' de todo o coração!

**2. Dê um grande passo à frente, inspirando ao dar o passo e expirando ao pousar com o pé da frente.**

Não se estenda excessivamente ao dar um passo à frente, mas dê um passo grande o suficiente para sentir uma mudança clara no peso corporal ao sair do pé traseiro e pouse no da frente.

**3. Dobre os joelhos ao pousar e, ao mesmo tempo, diga um apaixonado 'Sim!'**

Sinta fortemente a paixão desse "sim" ao inspirar e dar o passo gigante à frente.

Você também pode tentar essa prática com a palavra 'não', pensando de antemão em algo que você diz fortemente 'não' ou pretende dizer 'não'. Imagine atividades no mundo que você sente que não deveriam acontecer, alguém para quem você quer dizer um 'não' alto, algo que você está determinado a não fazer mais, ou qualquer coisa a que você possa dizer um "não" alto e forte.

Concentre-se no sentimento de "sim" ou "não". Você não precisa ter nenhuma ideia preconcebida de como deveria soar. Nem você precisa tentar 'produzir' um tipo particular de voz. Sua voz é liberada por sua intenção e soa autêntica e livre.

Quando repreendia nossos filhos pequenos, muitas vezes falava com urgência e estridência com eles, ordenando: 'Não faça isso!' 'Venha para longe de lá!' e assim por diante, com um efeito cada vez menor. Mas às vezes uma resolução toma conta de mim, e eu penso comigo mesma com uma espécie de sabendo, 'Isso é o suficiente. Eu realmente não vou permitir isso mais. Isso é realmente o suficiente.' Nessa hora, respiro com muito mais firmeza e lentidão.

O que saiu da minha boca foi algo muito mais silencioso, do fundo do meu corpo. Quando isso aconteceu, a resposta foi imediata - o

**Página: 110** Isso levava isso muito a sério. Fiquei surpreso com a resposta todas as vezes, porque não estava pensando em colocar um determinado voz! A mudança foi na força da minha intenção.

Sua intenção afeta profundamente sua voz e linguagem corporal. Mude sua intenção e você obterá um resultado muito diferente.

## Desempenhando papéis

Se você não está obtendo a reação que espera ao falar, pode haver uma incompatibilidade entre sua intenção consciente e o que você realmente é sentimento sobre uma situação.

Talvez você às vezes gaste muita energia pensando sobre a impressão que deseja causar e criando conscientemente maneiras de falar que você acredita que obterá aprovação ou respeito. Você endireita e enrijece os ombros como se estivesse usando as dragões de alta patente, e você coloca uma energia artificial em sua voz. Se você fizer isso, você pode criar a impressão que deseja, mas sua voz tem um jeito curioso de revelar o quanto duro você está tentando. O ritmo energético e a ênfase estão lá - mas a tensão criada pelo seu esforço restringe sua respiração, que é refletido em um aperto de voz. Se você neutralizar esse efeito, forçando sua voz a fazer o que você quer, seu som fica tenso e empurrado. Você acaba sacrificando a liberdade e a sutileza por algo tenso e previsível.

A resposta é parar de se esforçar tanto e recuperar a sensação de facilidade, para que a respiração e o som funcionem suavemente. Quando você faz isso, você acessa sua energia autêntica, que é muito mais poderosa do que a falsa confiança e postura. Quer sua função seja CEO, gerente, equipe líder ou pai, tentar parecer seguro e profissional enquanto você sente que o oposto provavelmente não funcionará. As seções a seguir descrevem várias maneiras pelas quais as pessoas se esforçam demais e mostra como evitá-las!

## Falando mecanicamente: o papel livre de personalidade

Uma maneira segura, mas frustrante de representar um papel, é cortar todas as características pessoais de sua voz. Fazer isso é surpreendentemente comum - embora inconsciente - estratégia, e compreensível quando você sente emoções indesejadas como vulnerabilidade e medo.

Ouça o exemplo da Faixa 34. A atividade a seguir mostra o que acontece quando você tira a maior parte da personalidade de sua voz. Eu quero que você seja capaz de reconhecer-lo, para que possa tomar medidas para evitá-lo!

**1. Pense em algo importante que deseja dizer.**

**2. Inspire e sinta-se pronto para falar - mas pare por um instante e prenda a respiração.**

**3. Fale sem respirar novamente e observe o som que você faz.**

A maioria das pessoas, após o hiato, inicia sua voz com um pequeno chute, às vezes com um clique audível quando as pregas vocais se juntam abruptamente. Se você diga uma palavra que comece com uma vogal, como 'ovo' ou 'maçã', de forma bem nítida, você ouvirá o que quer dizer. É chamado de *ataque glótico*. Em qualquer caso, você perderá a conexão com a energia que motivou seus comentários; toda a energia é drenada da voz, deixando-a despojada de sua energia expressiva.

A voz parece tensa e você não tem nada para alimentar o som.

Você costuma ouvir vozes produzidas da maneira anterior, especialmente em negócios ou em ambientes sociais formais. Esse tipo de voz às vezes é chamada de "voz social" porque as pessoas a usam quando estão agindo como educados, interessados e assim por diante. Infelizmente, não expressa a mensagem que existia na energia da respiração. A voz parece cortada da comunicação genuína.

Você pode estar tão acostumado a produzir sua voz dessa maneira que não tem ideia do que está fazendo. Acontece toda vez que você leva meio segundo para considerar ou vete sua resposta emocional em vez de responder com os sentimentos naturais do momento. (Vá para o Capítulo 11 para obter informações mais detalhadas explicação do que acontece quando você bloqueia sua voz e como responder de forma eficaz.)

Se você receber um feedback de que parece chato, monótono ou mecânico, é muito provável que esteja adotando essa maneira de falar, dissociando sentimento de resposta. Você pode encontrar material relevante e útil sobre dissociação em *Programação Neurolinguística para Leigos* por Kate Burton e Romilla Ready (Wiley).

Experimente o exercício de falar com intenção (consulte a seção anterior 'Agarrando a força da intenção'), para praticar ir do pensamento e sentir diretamente para o som e ouvir a diferença em sua voz.

## Interpretando a prima donna: representando papéis

Outra maneira de falar em que a respiração é similarmente cortada do som é a voz 'criada' ou 'fabricada', onde o alto-falante tem encontrado uma maneira de fazer sons que criam um efeito específico. Este ato pode ser realizado deliberadamente no momento, mas mais comumente é uma maneira de falar que foi aprendida cedo na vida e agora é involuntária e automática.

### Página 111

Existem várias versões, e eu as exploro na Faixa 35:

**A voz de Mussolini, que** leva o nome do ditador italiano, envolve empurrar para baixo na garganta e no peito para se fazer soar imponente, autoritário e no controle. Você empurra o ar com muita força, dando ao som uma borda desafinada que destrói os ouvidos dos ouvintes. Em Londres, o Speakers' Corner oferece muitos exemplos de reclamação em público, e você costuma ouvir essa voz no sindicato ou reuniões políticas ao ar livre, onde o orador não tem um microfone adequado. Infelizmente, muitos palestrantes também trazem a voz dentro! O congressista americano Anthony Weiner, entre outros, usa essa voz para defender seu ponto de vista.

**A voz do establishment,** assim como a voz de Mussolini, também é criada de forma controlada, produzindo uma voz cuja o tom é rico e profundo, mas invariável. A pessoa respira, faz uma pausa por um instante para colocar tons cavernosos profundos e, em seguida, fala. O prefeito de Londres, Boris Johnson, tem uma voz que entra nessa categoria. Tem um rico 'plumminess' de Eton, que muda muito pouco qualquer que seja o estado de espírito que pretende transmitir. O político William Hague faz algo semelhante com sua voz. O tom se distingue por sua qualidade invariável; prazer e horror são expressos nos mesmos tons ricos.

**A voz da "boneca Barbie"** permanece doce e estridente, sejam quais forem as farpas que forem lançadas em seu caminho. Ele proclama em seus tons suaves que o alto-falante é uma pessoa doce, mas mais frequentemente revela que o alto-falante está se esforçando demais para soar agradável e pode soar paternalista. Era moda as mulheres falarem assim nos anos 40 e 50, então você pode encontrar muitos exemplos em gravações desse período. Um ótimo exemplo é a personagem Dolores Umbridge, interpretada por Imelda Staunton nos filmes de Harry Potter.

As pessoas que usam qualquer uma das vozes anteriores precisam de um segundo depois de respirar para engajar suas vozes especiais. Essas vozes não se sintonizam com outros ou respondem à energia de um público (ver Capítulo 10); elas são simplesmente sons criados no vácuo para um efeito específico. Você primeiro A impressão ao ouvir essa voz pode ser boa, mas ouça um pouco e a artificialidade se tornará enfadonha ou irritante.

## Ser autêntico

Ser autêntico é uma das maneiras mais poderosas de ser acreditado e respeitado, o que torna extraordinário o quanto longe as pessoas vão para esconder quem eles realmente são.

Quando você é autêntico, cria vivacidade e entusiasmo. As pessoas sintonizam instantaneamente com você e o consideram interessante. Higienizado e previsível falar por outro lado, seja inconsciente ou deliberado, corta a conexão e cria tédio, decepção e até desconfiança.

Se você assistir a qualquer público - ou ler tabloides ou prestar atenção à televisão sem roteiro - você verá rapidamente que as pessoas estão curiosas sobre outras pessoas reais e não estão muito interessadas em pessoas que sempre desempenham um papel. Muito do que as pessoas ouvem em discursos e apresentações é previsível e sua entrega rígida e formal; o comportamento oficial dos líderes empresariais em suas funções de trabalho também costuma ser previsível. Audiências amam o genuíno de lado, o erro estranho, a explosão na normalidade. Quanto mais real você é, mais convincente você é - e mais você sente você mesmo. O oposto também é verdadeiro: quanto mais rígido você é, menos se sente como você mesmo e mais artificial parece aos outros.

Descobrir como falar autenticamente é reconectar a energia de seus pensamentos e sentimentos com sua voz. Em outras palavras, você expressa do lado de fora o que está dentro de você. Esta abordagem, iniciada pela professora de voz Iris Warren há mais de 60 anos (veja a barra lateral 'Iris Warren, revolucionária vocal'), ainda está entre os mais eficazes hoje.

Autenticidade em sua voz certamente significa ser emocionalmente verdadeiro. Quando você está, o som da sua voz, o olhar nos seus olhos, o seu rosto a expressão e o equilíbrio do seu corpo trabalham em harmonia, de modo que todas as partes de você estão contando uma história. A autenticidade deixa seus ouvintes à vontade e os faz confiar em você. A incompatibilidade de seus sinais, por outro lado, cria aborrecimento, confusão e descrença. 'Limpe esse sorriso do seu cara', rebate a professora, pois nada é mais irritante do que um aluno se desculpando com um sorriso incompatível.

### Iris Warren, revolucionária vocal

Antes da Segunda Guerra Mundial, o treinamento de voz consistia em produzir um determinado tom de voz, em vez de usar sua voz de maneira flexível para expressar pensamentos e emoções diferentes. A pessoa mais responsável por mudar essa abordagem para a produção de voz foi Iris Warren, uma professora de voz que ensinou na Royal Academy of Dramatic Art em Londres na década de 1940 e depois ingressou na London Academy of Music and Dramatic Art. Ela nunca publicou, mas sua aluna Kristen Linklater seguiu seu método e mais tarde se mudou para os EUA, onde se tornou uma das principais influências no ensino de voz nos Estados Unidos e no Reino Unido.

Warren foi um personagem tremendo, segundo quem trabalhou com ela. Ela desenvolveu uma abordagem para treinar as vozes dos atores que trabalharam de dentro para fora. Ela acreditava que cada pessoa tem uma voz única e teve como objetivo 'libertar o ator para a voz' em vez de 'treinar a voz no ator'. Ela disse a famosa frase: 'Quero ouvir a pessoa, não a voz'.

Ela mudou da noção popular de 'a bela voz' para o ideal de uma voz que é capaz de expressar emoções poderosas. Ela enfatizou a importância da imaginação e da brincadeira na criação de uma voz livre e trabalhou na psicologia do ator com o propósito de religando pensamento e sentimento com sua expressão.

Toda uma geração de atores e palestrantes foi influenciada por ela, e as ondas disso ainda são sentidas hoje na influência de professores sobre atores. Programas de treinamento em todo o mundo que aprenderam seu ofício com Warren ou seu protegido, Linklater. Descubra mais sobre o método de Warren como

## Página 112 Expressando diferentes 'partes' de você mesmo

Estou encorajando você a ser real e a ser você mesmo para tornar sua voz mais autêntica, mas um obstáculo pode ter ocorrido a você. Se você está sentindo inseguro, ou mesmo patético e sem esperança, você pode se perguntar como "ser você mesmo" vai ajudá-lo. Esta situação é onde é útil estar capaz de acessar diferentes 'partes' de você mesmo quando necessário. Por exemplo, embora você possa ter falta de confiança quando se apresenta em público, você não sente unconfident *todo* o tempo - ele não representa o todo de vocês. Às vezes você se sente positivo e seguro de si mesmo, quando está com amigos, ou jogar golfe, cozinar, pescar ou amarrar os cadarços! Se você puder recuperar o estado de espírito que você tinha *naqueles* momentos e acessá-lo quando você tem que fazer um discurso, então você está rindo.

Se você precisa estar confiante, mas não o sente por dentro, tente o seguinte:

### 1. Lembre-se uma vez que você *tenha sido confiante, e imaginar-se nessa situação.*

Lembre-se vividamente do sentimento de confiança daquela época. Conheça bem. Como você se levanta e se mantém quando você tem isso de sentimento? Como você respira e fala? Que sensações físicas acompanham essa sensação? Essa sensação é ouro em pó.

### 2. Leve esse sentimento de confiança para uma situação em que você precisa de confiança.

Quando você se encontrar em uma situação assustadora, lembre-se do sentimento de confiança que agora lhe é familiar. Observe como acessar o confiante o sentimento muda sua experiência para melhor.

Essa habilidade é usada por muitos atores para retratar personagens de forma autêntica. Você pode usar esta técnica para acessar outros sentimentos úteis para falando, como calma, facilidade, entusiasmo ou determinação. Quando você adota essa técnica, não está assumindo um papel de fingimento; você é acessando uma parte de você que é verdadeira - mas não apareceu em um momento crucial!

A verdade é sempre poderosa. Isso não o impedirá de se sentir vulnerável às vezes, mas o instinto de esconder sua vulnerabilidade pode ser mal interpretado. Você parece mais forte para os outros quando você ousa mostrar sua vulnerabilidade do que quando tenta (muitas vezes sem sucesso) disfarçá-la e no esforço amortece sua voz. Quando você não esconde sua vulnerabilidade, ela se transforma em uma bela força, e todo o alcance de sua voz se torna disponível para você.

Sua voz tem o potencial de expressar seu presente, seu passado, sua experiência total, sua agonia e seu êxtase.

Certo, você nem sempre pode permitir que as pessoas saibam tudo sobre você - às vezes é melhor colocar uma máscara. Mas esteja ciente de que é quando desce a máscara para que você realmente se conecte e as pessoas realmente o escutem. Você pode encontrar algumas outras boas estratégias para se tornar mais autêntico em meu livro, *Butterflies and Sweaty Palms: 25 maneiras infalíveis de falar e apresentar com confiança* (Crown House Publishing, 2012).

Pense em uma época em que você se sentiu mais plenamente você mesmo, seja com uma pessoa ou pessoas com quem você adora estar, ou em um lugar que é especial para você, ou fazendo alguma atividade que você adora fazer. Ao se lembrar dessa época, pergunte-se:

O que estou sentindo?

Do que estou mais ciente?

Onde está meu foco?

O que é verdade a meu respeito ao reviver a época em que me sentia mais plenamente eu mesmo?

Ao responder a essas perguntas internamente, você acessa novamente uma forma de ser que liberta seu corpo e mente e o firma. Quando você fala de dessa forma, sua voz é clara, aberta, confiante - e, em última análise, influente.

Retorne a esta prática de vez em quando e, gradualmente, tente desenvolver a consciência de como ser real é para você, de modo que você possa reconhecer mais facilmente quando você está e quando não está.

## Desenvolvendo uma voz que combina com você

Conforme você desenvolve a consciência de quando você é autêntico e quando você é menos autêntico (consulte a seção anterior), você pode praticar com mais frequência falando sem máscara.

Por exemplo, se você está com raiva, expressar essa raiva em sua voz pode não ser do seu interesse - mas usar uma máscara de simpatia ou a subjugação pode ser igualmente inútil. Você quer encontrar uma maneira de trazer um pouco da *energia* da sua raiva para a forma como você fala, sem realmente ficando com raiva. Você pode trazer a energia reconhecendo que toda emoção é energia e usando as qualidades energéticas de uma voz zangada sem sentir raiva. Dessa forma, você parece mais honesto e os outros provavelmente o respeitarão por isso.

Quando trabalhei com políticos locais, descobri que muitos deles temiam reuniões públicas em que os moradores locais agitados virassem até lançar insultos contra eles. John trabalhou comigo em várias estratégias para lidar com essas situações e, mais tarde, me contou esta história. Ele estava em um reunião pública em uma pequena cidade. No meio de sua explicação das razões para certas obras rodoviárias, um homem corpulento levantou-se e gritou bem alto: 'Você não dá a mínima, não é?! Isso vai prejudicar nosso comércio!' Rápido como um flash e com volume e energia semelhantes, John respondeu: 'Sim, é! Mas muito pouco, na verdade, e não por muito tempo. Ele então explicou que o conselho havia analisado o impacto durante todo o Página 113 e esse esquema foi o que teve menos impacto. Sua voz permaneceu forte, mas ficou mais calma. A resposta honesta com semelhante a energia tirou o vento das velas do homem, e ele sentou-se sem mais nada a acrescentar.

Uma maneira de conhecer sua voz é *senti-* la por dentro. Faça a seguinte prática com um amigo, se puder. Se você fizer isso sozinho, responda em voz alta ou escreva suas reflexões no papel ou em um diário.

### 1. Reflita sobre os diferentes tons de sua voz à medida que acessa diferentes sentimentos.

Qual é a sensação da sua voz quando você fala com impaciência ou com um senso de urgência, em comparação com quando você fala com preocupação ou interesse? Pense em alguns outros sentimentos e experimente o tom de voz de cada um.

### 2. Para cada sentimento, reflita sobre de onde emana sua voz e de onde você a sente vibrar.

### 3. Pense sobre os sentimentos que você ouve com mais frequência em sua voz.

Que mensagem sua voz mais comunica? Urgência, preocupação, preocupação, controle, excitação, impaciência?  
Que vozes você se permite? Confiante, brincalhão, severo, zangado, triste, gentil, empático? Reflita sobre essas vozes e escolha o seu favoritos.

#### 4. Agora pergunte a si mesmo quais sons você *não* se permite.

Tolo, forte, pacífico, assertivo, terno, zangado, alegre? Imagine permitir que qualquer sentimento ausente se expresse. O que isso Seria como?

#### 5. Que nova voz você expressará agora?

Encontre um poema de que você goste e leia-o com uma nova voz. Essa é a sua voz também.

Se você não consegue pensar em um poema favorito, tente falar as palavras do antigo poeta sufi Rumi. Aqui ele o convida a dar as boas-vindas ao energias de todos os seus sentimentos:

Esta pessoa é convidada da casa.  
Todas as manhãs uma nova chegada.  
Uma alegria, uma depressão, uma mesquinhez,  
alguma consciência momentânea vem  
como um visitante inesperado.  
Bem vindo e entretenha a todos!

## Confiando no momento

A barra lateral 'A última leitura de poesia de Stanley Kunitz' descreve a poderosa conexão que é criada quando um falante se conecta diretamente 'de seu alma para a sua', sem vaidade, fingimento ou role playing. Para que isso aconteça, o palestrante precisa estar presente e confiar no momento. Esta exige que ele abra mão do controle rígido e esteja disposto a não saber exatamente o que vai acontecer a cada momento. Isso pode ser apavorante! Mas dá a você uma sensação incomparável de liberdade e autoconfiança que é transmitida de maneira direta e poderosa aos ouvintes. Quando você falando assim, as pessoas adoram o fato de que você é completamente você mesmo e à vontade em sua própria pele.

Em uma conferência internacional de coaching há alguns anos, o palestrante principal foi o treinador e autor Tim Gallwey. Outro os palestrantes do dia fizeram apresentações sofisticadas com slides e anotações cuidadosamente elaborados. Até mesmo o oficial que apresentou Gallwey tinha preparou um discurso para a ocasião. Tim, no entanto, subiu ao palco sem cerimônia e com a aparência de não ter nada preparado. Ele agradeceu ao oficial e depois olhou para os cerca de 800 treinadores que tinham vindo para ouvi-lo. Depois de uma pausa decente, ele comentou baixinho, 'Geralmente há uma luz cegante em meus olhos... você é muito colorido!' Ele pausou novamente. 'É uma sensação bastante íntima... Espero que possamos manter isso íntimo.' Ele realmente manteve isso íntimo. Para o público, sua apresentação foi natural e espontânea. Ele pensou e respirou, falando no momento, criando algo especial e insubstituível no qual ele era ele mesmo e conectado com aquelas pessoas, naquele lugar naquele tempo. Foi uma ocasião memorável.

## Deixando acontecer

Pessoas que gostam de gatos costumam dizer que é porque eles são muito eles mesmos. Você nunca vê um gato agindo de forma autoconsciente ou se esforçando demais. Se você assistir um gato focado em pegar um pássaro, tudo sobre a experiência é gracioso. Sua quietude é ativa e alerta, e quando ele salta para o pássaro, a ação é fluida e sem esforço.

### A última leitura de poesia de Stanley Kunitz

Em seu excelente livro, *Saved by a Poem: The Transformative Power of Words* (Hay House, 2009), Kim Rosen conta sobre uma visita ao poeta Stanley Kunitz tomou chá em seu apartamento alguns dias antes de morrer aos 100 anos. No encontro, ele leu para ela um de seus poemas, "Rei do Rio".

Kunitz foi um homem generoso e compassivo que focou seu trabalho em falar a verdade como a entendia. Enquanto lia o poema, Kim ouviu essa verdade na voz. Ela o descreveu como uma 'transmissão direta da alma dele para a sua'. Nada foi escondido. A voz era velha e oscilando; houve hesitação; você sentiu as correntes de sentimento daquele momento no final da vida. Mas você ouviu sua abertura e o grande vitalidade de seu sábio ser interior.

A experiência foi intensamente comovente e demonstrou como a transparência é muito mais poderosa na voz do que qualquer habilidade dita vocal.

**Página 114** Kim confessa que toda vez que ouve aquele poema agora, ele existe para ela na voz inesquecível e inspiradora do velho.

O gato é um ótimo modelo para você como palestrante. Sua energia é totalmente absorvida no agora e nada representa esforço. Você encontra essa qualidade em grandes músicos e dançarinos. Por mais exigente que seja fisicamente a peça, o rosto do artista revela uma absorção completa e sem esforço no atividade. Dá vontade de assistir e ouvir; isso atrai você.

Você pode ser como um gato quando se lembra de certas coisas:

Concentre-se no que você está fazendo.

Fique no presente.

Aproveite o que você está fazendo.

Esteja alerta para o que quer que aconteça.

## Aproveitando a incerteza

Quando você está alerta para o que quer que aconteça, você renuncia a esse desejo humano demais de que a vida seja previsível. A vida não é previsível. A única coisa para ter certeza é... incerteza! Depois de compreender totalmente essa verdade, você pode fazer qualquer coisa.

O grande diretor de teatro polonês, Jerzy Grotowski, disse a seus alunos que era melhor não pensar, mas agir. Ele os encorajou a deixar seu o desempenho crescia de forma espontânea e orgânica e assegurava-lhes que, se o fizessem, o resultado seria sempre mais bonito do que qualquer coisa calculado.

Você não precisa de nenhuma ideia preconcebida de como deveria soar. Pense e sinta antes de respirar, então apenas deixe sua voz acontecer.

Quando você fala, as ondas sonoras se dissipam no ar. Mesmo se você disser exatamente as mesmas palavras uma segunda vez, terá que recriá-las.

Quando a história é contada em histórias, todos acitavam que cada história antigua era nova quando contada. Os únicos acertos, mesmo quando é algo familiar, são os que foram falados antes. O que quer que você diga é um encontro entre as palavras que você fala e você, sua personalidade e história de vida.

Pessoas que gostam de falar em público se divertem com o fato de que, mesmo quando estão repetindo algo que disseram antes, estão criando palavras de novo. Eles nunca ficam entediados e adoram brincar e dizer as coisas de maneira um pouco diferente a cada vez. Cada vez, o que eles dizem é ouvido como algo novo.

Jogue um jogo de criar algo novo a partir do velho. Sua tarefa é contar uma história forte e convincente, usando as mesmas palavras - mas em jeitos diferentes. Aqui está a história:

Mary Mary muito pelo contrário,  
Como seu jardim cresce?  
'Com sinos de prata e conchas de berbigão  
E lindas donzelas enfileiradas.

Conte essa história das seguintes maneiras:

Eletrificado com a energia da descrença e condenação  
Inflado com a energia do orgulho ou superioridade  
Infundido com a energia de grande empatia e preocupação

Confie em você mesmo e corra alguns riscos. Aproveite o jogo! Às vezes, as pessoas se descobrem incapazes de fazer essa prática porque dizem: 'Não sou eu. Não sou uma pessoa orgulhosa ou nunca condono 'Sim, você é - e sim, você pode! É tudo você, limitado apenas pela sua imaginação.'

## Ter uma voz no mundo

Os convededores de música às vezes dizem que Beethoven encontrou sua verdadeira voz em seus quartetos finais ou que Mozart encontrou sua verdadeira voz em seu último Réquiem. Eles descrevem aquele momento na vida criativa de um compositor quando ecos de outros compositores se tornam totalmente assimilados, e seus o som é, finalmente, exclusivamente seu.

Este momento acontece para você quando você usa todas as possibilidades da sua voz. 'Seja você mesmo, todo mundo está comprometido', diz Oscar Wilde. Quando em Por último, você consegue libertar sua voz de seus bloqueios e inibições, o verdadeiro você emerge e outras pessoas começam a ouvir o que você tem a dizer. Dentro o ato de falar, você dá voz ao que é verdadeiramente você.

**Página 115**

Tornar-se você é sintonizar sua voz interior e expressar o que há em você - cantar a canção de sua própria vida, não a de outra pessoa; para encontrar o seu voz em todos os sentidos da frase.

As seções a seguir oferecem algumas idéias para compartilhar sua verdadeira voz com outras pessoas, próximas e distantes.

## Dando luz verde a si mesmo

Alguém que trabalhava para uma instituição de caridade em zonas de conflito escreveu depois de um de meus workshops: 'Encontrei minha voz! Eu senti que este curso me permitiu olhe para mim, ao invés do lado técnico de fazer apresentações. Posso aplicar muito disso em todas as áreas da minha vida! '

Encontrar sua própria voz pode ser facilitado pelo aprendizado de habilidades técnicas de voz, mas também requer seu consentimento. Você tem paixão dentro de você, mas as pessoas não conseguem ouvir a paixão em sua voz sem sua permissão, e isso requer coragem para se permitir ser visto em sua voz.

Você não precisa realmente pensar em expressar paixão, você só precisa acreditar que tudo o que você expressa está bem.

Marissa ficou tão assustada quando fez sua apresentação em meu workshop em Londres que estava tremendo. 'Apenas se permita tremer', sugeri. Ela me olhou como se eu fosse louco. 'Não, sério,' eu insisti. - Faça isso deliberadamente. Então ela fez. Ela sacudiu os ombros e braços, então gradualmente suas pernas também, e ela continuou a falar. Em um momento, sua voz vacilou de emoção, e parecia que ela iria desabou, mas ela continuou a tremer e a falar, e gradualmente sua voz encontrou sua força e o tremor parou. Quando ela tinha terminado, Marissa fez um gesto de triunfo com os dois braços no ar e gritou: 'Eu encontrei minha voz!'

## Tornando-se eloquente

Você está acostumado a ouvir vozes articuladas na mídia, mas elas estão se tornando *versões* cada vez mais previsíveis da realidade. Ouvindo anúncios, as vozes se ajustam às imagens, mas são insossas e não pessoais. É o mesmo com a maioria dos programas de bate-papo e documentários, a voz se encaixa, mas você pode mudar para outra voz semelhante e não perceba muita diferença.

Assisti a um programa sobre construção de novas casas no ano passado. Este ano, um programa semelhante nasceu em outro canal, e o novo entonação do apresentador idêntica à da pessoa no programa anterior. O que está acontecendo? Mais e mais pessoas estão atuando como estereótipos, tornando-se *caricaturas* de si mesmos.

A verdadeira eloquência não é o mesmo que ser articulado. A verdadeira eloquência significa permitir que você seja você mesmo, se expresse livremente e seja ouvido - não apenas suas idéias, mas também suas emoções e energia interior. Quando você confia em si mesmo para fazer isso, você tem uma linha direta com a vida dos outros. Sua voz é vivo e é capaz de mover os outros, criando vibrações simpáticas no fundo de seus corações. Você cria harmonia entre você e os outros gosto de musica.

### **Ser ao invés de fazer**

Se você for como a maioria das pessoas, seu primeiro instinto ao ser convidado a falar é provavelmente se perguntar em pânico: 'O que eu digo?' Mas o melhor a questão é: 'Como posso ser apenas eu?' Encontrar sua voz é mais sobre ser do que fazer.

Se você for capaz de permanecer no momento, apresentar seus sentimentos, então as palavras virão. Sua voz ressoa livremente e você fala aos corações de seu público. Esse ideal é realmente um *se*, mas aqui estão algumas sugestões que podem ajudá-lo a ser apenas:

**Respirar.** Ao respirar bem, você é capaz de pensar. O Capítulo 4 está repleto de atividades para colocá-lo em contato com a respiração.

**Aceite que esta hora é esta.** O que está acontecendo agora, acontece. Você terá outras vezes.

**Aceite que a maneira como você está se sentindo neste momento está absolutamente bem.** É como é e você é o suficiente. Repita para si mesmo: 'Eu sou suficiente.'

Se você produz a voz que você acha que é esperada em uma situação particular, se você se preocupa muito com o que os outros pensam, ou pretende criar um impressão ou medo de expressar sua própria verdade, você não encontrará sua própria voz. Isso é uma pena para você - e a sociedade está mais pobre por isso também. O mundo precisa de vozes diretas e honestas para se comunicarem verdadeiramente. Uma voz da verdade vibrando com convicção move as pessoas de uma maneira que as vozes criadas conscientemente não conseguem. A voz da verdade varia constantemente segundo a segundo, refletindo sua força, confiança, cordialidade, simpatia e sinceridade. O orador não está mais entregando algo preparado anteriormente; em vez disso, as palavras se movem através, começando de dentro. Esta é a voz que muda o mundo.

---

Página 116

## **Parte IV**

### **comendo os Voice Gremlins**

#### **Nesta parte . . .**

Juntos nesta parte, você encontra todas as partes assustadoras - seus medos de falar e outros bloqueios emocionais que sabotam sua voz - e você descubra como enviá-los firmemente em seu caminho. Você aprende como transformar seu sotaque em uma bênção e modificar as partes de que não gosta. Você consegue o núcleo da hesitação e da gagueira e substitua o reflexo de parada por um acompanhamento suave. Você está pronto para entrar na arena pública com confiança!

---

Página 117

## Capítulo 11

### Parando a Sabotagem Vocal

#### **Neste capítulo**

Apreciando como as emoções afetam sua voz

Superando bloqueios emocionais

Parando os gremlins vocais com novos hábitos

O que o impede de ter uma ótima voz - ainda mais basicamente, o que o impede de se expressar e se comunicar sua mensagem?

Os gremlins da sua voz - como chiado, soprosidade ou murmurio - vêm em vários disfarces e têm várias causas, incluindo medo, controle de mão pesada, tentar muito e outras questões como saúde e idade. Alguns gremlins mais sutis, como ter dois vozes para diferentes partes da vida, ou esconder deliberadamente seus sentimentos por meio de sua voz, resultam em pessoas que o levam pelo caminho errado. Sua voz os gremlins estão quase sempre conectados às suas emoções, que é exatamente onde começo este capítulo.

Você pode não perceber que as emoções estão afetando sua voz, porque muitas vezes a sabotagem vocal se transforma em um hábito inconsciente. Sobre tempo, uma voz com baixo desempenho ou problemática se sente parte de quem você é. Felizmente, conforme eu exploro ao longo deste capítulo, você pode examinar hábitos e escolha substituí-los por novos e mais eficazes.

#### **Examinando o impacto das emoções em sua voz**

Qualquer emoção que crie tensão corta o acesso à sua respiração, que é a vida em sua voz. A emoção inútil mais frequente que afeta negativamente a sua voz é o medo ou ansiedade, mas todos os tipos de sobrecarga emocional e emoções conflitantes podem desempenhar papéis no enfraquecimento de sua voz.

Durante sua vida, vários fatores carregados de emoção afetaram sua voz, moldando-a para se encaixar em sua família e ambiente ou para protegê-lo em várias maneiras. Como resultado, sua voz não funciona mais de forma totalmente espontânea.

Agora, você provavelmente não *quer que* sua voz seja completamente espontânea. Imagine a vida se você soltasse a primeira coisa que veio à sua cabeça A Hora! Mas se seus instintos para se proteger forem superdesenvolvidos, você priva sua comunicação da espontaneidade e, ao extremo, pode destruir todos os vestígios de vida autêntica no que você diz.

Proteger-se afeta sua voz de maneiras diferentes.

Eu tinha um conhecido que até demorou um pouco para reagir quando alguém pisou em seu dedo do pé; em vez de um imediato 'ai!' ele respondeu depois de uma fração de segundo com um controlado, 'Eu digo, isso foi um pouco... desconfortável.'

Um professor agressor dificultou muito a vida de Tom na escola, mas, quando Tom chorou, sofreu um destino quase pior nas mãos de provocando colegas de classe. Então Tom aprendeu a não reagir. Sempre que as pessoas diziam algo ofensivo ou insultuoso, ele não dava nenhum sinal de que as palavras surtiram efeito. Essa estratégia funcionava como autodefesa, mas, como adulto, ele havia perdido a capacidade de reagir espontaneamente a pessoas. Em consequência, sua voz era monótona e entediente.

O trabalho que Tom e eu fizemos juntos o ajudou a libertar seu corpo das tensões que ele vinha segurando há anos. Ao mesmo tempo, ele construiu aumentou sua confiança interior, o que o permitiu ser mais aberto ao demonstrar emoções. Como resultado dessas abordagens emparelhadas, seu a voz tornou-se mais livre e mais forte.

Quando criança, Jessie temia as admoestações duras de sua avó e aprendeu a falar agradável e educadamente, independentemente de como ela se sentia. Como resultado, sua voz tinha uma qualidade leve e insubstancial completamente em desacordo com seu papel como diretora de RH de uma empresa farmacêutica internacional.

Um fator importante que ajudou Jessie a encontrar sua voz foi entrar em contato com sua força interior e permitir que ela a sustentasse voz. À medida que sua voz ficava mais robusta, ela percebeu que as pessoas a tratavam com mais respeito e outros diretores ouviam sua opinião nas reuniões mais. Consulte o Capítulo 10 para saber como expressar as qualidades internas em sua voz.

Para se proteger, você pode resmungar ou tagarelar, falar em um tom monótono ou parar. Talvez você pareça agressivo ou artificial ou tenha um Uma voz penetrante, estridente, nasalada ou chorosa, que não combina com a sua personalidade.

Quaisquer que sejam seus gremlins vocais específicos, reserve um tempo para examinar seus medos e ansiedades primeiro, conforme explorarei nas seções seguintes.

#### **Lutando contra o medo por meio do movimento**

Sentir-se nervoso ao falar - por mais comum que seja a experiência - pode sabotá-lo de várias maneiras. O nervosismo pode:

---

Página 118

**Afeta sua linguagem corporal:** você se inquieta, mexe os pés, leva as mãos ao rosto ou mastiga os lábios em geral desconforto.

Faz com que você **perca o foco:** você esquece o que tem a dizer, confunde seu argumento ou pula pontos importantes.

**Faça seu corpo se contrair:** você se abraça, junta as mãos com força, estreita os ombros e se encolhe. Como resultado, sua voz / soa rígida e contraída.

**Faz você querer fugir ou ser engolido:** Você pode murmurar ou apressar-se em suas palavras em seu desespero para fugir

a cena.

**Evita que você olhe para as pessoas com quem está falando:** você olha para os pés ou para o teto e perde a conexão com seus ouvintes.

Você pode encontrar descrições de muitos desses comportamentos - bem como maneiras de fazer ajustes eficazes para eles - no excelente *Corpo Language For Dummies*, de Elizabeth Kuhnke (Wiley).

Quando sua mente cria tensão em seu corpo, ela aperta sua voz. O efeito do medo em sua voz é mais sutil do que em seu corpo, mas mesmo mais devastador. Você pode sentir que tudo está encolhendo em sua garganta. Seus ombros sobem e sobem, assim como seu peito. Sua respiração parece se contrair em sua garganta.

Por outro lado, o efeito do medo pode ser um tremor geral - joelhos bambos, mãos trêmulas, estômago embrulhado e coração batendo forte.

Mas na região da garganta, você ainda está preso porque o medo está impedindo o fluxo livre de sua respiração. E com sua respiração não fazendo seu trabalho corretamente, outros músculos mais delicados entram na brecha para controlar a respiração e sua garganta fica tensa para empurrar a voz para fora. Este controle por músculos errados para o trabalho significam desastre para suas pregas vocais e, como a tensão afeta outras partes do seu corpo, é um desastre para o corpo ressonância também.

O melhor remédio para as reações de medo do seu corpo é reverter a contração. Imagine-se expandindo em vez de contrair - você imediatamente se sente mais confiante. Quando os falantes fazem gestos expansivos, eles estão fazendo mais do que enfatizar um ponto; eles estão abrindo seus corpos a um sentimento de confiança.

Na verdade, o seu sentimento *sobre* o medo, mais do que o medo em si, é o que cria o maior problema para a sua voz. Seu julgamento de que o medo não é ok é o que sabota você. Seu crítico interno reprende e bloqueia você. Controlar a sensação de nervosismo trêmulo é mais fácil do que desbloquear rigidez criada pelo controle da autocritica. Permitir-se que se sinta trêmulo não é tão ruim quanto pode parecer - na verdade, o movimento pode ser positivo útil, como mostra a prática a seguir.

Aborde seu medo - bem como seus sentimentos inúteis e críticos sobre o medo - com a seguinte atividade:

### 1. Imagine-se em uma praia com uma grande onda de medo se aproximando rapidamente.

Se você ficar imóvel na costa como o Rei Canuto e dizer à onda para voltar, o mar não perceberá nem um pouco e as ondas de medo continuarão chegando.

### 2. Em vez de ficar parado enquanto a onda de medo se aproxima, torne-se um surfista do vento.

Você pode *pegar* a onda e deixar que ela o leve aonde quiser.

A solução para lidar com o medo é o *movimento*. Os tremores são apenas outra forma de energia. Concentre-se na sensação de ir com o seu energia em vez de bloqueá-la.

### 3. Antes de falar, participe de atividades energéticas.

Jornada. Sacuda seu corpo. Dê a si mesmo um treino. Aceite todos os movimentos nervosos do seu corpo e exagere-os em movimentos mais amplos.

Começar em palavras é muito mais fácil quando você está ativo de antemão; seu cérebro também funciona melhor.

Respirar é movimento também - assim como o principal segredo para permanecer calmo. Quando você se sentir tenso, você pode esquecer de respirar, o que amplifica sua ansiedade. (Não é à toa que você se sente em uma situação de vida ou morte!) Da próxima vez que se sentir ansioso, respire. Diga a si mesmo que o medo é o mesmo que a excitação, porque o movimento ascendente da excitação o encoraja a respirar.

Ouvir a respiração das pessoas diz muito sobre o estado de espírito delas - e dá uma ideia do que pode acontecer com sua própria voz. Fique mais atento à respiração das pessoas ao ouvi-las. Treine seu ouvido e ouça quando os músculos que sustentam a respiração param de funcionar e a garganta está se envolvendo inutilmente na produção do som. Ouça a redução da qualidade e da potência do som; escute se há tensão e a voz ficando sem ar.

Escrevo em profundidade sobre como lidar com o medo do desempenho em meu livro, *Butterflies and Sweaty Palms: How to Speak and Present with Confidence* (Crown House Publishing, 2012).

## Página 118 Quando calma sobre rangidos e estridência

O rangido na voz é um dos primeiros resultados do medo. Se você está sofrendo de um coração batendo forte, suando, tremendo e lutando para respirar, sua garganta abre e sua voz sai mais alta. É quase instantâneo; o medo produz adrenalina e em um microsegundo a adrenalina afeta seu aparelho vocal, fazendo você soar estridente. Então, quando você ouve aqueles sons agudos, você se preocupa com *eles*, e a tensão aumenta ainda mais e sua voz fica ainda mais alta - um círculo vicioso!

A constrição em sua garganta corta seu corpo em dois. Abaixo, você tem seu poderoso aparelho de respiração e cavidades resonantes que o tornam soam adultos e autoritários, mas são incapazes de entrar em jogo. Acima, você tem sua cabeça e a tensão em sua língua e palato significa que essa ressonância é superada. Sua voz soa aguda e fraca.

Você pode ouvir quando a pressão está nos tons de voz. O chanceler britânico do Tesouro, George Osborne, às vezes é criticado por sua voz estrangulada e aguda quando as coisas ficam tensas. Hillary Clinton foi atacada em sua carreira política anterior por ser estridente. Um jornalista até falou sobre seu tom 'você está pisando no meu pé'!

Uma das vozes agudas mais surpreendentes da vida pública é a da celebridade do futebol David Beckham. A revista *Vanity Fair* comparou-o a 'vento sinos que tilintam constantemente ao fundo'. Em sua vida esportiva, ele entende brilhantemente como estar em seu corpo, mas vocalmente corta todas as energias abaixo de seu pescoço. Ele cresceu em competência e confiança à medida que amadureceu, mas sua voz não se atualizou desde seu tímido primeiros dias.

O medo não é a única razão para uma voz estridente. Às vezes, a ressonância mais profunda é evitada por causa do desejo de ser uma dama, casto ou intelectual. Eu exploro essas questões mais tarde na seção 'Facilitando o esforço'.

Para liberar sua garganta e falar em um tom mais adulto, relaxe e continue respirando. Lembre-se de que sua voz quase nunca soa tão alto quanto você pensa. Se você tem medo de estar ficando estridente, tire alguns minutos para soltar seus ombros e pescoço, e

liberte o rosto, a testa, a mandíbula e a língua. Em seguida, respire lenta e suavemente, inspirando e expirando pelo nariz, sentindo a conexão entre seus respiro e todo o seu corpo. Você encontrará muitas outras idéias para relaxar no Capítulo 5.

### Mitigating Resmungando

Alguma tensão e bloqueios vocais surgem da falta de confiança em você mesmo - um estado de coisas estranho, de fato. Você quer ser ouvido, mas ao mesmo vez que você teme ser ouvido. Você meio que espera ser invisível e inaudível, e que alguma parte de você imagine que, se você falar timidamente, as pessoas vai te perdoar qualquer erro. Como resultado:

Você soa como se estivesse começando a falar, mas desligando a tomada no último minuto. Você comece a dizer algo, mas o seu a respiração cai e suas palavras morrem. Ou você se lança em um pensamento, mas depois escorrega e não termina. Ou você comece uma palavra, mas não chegue ao fim.

Alternativamente, você parece abafado e cheio de ar. Você produz apenas meia voz porque parte do seu ar está fazendo o seu vocal os cabos vibram enquanto a outra parte sai como um sussurro.

Sua linguagem corporal também o leva ao fracasso. Você encurva os ombros, encurva e olha para o chão. Você trava o seu joelhos e seus braços. Sua mandíbula fica rígida. Sua postura declara que você está fechado e bloqueado - assim como os sons que você está produzindo.

Resmungar não atrai simpatia. Quando você está semi-auditável, as pessoas ficam irritadas. Suas reações negativas aumentam sua falta de confiança em você mesmo. Então você vai de novo.

Hugh Grant transformou o inglês trapalhão e resmungão numa forma de arte cômica de filmes como *Notting Hill*. Cuidado quando ele esbarrar em algo murmurando um pedido de desculpas, ou mostra timidez ao murmurar uma saudação.

Neutralize a tendência de resmungar falando em um ambiente seguro com um amigo. Coloque energia em suas palavras compartilhando a leitura de um poema. Você pode usar um poema favorito ou o seguinte verso da poetisa vitoriana Felicia Hemans. Invista em sua leitura todo o drama e determinação você pode - no entanto, você deve revezar palavra por palavra; uma pessoa lê as palavras em itálico e a outra as palavras não itálico. Trabalhem juntos para fazer o poema fluir.

*O menino estava na queima de baralho  
De onde todos, exceto ele, haviam fugido;  
A chama que acendeu os destroços da batalha  
Brilhou ao redor dele sobre os mortos .  
Ainda bonito e brilhante ele permaneceu ,  
Como nasceu para governar a tempestade ;  
Uma criatura de sangue heróico ,  
Um orgulhoso, embora criança, como forma .*

Faça cada palavra que você fala mais forte e mais apaixonada do que a palavra anterior que seu parceiro falou. Aponte ou golpeie o ar com a mão

**Página 120** injetar energia a cada palavra, se quiser.

Depois que você e seu parceiro lerem o poema com sucesso, leia os versos sozinho, investindo-os com o mesmo nível de energia que você fez como uma dupla.

### Controlando Gabbling e Jabbering

O medo costuma fazer você tagarelar ou tagarelar. A falta de ar que acompanha a ansiedade faz com que você se apresse em falar as palavras antes de a respiração acaba. Como resultado, você pode ouvir o som diminuindo conforme fica sem ar.

As crianças também tagarelam quando sua fala não consegue acompanhar suas idéias. Às vezes, essa maneira de falar se torna um hábito que persiste em idade adulta. Ouça a personagem adolescente delinquente Vicky Pollard na série de TV *Little Britain* para uma virtuosa performance cômica de tagarelice.

Você pode pensar que tagarelar é um grande problema para se lidar, mas não é realmente. O principal é *decidir* desacelerar. Então faça isso agora, e leia muito devagar a seguinte passagem de tempo de guerra de Sir Winston Churchill.

Churchill não era um orador nato. Ele teve que descobrir como falar de forma clara e poderosa - como você está fazendo agora. Finja que você é Churchill a si mesmo, com toda a sua seriedade. Eu expus as linhas como poesia (como ele fez). Leve o seu tempo para ler cada linha; eles são curtos, então respiram não deve ser um problema. Respire fundo ao ler cada linha, depois olhe para cima com firmeza e fale, respirando fundo. Palavras lentas, lentas respiração - a voz da autoridade!

Nós podemos ver antes de nós  
o caminho difícil e perigoso para a frente  
que devemos trilhar . . .

Nos sentimos ao nosso redor  
o aumento de todos os escravos  
países da Europa . . .

Estamos marchando em companhia  
com a grande maioria da humanidade,  
todas as tendências, rolamentos,  
forjando, constantemente para frente  
em direção a um objetivo final, que embora distante,  
já pode ser visto claramente.

Peça a alguém para ouvi-lo e comentar. Você provavelmente descobrirá que o que parece lento para você é fácil e confortável de ouvir.

### Desamarrando sua língua

Virgil escreveu 'Minha voz ficou presa na garganta' em *A Eneida* há mais de 2.000 anos - portanto, esta seção não trata de um fenômeno novo!

Em comum com o murmúrio (consulte a seção anterior 'Mitigando o murmúrio'), ficar com a língua presa tem um impulso push-pull. Você quer falar e no entanto, você tem medo de falar; você quer ser ouvido, mas teme ser ouvido. Em um cabo de guerra, quando as forças opostas estão equilibradas, o movimento cessa. O sistema trava.

Se isso parece familiar, pelo menos você está em boa companhia:

Gandhi, que por fim falou poderosamente às nações em todo o mundo, era tímido quando jovem. Ele lembra que a primeira vez ele interrogou uma testemunha como um jovem advogado, sua cabeça girou e ele não conseguiu pronunciar uma única palavra. Ele estava completamente incapaz de continuar.

Iain Duncan Smith, ex-líder do Partido Conservador Britânico, lutou para falar abertamente e era famoso por seu 'sapo no garganta'. Ele ficou conhecido como o "homem quieto", e a oposição o provocou levando os dedos aos lábios para pedir silêncio sempre que ele falava.

Às vezes, você fica bloqueado por esperar muito de si mesmo. Você está prestes a falar em uma reunião quando uma voz interior diz você que não sabe o suficiente, não é interessante, ou as pessoas vão desprezar o que você diz. Então, outra pessoa preenche o momento. Você de novo espere por um intervalo na conversa e, quando chega, o mesmo volta a acontecer. Seus pensamentos sabotadores prendem os músculos ao redor de sua garganta, e você apreende. Muito em breve, o tópico do tópico mudou e o comentário que você queria fazer não é mais relevante. Este processo é uma maneira bastante eficaz de se sabotar!

Como nas seções anteriores deste capítulo, a respiração pode vir em seu socorro. No momento em que você vir sua oportunidade de falar, dê uma

**Página 121**  
respiração profunda, talvez levantando um pouco a mão para chamar a atenção ao mesmo tempo. Uma grande respiração é de alguma forma energizante e ajuda você a pensar mais claramente e definir sua intenção. Depois de inspirar, expire o ar em palavras energéticas. Se você se bloquear neste ponto, você vai parecer estranho enquanto esvazia todo aquele ar. Falar é a saída mais elegante da situação!

Se falar não é algo que você faz muito, certifique-se de praticar lubrificar as rodas, para se acostumar a falar "erros e tudo mais". Primeiro, escolha configurações seguras para praticar. Fale em *qualquer lugar*. Faça um comentário para a pessoa no caixa do supermercado. Falar sobre o tempo quando outra pessoa está no elevador. Em seguida, passe para outras oportunidades. Inscreva-se em uma aula de conversação para adultos. Junte-se a um comitê e fale nas reuniões. Encontre uma sociedade dramática amadora para se juntar. Dê tapinhas nas costas toda vez que você falar.

Pratique cometer bons erros e você terá sua voz em movimento. A prática tem a ver com perdoar e se recuperar de erros como falar. Depois de se permitir cometer erros, você melhora como fogo selvagem.

### Afrouxando o controle de mão pesada

Muitas pessoas veem como uma força esconder todo o medo e a dúvida e, ao mesmo tempo, dar o melhor de si. Alguns controlam seus movimentos tão rigidamente que seus a boca mal se move. 'Lábio superior rígido' é uma frase que você pode associar à era vitoriana ou eduardiana. Você quase pode ouvir Lady Prudence Fairfax disse baixinho: "Não na frente dos criados, minha querida".

Ainda hoje, o Queen's English ainda é caracterizado por um lábio superior rígido e movimentos mínimos da boca. A própria rainha Elizabeth II fornece um exemplo de alguém que fala dessa maneira. Alguns oradores da classe alta de Nova York e da Costa Leste falam com o mínimo movimento da boca também.

Fisicamente, um lábio superior rígido é exatamente o que diz: seu lábio superior não se move, então o lábio inferior e a mandíbula têm que fazer todo o trabalho. A mandíbula não é tão responsivo como lábios ou língua, então a voz carece de nuances. Algumas pessoas fecham os lábios entreabertos, quase como um ventriloquo!

Esse estilo de falar parece controle, mas na verdade rigidez não é controle. Seus lábios e rosto tensos não têm flexibilidade e são inadequados o ar priva o som da vida. Seu som se torna invariável, metálico ou tediosamente macio. O som foi civilizado, mas perdeu seu coração no processo.

A solução simples para um lábio superior rígido é sacudi-lo - o que significa abrir mão de todo o decoro eduardiano. Sacuda os ombros, cintura, nádegas e pernas vigorosamente e sopre algumas framboesas com os lábios. Viva! Consulte o Capítulo 6 para atividades para soltar ainda mais os lábios, mandíbula e língua.

### Abaixando a Máscara de Controle

Se você está acostumado a esconder suas emoções do mundo, todo o seu rosto pode ter se tornado uma tela impassível que não revela nada do planejando e pensando que você está fazendo por trás disso. Pode parecer sofisticado, mas também é uma fachada que mascara o medo da emoção.

Muitas pessoas temem que, se se permitirem sentir, vão cair em um poço sem fundo, para nunca mais emergir. O problema, em termos de sua voz, é que ao empurrar seus sentimentos para baixo, você está reprimindo sua vitalidade e restringindo sua expressão. Você pode ter ouvido um orador público que se apresenta dessa maneira inexpressiva. Eles parecem solenes e formais, mas seu desempenho é sem vida.

Se você não revela nada da vida em você, você é como um robô! Você pode se sentir mais forte assim, mas mantendo suas emoções e vulnerabilidade escondido você sacrifica a energia e variedade em sua voz. Quando, em vez disso, você corre o risco de se revelar, você se conecta com mais força e vem transversalmente com muito mais força.

Arrisque-se. Permita que outras pessoas tenham um vislumbre do que você realmente está sentindo. É muito mais provável que você construa uma conexão quando alguém pode pelo menos vislumbrar sua personalidade, paixões e, sim, sentimentos.

### Evitando falar monotonamente

Se você sentir medo, mas forçar o controle sobre a sua fala, você pode realmente usar seus fortes músculos abdominais e intercostais, mas você perde a flexibilidade mais fina de pequenos músculos estimulados por seus pensamentos que dão vida à sua voz. No processo, você perde a leveza de sua parte superior

voz e som fortes, mas monótonos.

Vozes monótonas resultam de várias restrições e sobrecompensações diferentes:

Gordon Brown, um ex-primeiro-ministro do Reino Unido, foi frequentemente criticado por seu discurso monótono. Ele manteve suas emoções bloqueadas; seu a boca se moveu pouco e seu rosto não revelou nada do que estava acontecendo por dentro. Sua voz parecia presa no mesmo tom baixo, permitindo-lhe uma estreita faixa de emoção entre a solenidade e a determinação obstinada.

## Página 122

John Major, outro ex-primeiro-ministro britânico, tinha o hábito de bater com a parte de trás da língua na raiz de sua boca, o que fez sua voz soar estrangulada.

Kenneth Williams, que apareceu em muitos filmes *Carry On*, fornece um exemplo cômico de forçar o som pelo nariz, o que deu a sua voz sua característica nasal dura.

Vozes monótonas provavelmente têm alguma responsabilidade por o Reino Unido ser eleito a nação mais enfadonha do mundo em uma pesquisa do VisitBritain com 25.000 pessoas. pessoas de 35 países em 2006. Um bom motivo, se você é britânico, para trabalhar na sua voz!

A resposta eficaz a cada um desses hábitos que induzem o ronco é relaxar ao redor da boca e da garganta (ver Capítulo 5) e respirar bem. Não levar-se tão a sério também é uma excelente estratégia, pois relaxa e dá energia à sua voz!

## Facilitando o esforço

Algumas pessoas associam sucesso com esforço, mas ter o melhor desempenho nunca pode significar se esforçar, pois muito esforço consciente faz você ficar tenso.

Você pode ter ouvido algumas pessoas falarem e apenas se sentir desconfortável ou irritado enquanto ouvia. Talvez você se tenha descoberto não confiando neles. Você pode estar percebendo uma falta de facilidade causada pelo esforço excessivo deles. Ironicamente, as pessoas muitas vezes ficam mais tensas e soam mais paternalista exatamente nos momentos em que estão tentando ao máximo ser compreensivos ou diplomáticos. Se você pensar em qualquer coisa que você teve dificuldade em escolher No passado, é provável que você descubra que a tensão atrapalhou seu sucesso. Quando uma criança se esforça para se equilibrar ao andar de bicicleta, primeira vez, o resultado é inevitavelmente cair. Quando ele pega a ideia e relaxa, ele consegue se equilibrar bem.

Da mesma forma, se você está ansioso demais para se comunicar ou se esforça demais para transmitir uma determinada impressão, as pessoas veem isso em seu corpo. Você se inclina para fren ombros sobem e enrijecem, e sua mandíbula trava. Quanto mais esforço você coloca para acertar as coisas, mais tenso você fica.

Deixe de lado a insistência em um determinado resultado e você soará melhor. Você também parece mais à vontade e gosta de falar muito mais. Todo esse esforço você desperdiçado em tentar agora pode ir para pensar, sentir e ser.

Fisicamente e vocalmente, *liberar*, *abrir* e *estender* são as palavras mágicas para voz. *Agarrar*, *fechar* e *contrair* são os gremlins!

## Abandonando a aprovação

Um aspecto de se esforçar muito é o desejo de agradar às pessoas, o que faz coisas estranhas com a sua voz. Se você está ansioso por aprovação, você tende a respire apenas na parte superior do tórax, e sua voz se torna mais alta e mais comprimida - assim como acontece em resposta ao medo (veja o anterior seção 'Derramando calma sobre rangidos e estridência').

Ouça Jane Horrocks no papel da pequena heroína tímida em *Little Voice* (1998). Quando ela não está imitando grandes apresentações em boates, a voz de sua personagem tem uma ausência completa de sons graves. São todos tons de cabeça de 'garotinha' que dizem: 'Por favor, goste de mim! Não me morda - eu sou não vale a pena!'

Se você passou grande parte da sua vida agradando as pessoas, seus músculos podem definir sua boca em um sorriso tenso permanente - um sorriso que pode não aparecer em seus olhos. Você encontra este aumento na boca com pessoas que acreditam que os outros esperam que eles sejam uma parte feliz de uma família feliz, igreja ou sistema de atendimento. O desejo de agradar pode ser um esforço para obter aprovação por ser uma boa pessoa. Escondendo pedaços inteiros das partes "não tão legais" de si mesmo, você pode acabar falando com uma voz insípida e agradável, sem tons graves interessantes.

Se você permitir que as pessoas vejam apenas uma parte limitada de quem você é, elas também ouvirão apenas uma faixa restrita de sua voz. Se você todo aparece, toda a voz também - em toda a sua variedade e esplendor!

Pessoas que buscam agradar geralmente criam um curto hiato entre respirar e falar para permitir que tenham tempo para esconder qualquer emoção "negativa" que eles pode estar sentindo e se ajustar a uma sensação agradável. Esse esforço corta a conexão entre pensamento e sentimento a partir do som. Você ouve um tenso versão editada de sua resposta intuitiva. Essa maneira de responder pode ser tão arraigada que as pessoas não percebem o que estão fazendo, mas o voz rasa com ressonância limitada denuncia o jogo.

Se você suspeita que pode falar em voz alta e excessivamente agradável, faça este teste. Conte de 1 a 10 com a mão apoiada no peito. Vocês deve sentir alguma vibração corporal sob sua mão. Se você fala com uma voz superficial e agradável, você não sente essa vibração. Capítulo 9 fornece ajuda a ressoar sua voz em seu peito, adicionando mais interesse e cor ao seu som.

## Abandonando a autoconsciência

Assim que você se tornar muito preocupado com o efeito que deseja criar, seja uma tentativa de ser de uma maneira particular ou de criar uma determinada resposta, você é vítima da autoconsciência. A autoconsciência, por estar ciente de si mesma, é sempre artificial, e os ouvintes podem ouvir o esforço mental em sua voz. A autoconsciência pode se manifestar como:

Tensão vocal, que inibe grande parte da ressonância natural da voz.

Enunciação e ênfase excessivamente cuidadosas.

Colando a expressão em suas palavras.

Falta de ritmo e fluxo naturais.

Infelizmente, seus ouvintes podem interpretar sua autoconsciência como condescendência ou arrogância, em vez de embaraço. Auto-consciência certamente bloqueia sua capacidade de mover ou inspirar seu público.

A autoconsciência pode parecer uma bola e uma corrente que você arrasta atrás de você e não tem ideia de como curar. Não se desespere! Conforme você gradualmente ganha em confiança como orador, você naturalmente perde sua autoconsciência ao perceber que está bem do jeito que está. Dê a si mesmo permissão para cometer erros. Ninguém nunca se tornou um 'mestre natural' de nada sem cometer erros.

### **Enviando pacotes de outros gremlins vocais**

Vários outros problemas surgem para a voz por causa de como você a usa. Os tópicos que abordo nesta seção podem ter componentes emocionais, mas o A raiz do problema costuma ser a técnica menos do que ideal.

Você sabe que seu corpo precisa de cuidados. Você não levanta pesos muito pesados. Se você exagerar na academia ou na quadra de squash, você espera ficar rígido e ter tempo para se recuperar. Sua voz também fica cansada.

Embora seja bastante resistente, sua voz precisa de carinho e carinho de vez em quando. Se você gritou em um jogo de futebol ou foi para uma festa barulhenta, não saia no dia seguinte para dar um endereço público por três horas! A fadiga vocal é comum entre as pessoas que usam seus muitas vozes, como professores e atores. Sua principal defesa contra a fadiga vocal é descobrir como produzir sua voz adequadamente - como você está descobrindo neste livro!

Portanto, se você tiver que falar contra ruídos altos, peça um microfone. Se você sentir cansaço na voz, tome cuidado especial para não forçar e faça uma pausa quando você puder.

Neste livro, não falo sobre distúrbios de voz que possam precisar de intervenção médica. Se você tiver sérias preocupações, leia o Capítulo 19 e o Apêndice para sugestões sobre onde recorrer para obter ajuda de voz. Você pode corrigir os seguintes gremlins sozinho com um pouco de prática e esforço.

### **Prestando atenção à sua saúde**

Cuidado com os sinais de que sua voz não está funcionando corretamente:

Dor de garganta ou dor ao tentar falar.

Rouquidão.

Quebras repentinas em seu tom de voz de baixo para alto, ou de alto para baixo.

Sua voz ficou presa em um tom.

Antes da maioria das ferramentas de diagnóstico e testes avançados de hoje, os médicos diagnosticavam os pacientes em parte com base no que ouviam em suas vozes. Embora um treinador vocal nunca deva substituir o seu médico, lesões físicas graves e todos os tipos de problemas de saúde causam mudanças em seu voz.

Traumas emocionais afetam a voz e podem até mesmo fazer com que o sofredor perca totalmente a capacidade de falar. A poetisa Maya Angelou foi incapaz de falar por cinco anos após um incidente traumático aos sete anos de idade. A ajuda direcionada apenas para o problema físico não era a resposta. Depois dela recuperada do trauma e deu permissão a seu eu interior para se comunicar, sua voz voltou.

Sua voz está intimamente ligada às suas emoções, sua psique e sua saúde. Pense nos três como um sistema e trabalhe em todos eles.

### **Manter sua voz jovem**

É oficial: falar faz bem. Os terapeutas certamente dizem isso, e o treinador de voz também! Se você não usar sua voz, você a perde. Pessoas **Página 124** sozinhos e raramente falam com outras pessoas, infelizmente descobrem que suas vozes enferrujam e lutam para se comunicar. Se isso acontecer com Você pode ficar tentado a jogar a toalha e culpar a velhice, mas não precisa - sua voz simplesmente precisa de exercícios regulares!

Obviamente, a vida causa desgaste na sua voz, especialmente se você fuma, bebe ou frequenta lugares barulhentos - ou faz essas atividades regularmente ou excessivamente no passado.

Os sintomas típicos de uma voz velha não são atribuíveis apenas à idade. Uma voz geralmente vacila ou oscila devido à respiração insuficiente. Fica alto e choroso por causa da tensão, às vezes associada à perda de confiança. Essa tensão pode acontecer aos 25 anos com a mesma facilidade como em 80. A qualidade da sua voz tem muito a ver com a sua boa forma física.

A voz de quem desenvolve a capacidade de cantar ou falar bem muitas vezes fica mais rica e expressiva com a idade. Se você quiser manter sua voz falando tonificada e jovem:

Respire profundamente e bem.

Mantenha seu aparelho respiratório treinado e tonificado por toda a vida. O Capítulo 4 é uma introdução.

Use os músculos corretos para apoiar sua respiração e outros músculos corretos para variar o tom de voz. (Ver Capítulo 9.)

Pratique relaxar todos os músculos ao redor dos ombros, garganta e rosto, para não forçar a voz. (Veja o Capítulo 5.)

Produza sua voz com muita energia mental e mínimo esforço físico para que seja bem-vindo.

Evite microajustar a forma como você fala constantemente, de acordo com o que seus ouvidos (muitas vezes de forma imprecisa) dizem.

Tenha uma forte intenção de se conectar com seu ouvinte ou público. (Veja o Capítulo 10.)

## Começando suavemente

Um mau uso vocal comum acontece quando o início do som é um martelar agressivo contra as pregas vocais, chamado de *ataque glótico*. Vocês pode experimentar por si mesmo se disser a palavra 'todos' dando um forte toque no primeiro 'e', ou 'maçã' batendo no 'a'.

Um ataque glótico violento pode danificar seriamente sua voz se continuar. Um *início* forçado - o ato de iniciar o som após respirar - faz as duas pregas vocais se baterem e com o tempo pode causar inchaços, chamados de *nódulos*, nas dobras, que causam rouquidão, alcance reduzido, dor e, finalmente, sérios danos à própria dobra.

Descubra agora esta nova maneira amigável de falar. Respire e comece a expirar pela boca aberta. Como você continue a expirar, transforme sua respiração suavemente no som 'aah'. Sinta-se confortável e relaxado. Não há hiato entre a respiração e som, portanto, nenhum ataque glótico que pare o som. Faça o mesmo novamente e deslize a expiração em um comentário gentil e satisfeito como, 'Ah, isso é fácil'. Aqui você *transforma* a respiração em som, sem hiato. Em seguida, inicie o som com o mesmo início suave, sem expelir o ar primeiro. Obter acostumada a esta maneira de lançar no som.

## Suavizando uma voz anasalada

Alguns atores têm vozes anasaladas instantaneamente reconhecíveis: Michael Caine e Kenneth Williams, estrela dos filmes *Carry On*, são apenas dois exemplos.

Muitos atores, especialmente no passado, foram treinados com exercícios para focar o som em seu nariz e na frente do rosto. Antes do general uso de microfones, falar na máscara foi uma habilidade importante para levar sua voz para o fundo do teatro. Veja o Capítulo 9 para muito mais na ressonância.

A ressonância nasal como uma parte útil do timbre de sua cabeça não é o mesmo que empurrar o som fortemente para o nariz, o que força sua voz e soa dominante e desagradável. A fala nasalada prejudicial ocorre quando você usa a parte de trás da língua e o palato duro para controlar o ar em vez dos músculos respiratórios em torno do diafragma. A língua se enrola na abertura da garganta e empurra o som para cima em seu nariz. O som que você faz é alto, áspero e monótono. Essa maneira de produzir sua voz é cansativa porque você está forçando, e pode facilmente danificar sua voz.

Em primeiro lugar, abra mais a boca ao falar para se libertar. Sinta que você está prestes a bocejar. Adote o

— início suave da respiração para a fala que descrevo anteriormente em 'Começando suavemente'. Em seguida, descubra como respirar melhor usando seu abdômen **Página 125**: você pode encontrar informações úteis sobre a respiração no Capítulo 4.

## Som e significado correspondentes

Os seres humanos são criaturas complexas que usam suas vozes para dizer verdades e meias verdades, para conquistar as pessoas, esconder sentimentos, criar impressões, fantasiar ou apenas inventar coisas. As pessoas têm centenas de maneiras de confundir, fingir e se defender com a voz. A maioria dessas maneiras estão inconscientes, ou tendo começado conscientemente, tornaram-se inconscientes com o tempo. Se você quiser expressar todo o poder de sua voz, seu significado e o tom de voz precisam coincidir. As seções a seguir descrevem várias maneiras como o tom de voz das pessoas sugere algo em desacordo com seus pensamentos e sentimentos.

Às vezes, sem qualquer dolo da sua parte, o som da sua voz sugere algo que você não pretende.

'As pessoas entendem errado da minha voz!' Sandra lamentou quando ela veio até mim para treinamento de voz. 'O que eu posso fazer sobre isto?' A voz de Sandra estava ofegante e os homens muitas vezes interpretavam mal sua respiração como sensual. Por meio do coaching, ela aprendeu como para coordenar sua respiração e cordas vocais para que o ar não escapasse. No processo, ela descobriu que tinha uma ampla gama de expressão que ela nunca havia utilizado antes. Ela ainda podia falar sem fôlego se quisesse, mas não estava mais presa no armadilha de criar uma impressão que ela não quis dizer.

Na corrida presidencial dos EUA de 2008, as pessoas às vezes diziam que John McCain parecia deprimido porque sua voz estava baixa e faltou luz e sombra. Suponho que ele pretendia soar como um estadista!

Além de transmitir uma mensagem não intencional, uma voz que não se encaixa pode ser surpreendente - até mesmo desanimadora.

Eu vi pela primeira vez o jovem ator britânico Carey Mulligan no filme *Orgulho e Preconceito*. Ela tem um rosto doce em forma de coração e parece muito mais jovem do que seus anos. Eu mal acreditei em meus ouvidos para ouvir seus tons profundos e ricos quando ela falava. Essa foi uma agradável surpresa.

Quando perguntei ao homem hercúleo de 16 pedras no balcão de minha livraria local sobre uma publicação recente, sua alta, excessivamente resposta melódica quase me fez dar um passo para trás em estado de choque. Algo não estava certo com esta foto!

Sua voz precisa se adequar a você. Procure orientação de voz se:

Você fala a linguagem do amor no tom de um robô.

Sua apresentação de trabalho confiante sai na voz de uma criança.

Você emite instruções militares de um quadro de 6 pés com uma voz estridente.

Você está determinado, mas parece alguém que acabou de perder uma corrida, um emprego e um animal de estimação - tudo no mesmo dia!

Quando você pode variar sua voz, você tem muitas opções de como falar e interagir com outras pessoas. Outras pessoas param de se confundir e seus a resposta está mais sob seu controle.

## Saindo de trás da sua voz

Sua voz tem o potencial poderoso de transmitir seus sentimentos a outras pessoas quando você fala, mas você não quer que os outros saibam o que você estão se sentindo em *todas as ocasiões*. Às vezes, você decide esconder seus sentimentos adotando uma voz que é branda e agradável ou monótona e inexpressivo. No entanto, se você adquirir o hábito de usar aquela voz insípida o tempo todo, outras pessoas vão sentir que não estão entendendo 'você' real nas conversas.

Sarah se lembra de uma festa de família quando era pequena. Um tio que ela não conhecia correu até ela, pegou-a e beijou-a ruidosamente em ambas as bochechas. No momento em que ele a colocou no chão, ela gritou: "Não gosto de você!" Sua mãe a repreendeu silenciosamente e com urgência, então mais tarde explicou que nem sempre você pode dizer exatamente o que pensa. "Você precisa ter muito tato", disse ela. - É fingimento diplomático? perguntou o jovem brilhante Sarah. Sua mãe parecia um pouco surpresa. - Er, sim, é uma espécie de fingimento - admitiu ela.

Ao envelhecer, você se acostuma com o tato e, muitas vezes, tem bons motivos para fazer isso. No entanto, uma disjunção pode crescer entre o que você pensa e sente - e como você expressa. Sua voz pode se tornar convencional e menos expressiva.

Algum dos itens a seguir é familiar para você?

Você às vezes segura a primeira coisa que vem à sua cabeça para não ofender?

Você elogiou alguém por algo que você considerou ruim a fim de encorajá-lo?

Você já disse 'não' quando queria dizer 'sim' para evitar constrangimento?

### Página 126

Você ficou chateado com alguém e garantiu à pessoa com um sorriso que isso não importava?

Você tem falado agradavelmente com alguém quando está realmente com raiva?

Se a resposta a qualquer uma dessas perguntas for sim, é claro que você está pensando ou sentindo uma coisa e dizendo outra. Se você fizer isso com frequência, você está provavelmente chegará a um ponto em que você nem mesmo saberá que está enviando mensagens duplas. Mas você pode dar pistas em seu corpo linguagem e voz que mostram que você não está inteiro.

Um dos personagens mais desagradáveis das histórias de Harry Potter é Dolores Umbridge, a senhora do Ministério da Magia que se torna diretora de Hogwarts. Quando Harry conheceu Umbridge no filme *Harry Potter e a Ordem da Fênix* (2007), ela estava usando um cardigã rosa fofo com um laço de veludo preto na cabeça. Ela é cruel e implacável, mas a atriz Imelda Staunton dá a sua voz o rosa fofo e qualidades aveludadas da sacarina doce.

## Variação vocal entre culturas

A comunicação é mais do que palavras. Em particular, todos fazem suposições com base no tom de voz de outras pessoas - e às vezes você errar. Isso acontece com particular facilidade quando se comunica entre culturas.

Fui convidado para treinar uma assistente social que alguns consideravam agressiva no local de trabalho. Quando eu conheci e falei com Aman, ele veio originalmente do Punjab, fiquei impressionado com sua abordagem consciente e atitude atenciosa. No entanto, sua voz tinha um tom e ritmo que fez cada frase soar como um comando. Além disso, ela não usava as convenções tradicionais da língua inglesa como, 'Eu me pergunto E se...?' Não sei se você pode... ' ou 'Eu poderia... ', que suaviza as conversas. Ela parecia rígida e dominadora porque era usando os tons vocais e os costumes de sua língua materna. Quando Aman descobriu como falar suavemente em tons de cabeça e suavemente em tons mais profundos (veja o Capítulo 9), ela foi capaz de usar sua voz para expressar o que já estava dentro dela, mas que antes não era audível para os outros.

As pessoas às vezes brincam que a Inglaterra e os EUA são divididos por uma língua comum. Você pode realmente dizer o mesmo do tom de voz em *qualquer lugar* Inglês é falado. Um falante de chinês usa mais o silêncio e um ouvinte ocidental pensa que ele não tem nada a dizer. Um americano fala com energia e um asiático pensa que ela não tem deferência. As possibilidades de um tom mal-entendido são lendárias.

Ter uma voz suficientemente livre para sintonizar-se com a maneira de falar de outra pessoa é uma maneira infalível de começar a "falar a mesma língua". Vocês conheça várias maneiras de 'sintonizar' no Capítulo 15.

Se você deliberadamente *produzir* seus tons de voz de uma maneira particular, em vez de permitir que seus pensamentos e sentimentos criem os sons, seu esforços conscientes fazem você parecer previsível. Você nunca pode reproduzir a sutileza da expressão natural conscientemente. Quando Srita. Umbridge fica furiosa, você esperaria que tons de voz raivosos viessem do peito e da parte inferior de seu corpo, mas ela continua a produzir sua voz açucarada em a boca com a garganta apertada.

Sua voz é mais influente quando conectada com seus pensamentos reais. Os sons que você produz têm mais profundidade e sutileza quando você está 'inteiro' e não está lutando contra si mesmo internamente - parecendo amigável quando está furioso, por exemplo!

Você pode se sentir mais forte, forçando sua voz a contar uma história específica para convencer seus ouvintes, mas muitas vezes a vulnerabilidade é a sua força - você apenas soar mais *real* e, portanto, mais convincente . Consulte o Capítulo 10 para obter mais informações sobre como liberar sua voz autêntica.

## Reconhecendo suas emoções

Scott estava reclamando comigo sobre outro colega de trabalho com quem ele havia desentendido recentemente. Ele reclamou que tinha feito cada

esforço para fazer as pazes, mas seu companheiro se recusou a ouvir. Quando perguntei a ele quais esforços ele havia feito para consertar as coisas, ele respondeu em exasperado, 'Você pode muito bem perguntar! Eu o parei depois do almoço e insisti que estava tudo bem. Eu assegurei a ele que realmente não importa e eu estou multar! Ele simplesmente não acreditou em mim.' Sua voz era afiada com um tom metálico. - Então, você não está zangado com isso? Eu perguntei. 'Não, eu sou *não* com raiva!' Agora, ele estava quase gritando. Seus verdadeiros sentimentos eram óbvios em seu som, mas ele estava completamente inconsciente de demonstrar raiva.

Cuidado com as emoções que vazam para o som sem o conhecimento do locutor. Aqui estão alguns exemplos para ouvir:

Alguém diz bruscamente: 'Vá embora!' no entanto, há uma sombra de anseio em sua voz que fala de solidão.

"Estou bem", alguém responde à sua pergunta, e a ligeira queda no tom após o som agudo no final faz seu coração afundar e perceber que ele não está nada bem.

'Claro, eu adoraria', diz ela, o 'certo' terminando em um som alto, e o 'a' final diminuindo. Certo? Acho que não!

## Página 127

Se suas palavras e seu tom de voz estão em desacordo, as pessoas provavelmente acreditarão em seu tom de voz e não em suas palavras. Os sons que você cria fornecem uma imagem mais precisa do que realmente está acontecendo dentro de você do que quaisquer explicações ou protestos que você possa escolher dar. Na maioria das ocasiões, em vez de esconder seus sentimentos com sucesso pela metade, tente reconhecê-los de uma forma controlada. Um possível A resposta quando você está com raiva, por exemplo, é dizer: 'É verdade que não estou feliz com isso... o que eu quero é...'. Se seus sentimentos vão vazar de qualquer maneira, use-os a seu favor!

## Usando todas as suas vozes

Algumas pessoas têm uma voz que nunca varia. "Eu chamo uma pá de pá", dizem eles. 'Leve-me como você me encontrar.' Outros, no entanto, têm diferentes vozes para pessoas diferentes, e isso é particularmente marcante quando se trata de autoridade. As pessoas usam um determinado tom de luz de cabeça inconscientemente sempre que se sentem intimidados. Fazem com que pareçam crianças timidas quando acenam com a cabeça e respondem: 'Sim, sim; Sim está bem; Sim, eu vou; ok vou fazer naquela; sim, claro, imediatamente.'

Glenna queria ser levada mais a sério no trabalho. Ela falava o tempo todo com uma voz suave e complacente. Quando trabalhamos na projeção como um grupo, sua voz permaneceu alta e fraca. Durante um intervalo, eu a notei com um homem e duas crianças pequenas do lado de fora do local. O pequeno O menino se afastou em direção à estrada e eu a ouvi gritar bem alto: 'Greg! Venha aqui!'

Em conversa posterior, mencionei o episódio e perguntei se ela estava disposta a recriar em sua mente a situação quando seu filho correu em direção ao estrada. Ela voltou à sua memória do incidente e percebeu que respirava de forma diferente para elevar a voz e que sua respiração surgiu de uma energia totalmente diferente. - Então, se você usasse essa energia para dizer algo no trabalho, como seria? Eu perguntei. Ela hesitou e confessou que a diferença de energia era tão grande que ela não conseguia se imaginar chegando perto dela no trabalho. 'Então, adicione apenas um pouquinho de essa energia', sugeri. Quando ela fez isso, ela respirou muito melhor e foi capaz de produzir sons mais firmes.

Posteriormente, ela relatou que a experiência a havia tornado consciente de como ela era diferente no trabalho e em casa. 'Agora eu percebo o quanto patético eu tenho souo!' ela disse. - Tenho deixado metade de mim para trás. Mas não mais!'

Freqüentemente, você não precisa se esforçar para *aprender* como produzir sua voz de maneira diferente. Muitas pessoas usam suas vozes de maneira diferente em contextos diferentes. Tudo o que você precisa fazer é estabelecer uma conexão com uma voz que você usa em outra parte da vida e adotar essa voz em um novo contexto onde você precisar dela. Quando Glenna se imaginou gritando com seus filhos no local de trabalho, ela foi capaz de reunir a energia e poder vocal de que precisava. Tinha sido lá o tempo todo!

Encontre uma área de sua vida onde sua voz seja mais plena e livre, seja fora com amigos, em casa com um parceiro ou conversando com seu melhor amigo. Conheça *essa* voz. Então você pode usá-la em qualquer lugar!

## Página 128

### Capítulo 12

#### Colocando o acento nos acentos

**Neste capítulo**

- Examinando os prós e os contras dos sotaques
- Abordando aspectos de classe e educação
- Desenvolvendo o melhor do seu sotaque
- Escolhendo mudar

Você pode estar lendo este capítulo porque odeia seu sotaque ou sente que as pessoas não o aceitam exatamente por causa de seu sotaque. O primeiro palavras que fico tentado a dizer sobre o assunto - antes mesmo que você possa pular e discordar! - é que você pode falar de forma influente e bem em qualquer sotaque. As características mais importantes de uma boa comunicação - clareza, volume, energia e conteúdo emocional, como determinação, emoção, amor, entusiasmo e seriedade - são encontrados em vozes de todos os sotaques. Esses aspectos influenciam os ouvintes, muito mais do que um sotaque particular.

Todo mundo tem sotaque. Não existe voz sem sotaque. Algumas pessoas falam como você e outras não. O que é frequentemente chamado de pronúncia recebida ou inglês da BBC, é apenas um sotaque do sul do inglês que ganhou destaque e se tornou associado a aula. O padrão americano tem tanto sotaque quanto as pronúncias notáveis de falantes nativos de Nova Orleans ou Texas; acabou de se tornar associado à televisão e ao cinema e adquiriu uma moeda que faltava a outros sotaques.

Este capítulo não é sobre como 'fazer' diferentes acentos - essa tarefa exigiria um livro grosso próprio. Inglês tem inúmeras diferenças acentos e é incomum em seu âmbito geográfico, indo até o Caribe, Hong Kong, Índia, Austrália, Nova Zelândia e vários outros países - literalmente abrange o globo. Com essa disseminação, as variações na maneira como os falantes de inglês falam inglês não são surpreendentes!

Isso não quer dizer que os sotaques sejam uma zona livre de problemas! Acentos podem causar problemas. Neste capítulo, você descobrirá o que fazer se o seu estiver provando um desafio.

**Pronúncia Recebida**

A pronúncia recebida é apenas mais um sotaque inglês, mas que ganhou muito prestígio por ser historicamente associada a pessoas de inteligência e criação. O que começou como um dialeto regional tornou-se um dialeto social. Ganhou destaque como o sotaque de Londres e o tribunal no século 18 e passou a adquirir um enorme prestígio à medida que o século 19 avançava. Era o sotaque de membros da Inglaterra classes dominantes e privilegiadas e era falado em escolas públicas como Winchester, Eton e Harrow; e as universidades de Oxford e Cambridge.

O sotaque era inicialmente reservado apenas para uma pequena minoria, mas foi aceito como inglês correto. Usá-lo era uma forma de sugerir outras pessoas que você pertenceu a uma determinada classe social e teve uma educação de escola pública de prestígio, como resultado, pessoas que não naturalmente falar dessa maneira ficou ansioso para adquirir o sotaque. As escolas públicas ainda influenciam o sotaque das crianças hoje; depois das sete formativas anos de internamento no ambiente escolar fechado, a maioria dos alunos deixa essas escolas com o sotaque de classe alta de seus colegas.

Daniel Jones produziu um Dicionário de pronúncias em inglês em 1917, no qual ele chamou pela primeira vez esse sotaque de pronúncia padrão, padrão Pronúncia do sul do inglês e pronúncia em escolas públicas antes de se estabelecer em uma edição posterior para a pronúncia recebida. O dicionário dele permaneceu a autoridade aceita em pronúncia durante a maior parte do século XX.

O principal fator que manteve a preeminência do sotaque foi o surgimento em 1922 da BBC, que se tornou a autoridade de radiodifusão em o Reino Unido. Veja a barra lateral 'Esta é a BBC...' para detalhes.

**Investigando sotaques - e respondendo ao que realmente importa**

Seu sotaque é composto de muitas partes diferentes - sua pronúncia de vogais e consoantes, acento de palavra e a entonação e ritmo de suas frases. A palavra 'sotaque' às vezes é usada alternadamente com 'dialeto'. Um dialeto inclui sotaque, mas contém elementos fundamentais idiossincrasias de vocabulário que podem torná-lo mais parecido com um idioma diferente. (Não estou preocupado com o dialeto neste capítulo.) Muitas pessoas se preocupam ou reclamar do sotaque, mas o que realmente importa no seu sotaque? As quatro maneiras principais em que os acentos são importantes são:

**Ser compreendido:** este elemento é o mais importante. Se as pessoas o acharem inteligível, seu sotaque provavelmente não causa um problema - ou pelo menos importa muito menos. Consulte a próxima seção 'Aumentando a compreensão' para obter mais informações sobre este tópico essencial.

**Parece agradável:** os sons reais de um sotaque podem ser mais ou menos agradáveis e as preferências das pessoas afetam a maneira como eles respondem a você. Na seção 'Diminuindo e afinando seu sotaque', você encontrará vários pequenos ajustes vocais que fazem você mais agradável de ouvir.

**Pertencente:** os destaque mostram a que você pertence e permitem que você seja aceito por um grupo específico e levado em um determinado caminho. Um sotaque também pode distingui-lo de membros de outros grupos. Consulte a seção posterior 'Ajustando-se' mais tarde para obter mais informações.

**Página 129**

**Ser julgado intelectual ou culturalmente:** as pessoas costumam usar seu sotaque para fazer julgamentos sobre sua inteligência ou aula. Você pode evitar isso, como discutido na seção 'É um ato de classe'.

Você pode mudar totalmente o seu sotaque, e muitas pessoas o fizeram (consulte a seção posterior 'Mudando o seu sotaque'). Um caminho muito mais fácil, no entanto, é identificar características de seu sotaque que você não gosta ou que lhe causam problemas e, em seguida, modificar apenas alguns elementos para criar um impressão diferente da que você cria atualmente. Essa é minha abordagem nas seções seguintes.

**Aumentando a compreensão**

Basicamente, a característica mais importante de falar com qualquer sotaque é que as pessoas entendam o que você diz.

Você pode facilmente chegar à conclusão de que as pessoas desprezam seu sotaque quando tudo o que está acontecendo é que elas não conseguem entendê-lo. Você tem provavelmente teve a experiência de falar com alguém que você não consegue entender corretamente, e o esforço que você tem para fazer sufoca qualquer comunicação. No final, você só quer escapar e acabar com o constrangimento.

A cantora britânica Cheryl Cole, jurada do painel do show de talentos *The X Factor*, que teve grande sucesso popular no Reino Unido, foi incapaz de se conectar com o público americano quando ela se juntou à versão americana do *The X Factor*. Os espectadores tiveram dificuldade com seu britânico Geordie

sotaque e não fez nenhum esforço para sintonizar sua maneira de falar. Depois de apenas alguns programas, ela foi puxada. As pessoas na Inglaterra gostaram seu sotaque regional agressivo porque eles a entendiam facilmente; nos EUA, sua maneira de falar era muito diferente e muito difícil para as pessoas interpretar.

Os falantes de inglês são famosos por não entenderem 'estrangeiros'. Um dos motivos de confusão é que o inglês contém muitos soar palavras com significados diferentes que podem ser genuinamente confusos, especialmente quando alguém pronuncia palavras familiares em um ambiente desconhecido caminho.

O que você pode fazer para ajudar as pessoas a distinguir entre os muitos sons que são semelhantes e entendê-lo com mais facilidade? eu recomendamos que você se concentre nas três estratégias a seguir:

**Se seu sotaque não é familiar para seus ouvintes, diminua o ritmo!** Esta recomendação é óbvia, mas muito importante. Desacelerando não só dá aos ouvintes mais tempo para entender o que você diz, mas também torna mais fácil distinguir os palavras em suas frases.

Quando você fala rapidamente, tudo funciona junto e os ouvintes lutam para interpretar como os sons se dividem em palavras. Se, para Por exemplo, se você está pedindo uma garrafa de óleo, precisa comunicar que está falando de uma *garrafa* e de *óleo*. Se você diz rapidamente, 'A bo'llo'oil', esses detalhes desaparecem!

**Cuidado com as consoantes.** O inglês é um idioma baseado em consoantes; esses sons são importantes para a compreensão. Se as pessoas lute para entendê-lo, tente colocar mais algumas consoantes.

Além da prática consonantal no Capítulo 6, diga as seguintes palavras e pronuncie cada consoante claramente:

**confortável:** *com-ft-bl*, não *com'table* ou *com'ferble* - quatro sílabas, não três (na pronúncia em inglês)

**terminado:** não *terminar* '(ouvir o forte' d 'final)

**mundo:** não *mundo*

**saltou:** não *salto*

**cortina:** não *cur'in*

Claro, a pronúncia varia de região para região, e você não pode pronunciar as palavras acima exatamente dessa maneira. Contudo, como regra geral, evite omitir consoantes que ajudam as pessoas a entender uma palavra.

As consoantes também trazem sua voz para a frente e a tornam mais clara, em vez de prender o som no fundo da garganta. Compare, por exemplo, os tons claros de John Kennedy com os sons guturais de Arnold Schwarzenegger para ouvir a diferença.

**Seja o mais consistente possível no seu sotaque.** Falantes de inglês entendem sons em contexto, e se você fala com um sotaque de Yorkshire ou de Kentucky, os ouvintes gradualmente sintonizam em um sotaque particular padrões de som.

Por exemplo, qualquer que seja o seu sotaque, a palavra 'dormir' deve rimar com 'peep' e 'pular', e a palavra 'escorregar' deve rimar com 'pip' e 'lábio'. As pessoas entendem você se seu sotaque for consistente, mas ficam totalmente confusas se você mudar de um para outro. Para por exemplo, se você disser 'escorregar' quando quiser dizer 'dormir' e, em seguida, pronunciar 'pular' da maneira tradicional, sua fala se tornará realmente confuso.

## A ascensão de novos sotaques

Cem anos atrás, alguém que morava em Hampshire poderia dizer que alguém veio do condado vizinho de Dorset apenas por seu sotaque. As populações não se moviam muito e cada parte das pequenas ilhas do Reino Unido tinha um sotaque distinto.

### Página 130

A Austrália é um bom exemplo do que acontece com os sotaques. Os primeiros colonos em New South Wales incluíam muitos irlandeses e cockneys, como bem como pessoas de outras partes das Ilhas Britânicas que falavam em uma variedade de sotaques. Os filhos dos colonos, por outro lado, criaram uma nova dialeto baseado em um amálgama de todos os diferentes sons que ouviam; este dialeto é a base do sotaque atual da Nova Gales do Sul com seus fortes traços da cadência irlandesa e da alegria cockney. À medida que novos agrupamentos ocorrem em todos os lugares, eles criam novos acentos. A popularidade de o hip-hop, por exemplo, baseado em sons introduzidos por imigrantes jamaicanos no Reino Unido, influenciou o sotaque de um grande número de jovens no Reino Unido. As escolas públicas britânicas são um grande caldeirão de sotaques e estão criando novas gerações cujo sotaque é diferente de seus pais.

## Abaixando e afinando seu sotaque

Além da facilidade de compreensão, alguns sotaques *soam* mais agradáveis do que outros. Existem muitas armadilhas, como você pode ler no nas seções seguintes, mas você pode facilmente evitar a maioria delas modificando apenas um pouco o sotaque.

### Brincando com o pitch

Os sotaques ingleses de East London e Essex favorecem vogais planas largas para que você obtenha mais sons de "ee", que produzem o típico chilrear sotaque que associamos a cockneys como Bert em *Mary Poppins* - amigável, sim, mas sem seriedade. Compare esses sons com o típico sons do estabelecimento britânico, com as vogais longas e arredondadas de 'How now brown cow'. A forma interna da boca e as vogais mais escuras criam sons muito mais profundos que parecem mais confiáveis.

Sobre ar pelos lábios em um formato de 'oo'. Agora sobre pelos lábios em forma de 'ee'. Você descobrirá que o tom é diferente. 'Oo' produz um som de ar mais baixo do que 'ee'.

Escoreça seus sons um pouco abrindo sua boca mais para longe, e as pessoas podem levá-lo mais a sério! Muitos políticos têm deu este passo.

### Abrindo sua boca

Outros sotaques usam diferentes formatos de boca. O sotaque da classe alta de South Kensington e outras partes exclusivas de Londres usa apenas um minúsculo porção da língua e lábios e os lábios são mantidos apertados. Este aperfeiçoamento produz um som agudo restrito da cabeça e pescoço que pode soar quase desaprovando. É uma característica física do famoso "lábio superior rígido" inglês. Membros da família real britânica, por exemplo, mudam seus boca e maxilar pouco.

Ouça a voz da Rainha Elizabeth, especialmente em gravações mais antigas. Ela quase não move a boca. Como resultado, sua voz é pequena e apertada e parece altamente controlado. Ouça as palavras características da classe alta faladas com a boca quase fechada: *off* para 'off' e *Edwaahrdian* para 'Edwardian'.

Se você abrir a boca um pouco mais - sem esforço -, você parece mais relaxado. Se sua boca está "fechada", as pessoas são mais propensas a achar você tenso e inacessível.

### **Enfatizando fortemente**

A forte ênfase do inglês do sul cria uma impressão de certeza. O sotaque galês, por outro lado, influenciado pelo suave consoantes e elisões e entonações particulares da língua galesa, soam musicais. A suavidade do galês faz com que seus alto-falantes soam menos fortes do que seus equivalentes em inglês - embora provavelmente mais poéticos e musicais!

Se você quiser soar definitivo, use uma ênfase mais forte. Consulte o Capítulo 8 para obter mais informações sobre a ênfase efetiva.

### **Suavizando sons nasais**

Alguns sotaques com sons nasais insistentes adquiriram uma reputação especialmente ruim.

Os tons agudos de Nova York e Nova Jersey, que captam o som na parte de trás da língua e no palato mole, podem ser difíceis de ouvir.

### **Página 131**

Brummie (o sotaque local de Birmingham) foi descrito pejorativamente como "um zumbido nasal que sugere desânimo". Em um Pesquisa de vozes da Bath Spa University em 2008, as pessoas consideraram falantes com sotaque Brummie como os menos inteligentes de todos os ingleses caixas de som. Quadrinhos britânicos populares, como Jasper Carrott e Lenny Henry, deram a impressão de que Brummie é um sotaque não deve ser levado a sério. O tom é nasal e pesado, e as pessoas desinformadas presumem que as pessoas que o falam são grosso também.

Os acentos entram e saem de moda. Estudos feitos de rimas e vocabulário usados nas peças de Shakespeare sugerem que ele falava o dialeto local de West Midland da área de Birmingham.

Se você quer que as pessoas gostem de ouvi-lo, evite enrolar a língua e empurrar o som para o nariz. Você encontra mais sobre como evitar forçar seu som no Capítulo 11.

### **Cuidando da sua velocidade**

Em todo o mundo, as pessoas nas cidades falam rápido, enquanto as pessoas do interior falam mais devagar. A suposição amplamente aceita é que, no que diz respeito à fala, é igual a estúpido. Este estereótipo pode ser parte do motivo pelo qual alguns consideram as pessoas com o sotaque britânico do West Country ou a fala arrastada do americano O sul deve ser lento tanto na mente quanto no discurso. Até mesmo Chaucer, escrevendo *The Canterbury Tales* no século 14, zomba de um lento sotaque do norte no conto do Reeve insinua que ele é estúpido: 'E, portanto, vim aqui', diz o reeve - 'É por isso que vim'.

Se você falar em um ritmo rápido, as pessoas o acharão mais alerta e inteligente do que alguém que fala devagar com longas pausas. Somente não se apresse e perca a clareza no processo!

### **Terminando fortemente**

Os ingleses acostumados com as cadências decrescentes da pronúncia recebida às vezes cometem o erro de não aceitar australianos e novos Zelandeses a sério porque seus finais altos parecem informais e questionadores. Este padrão de discurso também é encontrado em partes dos EUA, Canadá, África do Sul e outros lugares. Terminar em um tom mais alto soa amigável e inclusivo e é especialmente popular entre os jovens, inclusive no Reino Unido, mas essa prática pode fazer com que você pareça inseguro, como se estivesse procurando uma garantia constante de seu ouvinte.

Termine suas declarações com firmeza em um tom baixo se quiser soar definitivo e autoritário.

### **Evitando engasgos na parada glótica**

Muitos acentos favorecem a *parada glótica*, que toma o lugar de uma consoante como 't'. Por exemplo, em vez de 'gato', eles dizem *ca'll ou fli'* em vez de 'vôo'. Esta pronúncia casual é adequada para palavras simples em que o ouvinte pode adivinhar o final, mas pode atrapalhar seriamente compreensão em frases mais complexas, como 'E dinna fí a lo'o ba'lls' (uma versão escocesa de 'ele não luta muitas batalhas').

Tente colocar mais algumas consoantes em suas frases, se o ouvinte não compartilhar seu sotaque. O esforço extra de sua parte contribui para melhor entendimento!

Alguns sotaques têm características que criam mal-entendidos interculturais. Por exemplo, falantes da Índia podem ser considerados muito diretos só porque falam com uma entonação forte e direta com pouca variação de altura. Os alemães são acusados de soar mandões por causa de seu fortes padrões de ênfase da linguagem. A maioria dos americanos fala rápido e alto, o que dá a impressão de energia, juventude ou arrogância. Os chineses, para quem as vozes baixas denotam gravidade, podem ser confundidos como fracos ou passivos.

Quando você ouvir falantes de inglês de diferentes culturas ou falantes não nativos, faça concessões para diferentes entonações e não tire conclusões precipitadas sobre os alto-falantes a partir de seus sotaques. Quando você fala, um ligeiro ajuste no seu sotaque para se inclinar um pouco em relação ao caráter deles pode fazer com que eles sintam uma conexão mais fácil com você.

## Se enquadrar

A maneira como você fala é o seu emblema de pertencimento. O inglês, em particular, é altamente eficiente em categorizar você imediatamente. A região que você vem do grupo cultural e econômico do qual você faz parte, sua educação e sua idade, tudo indica às outras pessoas a que você pertence.

Muitos grupos de jovens têm suas próprias formas de falar, que incluem sotaque e vocabulário, para se diferenciarem dos demais grupos. As crianças nas escolas adquirem um sotaque homogêneo. Um novo sotaque metropolitano cresceu entre os jovens nas principais cidades do Reino Unido e em outros lugares. As sociedades mais descontraídas têm uma maneira de falar mais solta. Sociedades que são mais formais e regulamentadas têm uma maneira cortada de falar.

**Página 132**  
A maioria dos britânicos fica feliz em pertencer a uma área específica da Grã-Bretanha e em anunciar isso da maneira como falam. Em um estudo recente de 5.000 pessoas pelo *Journal of Socio-linguistics*, 70 por cento dos entrevistados disseram estar orgulhosos de seus sotaques regionais. Mesmo no passado, quando a pronúncia recebida tinha mais prestígio do que hoje, alguém de Yorkshire nunca falou em Pronúncia Recebida porque ao fazer isso o teria distanciado socialmente dos vizinhos.

O sotaque da sua comunidade faz parte da sua identidade. Além disso, sua maneira de falar diz a outras pessoas a que você *não* pertence, e as pessoas são rápidas em fazer suposições com base no sotaque.

Se você quiser se encaixar, ser capaz de modificar seu sotaque, mesmo que ligeiramente, para combinar com o resto do seu grupo pode ser uma habilidade útil. Modificação tende a acontecer naturalmente quando há harmonia entre vocês. Se a outra pessoa fala devagar, por exemplo, você provavelmente se encontra naturalmente desacelerando também para acompanhar seu ritmo. Muitas pessoas descobrem que, mesmo sem querer, seu sotaque começa a se aproximar do de outra pessoa. Leia o Capítulo 15 para obter mais dicas sobre como se sintonizar com a maneira de falar das outras pessoas para criar conexões melhores.

O locutor inglês Melvin Bragg confessou que em sua juventude adquiriu três sotaques diferentes para diferentes contextos de sua vida. Ele veio de Cumbria tão naturalmente falava com o sotaque regional. Sua cidade, Withan, tinha um dialeto particular para insiders que incluía Romani, a língua cigana. Em sua escola secundária, e mais tarde na universidade e trabalhando com a BBC, ele falou a pronúncia recebida, a sotaque da BBC. Ter três sotaques aconteceu naturalmente para se encaixar nos diferentes contextos de sua vida.

Vários acentos são comuns em outros idiomas também. Por exemplo, a maioria dos austríacos, que falam um determinado dialeto do alemão, felizmente mudam para 'hochdeutsch' (alto alemão) para ser melhor compreendido pelos estrangeiros. Italianos também, que em geral têm muito orgulho do dialeto de seu local de nascimento, fale com um sotaque mais toscano para ser melhor compreendido. Para eles, a mudança é uma questão de facilitar a comunicação e carece de bagagem de prestígio e classe.

## É um ato de classe

O dramaturgo George Bernard Shaw afirmou em seu prefácio a *Pygmalion* (que é a base para o musical *My Fair Lady*) que 'um inglês o homem só tem que abrir a boca e alguém o despreza'.

No Reino Unido, especialmente, o sotaque está intimamente associado à classe. Durante grande parte do século passado, o sotaque das escolas públicas, Oxford e As universidades de Cambridge e a BBC foram consideradas as únicas aceitáveis para pessoas de cultura e intelecto - e pessoas de toda a Grã-Bretanha aspirava falar dessa maneira.

Um sotaque regional costumava significar classe trabalhadora para a maioria das pessoas, então a única maneira de melhorar seu status era adquirir o "correto" sotaque. Elocução era seu passaporte para fora da sarjeta. Aqui estão alguns exemplos notáveis:

O cabeleireiro internacionalmente famoso Vidal Sassoon nasceu no East End de Londres. Quando seu pai deixou sua mãe sem um tostão, ele passou grande parte de seus primeiros anos em um orfanato. Quando Sassoon decidiu que queria se tornar um aprendiz cabeleireiro, disseram-lhe que nunca conseguiria um emprego em Mayfair com seu sotaque cockney. Então ele trabalhou em sua elocução, indo freqüentemente ao teatro para ouvir um inglês "elegante" e afinar seu ouvido. Somente quando ele era capaz de falar com um sotaque "educado" era ele ofereceu um emprego em um salão.

Margaret Thatcher não tinha nenhum vestígio de seu sotaque de infância de Lincolnshire quando deixou a Universidade de Oxford.

Um estudante perguntou a Cherie Blair por que ela não tinha sotaque de Liverpool (já que foi criada lá). Ela confessou que ela mudou de sotaque enquanto estudava direito na universidade.

A comedianta Linda Smith foi intratigente em seu comentário sobre sotaques. Ela afirmou que nos filmes o herói sempre teve um sotaque educado do sul da Inglaterra. Assistindo a um filme, se alguém tinha sotaque cockney, ela dizia: 'Assim que eles dissessem: 'brew up skip' você sabia que eles estariam mortos no próximo quadro, que eram basicamente excessões aos requisitos.'

Você ainda tem políticos britânicos que usam o sotaque de pronúncia recebida para se encaixar. Para muitos, seu sotaque muda naturalmente quando eles mistura-se com outros alunos em universidades como Oxford ou Cambridge. A MP do Reino Unido e ex-ministra Patricia Hewitt, por exemplo, é Australiana, mas adquiriu um sotaque bastante semelhante ao de Margaret Thatcher, seja por mistura natural ou por design, para se encaixar com outras membros do Parlamento.

Embora mudar seu sotaque possa parecer um caminho para o poder, a popularidade ou a riqueza, muitas pessoas acham que uma sotaque paternalista porque o efeito final não é totalmente autêntico.

Em qualquer caso, você não precisa mais adquirir um sotaque totalmente novo para se encaixar. Em vez de prescrever sotaques específicos, as seções a seguir adote um rumo ligeiramente diferente.

**Página 133**

O primeiro gerente geral da BBC, Lord Reith, aceitou a pronúncia recebida como um padrão para transmissão porque considerou é o sotaque mais amplamente conhecido. Ele próprio um escocês, ele afirmou que era um "sem sotaque" e não irritaria as pessoas como um sotaque chique seria. Ler as notícias na BBC enfatizou a verdade e a formalidade. Reith até fez com que os leitores de notícias de rádio usassem casacos de jantar quando no ar!

Ele estabeleceu um comitê consultivo sobre pronúncia, que incluiu, além do especialista em dicionário Daniel Jones (veja o artigo 'O início de Pronúncia Recebida'), o dramaturgo George Bernard Shaw, o ator Forbes Robinson e mais tarde Alistair Cook (de *Carta da América fama*). Este grupo costumava votar na pronúncia!

Após a guerra, à medida que as oportunidades se abriam para pessoas de diferentes origens, a maioria considerava os sons da BBC a única maneira de falar para obter avanços, então as pessoas fizeram grandes esforços para modificar os sotaques regionais. A mensagem útil, reforçada nas escolas, foi que Recebeu A pronúncia era o padrão para o inglês correto e, portanto, todos os outros sotaques e dialetos estavam errados.

Embora um padrão tenha sido estabelecido nos primeiros dias da BBC, a pronúncia mudou constantemente ao longo dos anos e no início as transmissões agora parecem extremamente antiquadas. Ouça boletins de notícias ou discursos famosos - o discurso de abdicação do rei Eduardo VIII ou do rei Os discursos de George VI durante a guerra, por exemplo - para ouvir como os sotaques são diferentes dos de hoje. Compare também a Rainha Elizabeth quando jovem mulher e hoje, e até Margaret Thatcher no início e no fim da carreira.

### Comemorando sotaques regionais

A pronúncia recebida costumava ser um emblema da verdade (veja a barra lateral 'Pronúncia recebida'), mas isso mudou no Reino Unido. O as barreiras começaram a cair na Segunda Guerra Mundial, quando Wilf Pickles foi contratado para ler as notícias da BBC porque seu Yorkshire O sotaque não podia ser imitado facilmente pelos alemães. Em seguida, os Beatles popularizaram o sotaque de Liverpool e, aos poucos, o inglês se tornou menos formal com um declínio na popularidade do 'idioma da BBC' formal.

Os sotaques regionais se destacaram na radiodifusão. No Reino Unido, palestrantes regionais começaram a fornecer previsões do tempo e jardinagem Conselho. (Ninguém se importava nem um pouco com a zona rural do oeste ao falar sobre plantar cebolas.) Então os DJs queriam parecer mais jovens, e John Peel trocou seu sotaque de escola pública inglesa por um com traços de Liverpudlian para poder falar com autoridade sobre os Beatles no Rádio Dallas. Certos sotaques escoceses entraram em voga na crença de que os escoceses de alguma forma soavam mais verdadeiros do que os ingleses caixas de som. O irlandês também se tornou popular, embora a princípio não fosse do norte da Irlanda. Em seguida, âncoras de programas populares queriam soar como seus fãs, e os sotaques de Essex de Jonathan Ross e outros foram imitados.

À medida que a população mudou para as cidades, os acentos urbanos tornaram-se mais populares e os acentos rurais foram drenados. Ao mesmo tempo, os jovens começaram a sentir que seus sotaques regionais não representavam mais barreiras para conseguir os empregos que desejavam.

Mudanças demográficas e sociais mudaram imperceptivelmente a pronúncia ano a ano, até que a norma seja diferente de 50 anos atrás. Um de as principais influências têm sido o sotaque coloquial do leste de Londres, freqüentemente chamado de inglês de estuário.

Ouça o discurso cotidiano na mídia e observe as diferenças recentes:

Finais em 'Y' se tornaram muito mais fortes. Os britânicos agora dizem *felicidade em vez de happy*.

Você ouve o som *ch em vez de t* em 'terça-feira', 'duque' e 'reduzir'.

A vogal *oo* tornou-se mais achatada. As pessoas não dizem mais *spoo-oon*, mas sim *spune*.

Os britânicos perderam muitos 't's. A maioria das pessoas diz *pegue i 'em vez de pegue*, e isso é *ri' em vez de 'isso mesmo'*.

Muitas pessoas agora perdem o 'l' em 'leite' e dizem *mi-oock ao invés, e appo 'em vez de' maçã*'.

### Americano padrão

Standard American, o equivalente americano da Pronúncia Recebida Britânica, também adquiriu sua credibilidade por meio do rádio e da televisão. O sotaque é às vezes referido como 'inglês para televisão' ou 'sotaque do apresentador'. Também é amplamente ouvido em filmes, séries de televisão e propaganda. Assim como a pronúncia recebida se origina do sul da Inglaterra e da capital, o padrão americano é amplamente o sotaque do meio-oeste. Os âncoras Walter Cronkite e Dan Rather são excelentes exemplos desse sotaque na radiodifusão.

É improvável que a maioria dos americanos dê ênfase ao exame minucioso que atrai no Reino Unido, e essa atitude reflete a atitude mais igualitária do país história. No entanto, ainda existem suposições estereotipadas em torno dos fortes sotaques sulistas e dos sotaques típicos das áreas rurais dos EUA.

Enquanto, no Reino Unido, os sotaques da mídia estão se afastando rapidamente do "chique", os ouvintes dos EUA ainda respeitam os tons moderados e a clareza do inglês emissoras como Alistair Cooke e Stephen Fry e Standard American, em parte, refletem essas qualidades.

A mensagem forte de todas essas mudanças é que você é livre para *escolher* como deseja falar. A crescente popularidade dos sotaques regionais é boas notícias para todos. Não se preocupe se seu sotaque for inaceitável. Em vez disso, concentre-se em certificar-se de que você é facilmente compreendido e transmitir sua mensagem. E aproveite a maior variedade e cor que diferentes sotaques oferecem à nossa linguagem e expressão.

### Escurecendo o apelo do posh

Em contraste com o surgimento de sotaques regionais, vários fatores recentes deram aos sotaques "chiques" uma má impressão:

**Página 134**

Na crise econômica na década de 1970, o sotaque contido e o comportamento da classe alta de Margaret Thatcher tornaram-se associados com privilégio; grandes segmentos da população acabaram confiando menos em quem falava com sotaque semelhante.

A pesquisa de publicidade descobriu que as pessoas consideravam os sotaques regionais mais honestos e confiáveis. Escocês se tornou o sotaque para o banqueiro honesto, Yorkshire para uma pessoa de confiança!

Como a pronúncia recebida ou pronúncia americana padrão tem um ar de autoridade sobre isso (pense em Walter Cronkite), o inglês de estuário que soa mais comum está mais em sintonia com nossos tempos menos autoritários. As pessoas não se submetem mais facilmente a sendo dito como pensar e o que fazer!

Cada vez mais nos filmes de Hollywood, eram os 'vilões' que tinham o sotaque chique (muitas vezes britânico). Nos filmes de Harry Potter , os principais personagens do mal, como Voldemort e Dolores Umbridge, têm sotaques de classe alta.

Para políticos educados em Oxbridge na Grã-Bretanha, tornar seu sotaque mais baixo tornou-se importante para se conectar com constituintes marginais. Veja a barra lateral 'sotaque político de Tony Blair' para um ótimo exemplo desse fenômeno.

Se você deseja ocupar cargos públicos e apelar para um amplo leque de pessoas, é melhor adotar um sotaque coloquial do que esforce-se para falar como um produto da educação privada. A maioria dos políticos agora tenta mostrar que eles são comuns na maneira de falar (bem como extraordinários como políticos e como seres humanos, claro!).

Políticos e figuras públicas que desejam atrair um grande público estão neutralizando seus sotaques para esconder suas raízes e soar mais inclusive. Ouça as vozes de Barack Obama, David Cameron, Oprah Winfrey e outros. Identificando-os em termos de raça, educação, cultura e muito mais está se tornando cada vez mais difícil.

### O sotaque político de Tony Blair

O discurso de Tony Blair após a morte da Princesa Diana foi um momento importante na política britânica porque ele parecia falar por todos e impressionou as massas quando falou dela como "a princesa do povo". Blair, educado em escola pública, adaptou seu sotaque para soa mais um homem do povo. Desde então, muitos outros na política seguiram seu exemplo, soando menos chique. Blair conseguiu a mudança de:

Falando em frases curtas em staccato com pequenas pausas no meio.

Pronunciar certas palavras com menos clareza, por exemplo, omitir o 'l' no final de palavras como 'pessoas' e encurtar palavras como 'governo' para 'govmund'.

Terminar algumas frases e frases alto, dando um efeito questionador e um ar de humildade.

Adicionando tags como 'você sabe' no final das frases, para soar mais como seu amigo no bar.

Usando conscientemente a parada glótica, o que acontece instintivamente quando você está sufocado pela emoção.

Quando Blair era menos confiável como político mais tarde em sua carreira, as pessoas começaram a suspeitar dessas características de seu sotaque, mas era algo que ele fez instintivamente para se conectar com um público específico.

Essas tendências oferecem algumas dicas úteis sobre a maneira como você fala:

Sinta-se à vontade para ser natural e coloquial em sua fala, incluindo seu sotaque.

Mesmo em ocasiões formais, você pode dispensar uma voz e um estilo formais especiais; parece artificial hoje.

Concentre-se em ser compreendido facilmente, pronunciando-se claramente, falando em um ritmo constante e enfatizando com firmeza; e aproveite o seu sotaque.

Se você quiser atrair o público mais amplo, modifique um pouco seu sotaque para ser mais neutro.

### Entrando em um mundo cada vez menor e em constante mudança

Os acentos estão atualmente no caldeirão. O cinema e a televisão encolheram o mundo e, como resultado, as pessoas em todos os países de língua inglesa estão ouvir os mesmos sotaques.

Embora vozes consagradas com traços de fortes cadências inglesas ainda apareçam em todo o Reino Unido, EUA e Austrália, outras comumente acentos reconhecidos estão se desenvolvendo. Por exemplo, ouça as emissoras da geração mais jovem ao redor do mundo e você descobrirá que seus sotaques têm mais em comum entre si do que com a região ou país de onde vêm, incluindo tons relativamente altos, ritmo urbano rápido, amplo variação de tom - uma espécie de swooping de alto para baixo e vice-versa, uma falta de notas realmente graves e uma ênfase extremamente forte.

A energia em tais vozes é grande, mas é uma técnica vazia, a menos que esteja ligada à mensagem que as emissoras estão tentando transmitir. Ao melhor as emissoras empregam energia e variedade propositalmente para enfatizar seus pontos de vista, não como uma técnica abrangente.

---

### Página 135

Ao falar, use as técnicas que descobrir neste livro como meios para um fim - para expressar todo o seu significado. Um único vocal a técnica, embora vigorosa e energética, não pode servir para todas as expressões. Use *tudo* o seu kit de ferramentas vocais; se o fizer, você se comunicará poderosamente com pessoas.

### Mudando seu sotaque

Como afirmei nas seções anteriores, os sotaques importam muito menos hoje do que na época de seus pais. Se você for claro e as pessoas puderem entendê-lo, seu sotaque *não* é o aspecto mais essencial de sua voz.

Muito mais importante é soar vivo e interessado, mostrando seus sentimentos e paixões em sua voz, conectando-se bem com as pessoas e empatia com seus ouvintes. Os sons das emoções e da sua energia interior podem surgir em todos os acentos. Normalmente seu sotaque apenas irrita as pessoas se você deixar de responder a um estado de espírito ou atmosfera. Se você se conecta bem com os outros, sua voz se adapta naturalmente para se sintonizar com eles. Por exemplo, se a conversa for tranquila, você moderará sua voz; se o assunto é sério, seu tom ganha gravidade; se você está tendo divertido, sua voz fica mais leve e alegre. O Capítulo 15 dá dicas de como fazer todas essas mudanças.

Procure se 'encaixar' com outras pessoas em uma conversa, combinando seu tom, volume e assim por diante. Se você fizer isso, o sotaque não importa mais 99 por cento dos casos.

Se você ainda deseja mudar seu sotaque, continue lendo.

### Querendo mudar

Freqüentemente, tudo que você precisa para mudar seu sotaque é *querer* mudar. Considere as seguintes experiências:

A apresentadora de televisão Joan Bakewell, uma aluna do ensino fundamental de Cheshire, conta que foi provocada impiedosamente por outros meninos em Cambridge - que foram educadas nas melhores escolas públicas - por causa da maneira como pronunciava certas palavras. Ela diz que depois de um ataque ela desapareceu no banheiro e reapareceu com o sotaque de 'ameixa na boca' já formado. Seu simples desejo de soar como seus colegas era o suficiente para ser capaz de fazê-lo. Claro, ela também tinha um bom ouvido, que permitiu-lhe captar as características distintivas do novo sotaque imediatamente.

Quando jovem, ensinei clarinete em uma escola estadual na Old Kent Road, em Londres. Esta área é uma parte de Londres que costumava ser privada - a estrada apresenta-se no jogo de tabuleiro London Monopoly como o imóvel mais deprimido de Londres! Na minha primeira manhã, percebi que não duraria um dia naquele ambiente com meu sotaque surrey de vidro lapidado, e no final do dia eu estava combinando muito bem com o sotaque do leste de Londres dos meus alunos e me sentindo mais afinado. As necessidades devem!

Há algum tempo, uma família que conheço mudou-se dos condados do sul para o norte da Inglaterra. Os pais não queriam seus filhos filho perder seu sotaque educado, então eles insistiram em uma boa pronúncia em casa. Mas ele foi provocado por seu sotaque chique por outras crianças na escola primária local. Então, quase imediatamente, ele pegou o vernáculo e começou a falar em dois dialetos, um na escola e outro em casa. Para a criança, ter dialetos duplos foi uma estratégia para salvar vidas.

Essa estratégia também pode ajudar você. Tudo que você precisa é um forte desejo de se adequar ao sotaque das pessoas com quem você está falando. Você precisa ouvir também; E se você nunca ouve as outras pessoas, nunca se sintoniza com a maneira como falam!

## Mudança por osmose

Para a maioria das pessoas, a maneira mais fácil de modificar seu sotaque é passar o máximo de tempo possível com pessoas que falam no sotaque que você deseja adquirir e fale você mesmo, tanto quanto você pode.

Quando a atriz americana Renée Zellweger conseguiu o papel principal no filme *Bridget Jones*, ela passou 14 semanas trabalhando incógnita como uma secretária de uma editora em Kensington, Londres, falando o tempo todo com sotaque inglês para realizar o engano. Ela era tão bem-sucedido que, a certa altura, uma das garotas do escritório disse a ela o quanto ela se parecia com a 'mulher de *Jerry Maguire*' (outro filme que ela tinha agiu), sem nunca suspeitar que ela era outra coisa que uma assistente de publicidade. Ela relatou que durante essas semanas ela passou de uma auto-aguda consciência para sentir que ela estava realmente vivendo o papel.

Como Renée Zellweger, entre no seu papel. Por exemplo, quando estava aprendendo italiano, descobri que usar minhas mãos como meus amigos italianos e beber um copo de Chianti ajudou muito o fluxo da língua! Você nunca vai soar como o alegre apresentador do Essex Jonathan Ross (se Página 136 sotaque que você quer) se você ficar formal e rigidamente como o príncipe Charles. Adote a fisiologia e entre no clima! E pratique cada momento que você pode.

Poucas pessoas vivem em uma nova região ou país e mantêm seus próprios sotaques intocados, a menos que tenham forte motivação para fazê-lo. Osmose sempre faz sua parte. A maioria das pessoas se acomoda aos sons das pessoas ao seu redor, certamente o suficiente para que amigos em sua antiga área observe como o sotaque deles mudou quando eles se encontraram novamente. Mas não se preocupe. Parabenize-se por sua capacidade de sintonizar e descansar com a certeza de que você não perdeu seu sotaque original para sempre - você pode facilmente "desligar" o novo sotaque novamente!

## Usando um treinador

Uma maneira comum de mudar seu sotaque é contratar um treinador de voz, uma prática que está acontecendo cada vez mais nos negócios, na política e na Teatro. O público em geral considera que adquirir um novo sotaque convincente é um grande desafio, mas como nas anedotas anteriores nesta seção 'Querer mudar' demonstra, algumas pessoas fazem isso com sucesso e sem problemas.

Não tente memorizar pronúncias específicas uma por uma: você nunca chegará ao final de um sotaque se começar a praticá-lo em dessa maneira! Em vez disso, absorva um sotaque como um todo. Se você quiser trabalhar com um treinador para mudar seu sotaque, certifique-se de fazer tudo você pode assumir o mundo desse sotaque - com muita conversa e tendo a sensação geral do que fala como parte do novo comunidade é como.

A atriz Meryl Streep, conhecida por sua habilidade em captar sotaques, conta uma história de como *não* fazê-lo. Certa vez, ela teve um treinador para ajudá-la com o sotaque irlandês. Este treinador constantemente dizia a ela pequenas coisas que ela estava fazendo errado e pediu um pouco mais de ênfase para uma palavra específica, um pouco mais de melodia para outro e uma série de detalhes de pronúncia mesquinhos. Ela diz que o resultado foi que ela perdeu a confiança, esqueceu suas falas, pistas perdidas - e 'esqueci completamente a razão da existência do meu personagem'.

Em vez disso, se ela está se tornando dinamarquesa (*Out of Africa*), inglesa (Margaret Thatcher em *The Iron Lady*), italiana (*The Bridges of Madison County*), meio-oeste dos EUA (*A Prairie Home Companion*) ou australiana (*A Cry in the Dark*) ela vive o sotaque, um pouco como Renee Zellweger. Para *Sophie's Choice*, por exemplo, ela se esforçou ao máximo para aprender a língua polonesa por quatro meses para sentir o que era físico movimentos necessários para falar polonês, o que a ajudou a produzir um sotaque polonês convincente em inglês. Mas ainda mais do que seu vocal destreza, Streep vive o personagem em sua totalidade com todos os maneirismos, gestos e energia da pessoa - tudo que contribui para o inteira. Sua genialidade é mais uma questão de sintonia do que uma generosidade de técnica. Quando questionada sobre como ela reproduz diferentes sotaques, Meryl Streep aparentemente respondeu simplesmente, 'Eu ouço'. Bom conselho!

## Obtendo o melhor de todos os mundos: em louvor aos sotaques

À medida que a comunicação se torna mais fácil, mais instantânea e mundial, os sotaques estão se tornando mais homogêneos. Qualquer mania popular que varre o mundo influencia enormemente os acentos. Toda uma geração de jovens pegou a cadência de questionamento da Austrália através assistindo a novela de TV *Vizinhos* várias vezes por semana. As cadências agitadas de jovens apresentadores com sua ênfase exagerada e altos e baixos extremos aparecem na televisão de Los Angeles e Londres e Sydney. Jovens executivos na cidade de Londres regularmente eliminam os 's finais das palavras, uma prática inédita há apenas 50 anos.

A mudança rápida e constante da comunicação significa que você tem menos com que se preocupar em termos de sotaque. A ideia de um 'correto' o sotaque desapareceu. Um sotaque regional não é mais o bloqueio para o avanço que costumava ser. Você pode se concentrar na comunicação com pessoas e aprecie a individualidade da sua maneira de falar.

Seu sotaque faz parte da sua história e continua a ser à medida que você vive em lugares diferentes e conhece pessoas diferentes. Para o ouvido aguçado, seu sotaque surge independentemente de seus esforços para mudá-lo. Cada vez que você fala, você oferece mil pistas sobre suas raízes e sua jornada. Mesmo se você passou uma vida longe da aldeia onde nasceu, alguém dessa aldeia provavelmente pode ouvir algo familiar na maneira como você fale, especialmente quando você está sob pressão ou sentindo-se fortemente emocional. É como uma impressão digital. Então divirta-se!

Sem dúvida, perca as piores qualidades do seu sotaque, mas mantenha sua música única - essa música faz parte de quem você é.

**Página 137**

## Capítulo 13

### Vencendo a hesitação e a gagueira

#### **Neste capítulo**

Combatendo seu reflexo de parada

Lidando com os componentes emocionais da gagueira

Seguindo com som

Mudando seu pensamento e aumentando a fluência

Em 2010, a resposta popular e crítica ao filme *O Discurso do Rei* trouxe a gagueira ao olhar do público. (Veja a barra lateral 'Gagueira - a história de um rei'.)

Se você gagueja - ou *gagueja*, como as pessoas no Reino Unido costumam chamar - você sabe como é doloroso e difícil. Eu dedico um todo capítulo para a gagueira, porque a condição causa um alto grau de ansiedade e constrangimento e, ainda assim, muitas vezes tem sido mal interpretada como uma problema de produção de voz puramente físico. Na realidade, é provável que a gagueira envolva as crenças, percepções e intenções do gago, tanto quanto suas respostas físicas. Para se tornar fluente, você precisa abordar o problema em todos esses níveis, conforme explico nas seções posteriores.

Este capítulo aborda toda a gama de hesitações, de um tropeço ocasional a uma gagueira total. Seja qual for o grau de hesitação, você pode fazer muito para melhorar sua fluência. Também sugiro onde você pode procurar ajuda profissional.

#### **Gagueira - a história de um rei**

O popular filme *The King's Speech* (2010) conta a história da batalha do rei George VI da Inglaterra contra a gagueira quando ele subiu ao trono após a abdicação sensacional de seu irmão Eduardo VIII. Um treinador de fala praticamente desconhecido, Lionel Logue, que já havia trabalhado com soldados em estado de choque ajudaram o rei - carinhosamente conhecido como Bertie - a vencer seu impedimento ao longo da vida e encontrar sua voz.

A história captura a imaginação do público, independentemente de onde você seja, porque Colin Firth em sua premiada atuação como Bertie leva você a sentir a dor, a vergonha e a impotência do rei diante de sua condição. Quando ele triunfantemente profere um poderoso discurso de tempo de guerra para a nação através do novo meio de rádio, você compartilha a emoção de sua vitória também.

Logue - brilhantemente retratado no filme por Geoffrey Rush - usou métodos que eram relativamente controversos e não testados na década de 1930, mas são hoje reconhecidas como estratégias eficazes de combate à gagueira.

#### **Hesitando: Percebendo que todos tropeçam**

A hesitação na fala cobre uma gama de situações diferentes, desde uma leve viagem ocasional sobre uma palavra a uma gagueira em grande escala que paralisa diariamente comunicação. Você experimenta algum desses tropeços mais leves?

Comece hesitantemente se não tiver certeza de como responder a uma pergunta ou o que dizer a seguir.

Interromper um 'er' ou 'um' antes de encontrar as palavras que deseja dizer.

Hesitar quando você está confuso, envergonhado, emocionalmente chateado ou oprimido.

Tropeçar nas palavras na pressa de expressar uma ideia porque seu cérebro funciona mais rápido do que seus lábios.

Pulando de uma ideia para outra de maneira brusca porque você tem muitas ideias em mente.

Hesitar devido a tremores causados pela idade ou uma deficiência física como o mal de Parkinson.

Todos experimentam soluções vocais às vezes. A maioria das pessoas nem percebe quando hesita de vez em quando - mas para pessoas que gagueira, qualquer tropeço pode ser um inferno na terra.

Se você sabe que seu discurso é hesitante e deseja fazer algo a respeito, siga os primeiros passos a seguir:

Pense com mais clareza.

Diminua a velocidade do seu discurso e fale com mais ênfase.

Domine a boa respiração.

Cubro os dois primeiros marcadores nas seções a seguir, mas quero destacar o último ponto brevemente. Muita hesitação deve-se inteiramente ao mau respirando. Se você desenvolver a capacidade de respirar melhor, começar a falar é mais fácil, suas palavras fluem com mais facilidade e você não pega minúsculo respiroções ou intercalar 'ers' e 'hums' em sua fala. Consulte o Capítulo 4 para obter mais informações sobre respiração eficaz.

## Página 138

### Pensando claramente

Não se sinta insultado pelo meu próximo comentário! Você pode evitar muita hesitação apenas por saber o que quer dizer. Não estou sugerindo que você não saiba *como* pensar, mas você pode não estar se colocando no estado certo para pensar bem ou dando tempo suficiente para isso.

Se você falar antes de estar pronto, você está se encaminhando para um corte. Como disse Abraham Lincoln, é melhor permanecer em silêncio e ser considerado um tolo do que para falar e remover todas as dúvidas. ' Mesmo assim, muitas pessoas começam a falar antes de estarem prontas. Assim que alguém fizer uma pergunta ou olhar para com expectativa, eles sentem uma tensão que só podem aliviar lançando-se diretamente em palavras. Ironicamente, embora eles falem imediatamente em para parecerem confiantes, geralmente produzem o resultado oposto.

Quando você ouve as pessoas começarem cada frase com um 'erm' e, em seguida, inserir um 'um' algumas palavras depois, provavelmente estão procurando trazer algo fora de suas mentes, e porque seus pensamentos não vêm rápido o suficiente, eles sentem que devem fazer um som de qualquer maneira. Nesses situações, a mente - não a voz - está criando a hesitação.

Dê a si mesmo espaço para pensar. Não só você fala melhor, como também parece mais confiante quando não tem pressa. Clareza começa com claro pensamentos. Se sua mente está confusa, você vai parecer confuso. Claro, você não precisa planejar em detalhes as palavras exatas que você vai usar, mas você precisa pensar e sentir enquanto inspira antes de falar, a fim de esclarecer cada pensamento.

A atividade a seguir mostra como esclarecer seu pensamento e, no processo, concentrar melhor sua fala. Escreva um breve discurso ou consulte um que você já escreveu. Então:

- 1. Selecione uma frase ou um pequeno trecho da peça e leia em voz alta.**
- 2. Depois de ler sua declaração, imagine alguém perguntando: 'O que você acabou de dizer?'**
- 3. Retire os olhos do seu texto e forneça uma versão mais curta e simples com suas próprias palavras.**

Se a sua versão mais simples ainda for bastante longa, repita a pergunta: 'O que você acabou de dizer?' e simplificar ainda mais sua versão mais simples.

Por exemplo, em uma sessão de coaching, Sunish leu a seguinte frase longa:

*O regulador das empresas de energia colocou tarifas simples e contas mais claras no centro das propostas para uma revisão radical da mercado de energia esta tarde, uma vez que alertou que sistemas deliberadamente confusos estão criando uma falta de competição no mercado, que é certamente indicado pelas crescentes margens de lucro, que subiram pelo menos 8 por cento em média para os consumidores nos últimos seis meses em apesar da oposição.*

Ao responder à pergunta: 'O que você acabou de dizer?' Sunish teve que pensar nos pontos principais sem lê-los e depois dizê-los em seu próprias palavras. Essa tarefa simplificou substancialmente sua declaração. Então, perguntei a ele: 'O que há de mais importante no que você disse?' e ele simplificado ainda mais. Depois de algumas tentativas de teste, ele veio com esta versão mais curta:

*As contas de combustível aumentaram significativamente este ano. O regulador sugere que tarifas mais claras aumentarão a concorrência ao permitir que os clientes para fazer comparações mais fáceis.*

Quando você expressa os pontos principais em suas próprias palavras, você ganha a propriedade de seu material e, o mais importante, você *pensa e falar*, em vez de ler palavras que você elaborou anteriormente. O processo afia seu pensamento e força para que você se concentre apenas no mais essencial em formação.

- 1. Leia para si mesmo um discurso de cinco minutos até se familiarizar com ele.**
- 2. Tire os olhos do texto e resuma o discurso inteiro em no máximo cinco sentenças.**
- 3. Teste o seu resumo pedindo a um amigo que lhe pergunte sobre o seu discurso.**

Responda em voz alta: 'É sobre... e compartilhe seu resumo. Lembre-se: cinco frases no máximo!

### Estruture sua resposta

A atividade a seguir permite que você esclareça seus pensamentos e fale com confiança. Ser criativo no exercício é mais importante do que acertar as coisas, então apenas experimente. No início você pode se sentir nervoso ou até mesmo intimidado, mas depois de algumas rodadas sua confiança em sua capacidade de responder a perguntas - mesmo as mais complicadas ou técnicas - vai crescer.

Pratique com outra pessoa. A pessoa A pensa em um assunto e faz uma pergunta aberta à pessoa B sobre ele. Pessoa B leva um segundo ou dois a serem considerados e, em seguida, responde com uma frase que apresenta e fornece uma estrutura para o que ele vai dizer a seguir.

Por exemplo:

**Pessoa A:** O que você acha da energia eólica?

**Pessoa B:** (breve pausa para inspirar e pensar) Acho que há três pontos importantes para pensar aqui (Estrutura = 3 pontos). O primeiro é.

**Página 139** . . . ; e, finalmente, acho que é importante considerar. . . .

Ou a pessoa B pode responder da seguinte forma:

**Pessoa B:** Acho que há um forte argumento a favor - e um forte argumento contra (estrutura = a favor e contra). Um fator importante a favor de a energia eólica é. . . . Por outro lado, há um forte argumento contra isso. . . . Em equilíbrio, eu diria. . . .

Em seguida, troque de função; desta vez, a pessoa B pensa em um assunto e faz uma pergunta sobre ele. Para outras estruturas de instrução, consulte o Capítulo 14.

Experimente o processo várias vezes com a mesma fala; você descobrirá que o resumo se torna cada vez mais sucinto com a repetição.

Esta atividade é uma ótima prática antes de eventos de networking ou de conhecer novas pessoas. Imagine como você pode se sentir bem quando é capaz de responder de forma fluente e concisa na próxima vez que alguém lhe perguntar: 'E o que você faz?'

## Desacelerando e usando ênfase

Uma das melhores maneiras de pensar com mais clareza é se convencer de que não precisa se apressar. As dicas a seguir são maneiras infalíveis de estabilizar seu ritmo sem sacrificar sua paixão.

**Inspire com calma.** Uma respiração completa ajuda você a desacelerar e também ajuda a pensar. Grande respiração é igual a grande pensamento. Por outro lado, muitas respirações minúsculas inadequadas interrompem seu padrão de pensamento e dispersam seus pensamentos.

**Saiba para onde você está indo energicamente.** Tenha uma forte intenção de chegar ao fim do seu pensamento e sentir essa intenção em a maneira como você expira, usando o ar para se mover em direção ao final da frase. Quando você faz isso, você fica menos propenso a apimentar seu discurso com 'ums' e 'ahs'. Consulte o Capítulo 4 para obter mais informações sobre como seguir com sua respiração.

**Pausa.** Os ouvintes desfrutam de uma pausa - se apenas mais alto-falantes percebessem esse fato! Sem pausas, tudo funciona junto, enquanto uma pausa permite pontuar seus pensamentos e ter novos. Assim como a vírgula e o ponto final em uma página ajudam o significado de uma frase escrita, então uma pausa curta ou mais longa na fala ajuda seus ouvintes a entender o que você precisa dizer.

**Use uma linguagem que prepara e explica.** Algumas palavras e frases têm o propósito de *sinalizar* onde você está indo.

Em uma reunião, em vez de oferecer o ponto principal do seu pensamento nas palavras de abertura - antes mesmo que as pessoas tenham a chance de sintonize - primeiro forneça uma introdução à sua ideia. Use palavras como "Gostaria de adicionar algo aqui" ou "Tenho uma ideia, acho devemos considerar". Frases curtas e simples como essas permitem que as pessoas se preparem para o que está por vir.

**Use ênfase.** Enfatize as palavras que são mais importantes para o significado da frase.

Leia a seguinte frase, enfatizando fortemente as palavras em itálico

Enfatizando seus *pontos principais*  
ajuda você a *desacelerar*,  
falar com *compreensão*,  
e soar *claro e confiante*.

Quando você fala uma frase com forte ênfase, você descobre que realmente desacelera e soa claro e confiante - e que qualquer hesitação desaparece. Quer esteja lendo ou falando de improviso, lembre-se de enfatizar fortemente, e você descobrirá que sua entrega torna-se mais ritmada e seu significado mais claro. (Você pode encontrar mais sobre como usar a ênfase de forma eficaz no Capítulo 8.)

Pratique a leitura com ênfase. Leia em voz alta um texto de um jornal. Decida quais palavras são mais importantes para o significado e marque-os sublinhando ou destacando. Em seguida, leia o texto novamente, enfatizando fortemente as palavras que você marcou.

## Descobrindo as raízes da gagueira

A *gagueira* é de uma ordem diferente da mera hesitação. Quem gagueja sabe com certeza que tem gagueira. A maioria dos adultos que gaguejam lutam com a fluência há muito tempo e acham a gagueira dolorosa e angustiante. Eles bloqueiam constantemente em consoantes específicas, lutando para obter esses sons, e muitas vezes tentando uma consoante inicial várias vezes sem sucesso, produzindo a gagueira típica. Este bloco pode também parecer um nó físico na garganta, impedindo que um gago diga uma palavra.

## Táticas de fluência dos famosos

**Página 140** O Rei George VI não é o único gago famoso que encontrou uma maneira de lidar com seu problema. Muitas pessoas famosas acharam notável maneiras individuais de superar ou lidar com problemas de fluência.

**Rowan Atkinson**, o comediante mais conhecido por suas criações Blackadder e Mr Bean, foi intimidado na escola por sua aparência e gagueja, e ainda admite gaguejar se estiver nervoso. No entanto, ele descobriu que se ele interpretou um personagem diferente de si mesmo, sua gagueira desapareceu inteiramente. Você pode *apenas* notar um traço na maneira deliberada como ele pronuncia palavras como 'Bob' no *Blackadder*.

**Aneurin Bevan**, um contemporâneo de Churchill e famoso pelo estabelecimento do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido, também gaguejou como um filho. Quando ele ganhou uma vaga na faculdade patrocinada pela Federação de Mineiros do País de Gales do Sul, ele se forçou a falar em público tão freqüentemente quanto possível. Ele descobriu que era capaz de falar mais fluentemente quando suas paixões estavam altamente despertadas. Ele era adepto de substituir palavras para evitar sons problemáticos e construir um vocabulário notável como resultado.

**Sir Winston Churchill** cresceu com gagueira e continuou a gaguejar até a idade adulta quando ficava excitado ou emocional. Como um homem jovem, ele deu à condição um viés positivo quando escreveu: 'Às vezes, uma leve e não desagradável gagueira ou impedimento tem sido de alguns assistência para garantir a atenção do público.' No entanto, ele trabalhou muito para evitar a gagueira. Sua estratégia era colocar grande esforço em preparamo seus discursos palavra por palavra com semanas de antecedência e até mesmo estudando respostas a possíveis objeções. Seus discursos são obras-primas da linguagem e do design, e ele as memorizou, depois as pronunciou lenta e deliberadamente com seriedade.

**Scatman John**, o músico de jazz, teve uma gagueira severa durante uma infância emocionalmente traumática e até a idade adulta. 'Jogando o piano me deu uma maneira de falar', afirmou. Seu álbum *Scatman* começa com uma música sobre gagueira. Ele afirmou que espalhar transformou seu maior problema em seu maior ativo. Ele mostra uma letra espetacular como 'Ski-ba-bop-ba-dop-bop-do-be-scu-bid-da-bababebabobaebdoidanmbnbnbmnbmnmnbmnaombibaoibbambla-Bop!' como a batida forte da música eliminou completamente seu gaguejando quando ele executou.

**James Earl Jones**, um ator com uma voz profunda maravilhosa que usou como Darth Vader, tinha uma gagueira tão forte que mal falava com ela qualquer um de 5 a 13 anos de idade. Ele se lembra de ter lido sua lição na escola dominical e de ter todas as crianças atrás dele caindo o chão de tanto rir. Ele é grato a um professor do ensino médio por descobrir seu amor por escrever poesia e fazê-lo provar que tinha escrito um poema recitando-o de memória na frente da classe. Gradualmente, ele começou a construir sua confiança. Ele agora é fluente sempre

ele desempenha um papel, embora às vezes ainda gagueje quando fala espontaneamente.

**Marilyn Monroe** admitiu gaguejar às vezes, embora não quando estava atuando. Alguns especialistas em cinema dizem que sua maneira famosa de respirar falar era uma forma de tratar a gagueira; mantinha a respiração fluindo e ela usava movimentos exagerados da boca. A maneira de falar dela certamente fazia parte de seu charme!

A gagueira é muito comum - 750.000 pessoas gaguejam no Reino Unido, mais de 3 milhões nos Estados Unidos e cerca de 70 milhões em todo o mundo. Médico e especialistas em voz vêm pesquisando soluções há anos.

Recentemente, os especialistas fizeram avanços rápidos na cura da doença depois de reconhecer que a gagueira não é tanto um problema de voz, mas sim um problema de comunicação sistemática. Por muito tempo, os especialistas trataram os sintomas vocais de forma isolada, mas quando você olha mais adiante todo o contexto e examinar as causas, você descobre um sistema entrelaçado de causas mentais e físicas, incluindo comportamentos, emoções, percepções e crenças que precisam ser removidas antes que você possa finalmente falar fluentemente.

## Ficar preso ao rótulo de 'gago'

A gagueira quase sempre é desencadeada pelo medo em uma idade precoce. Muitas vezes é acionado quando as crianças temem não poder cumprir as expectativas da autoridade figura, particularmente no que se refere à fala. Jorge V, por exemplo, costumava mostrar impaciência quando seu filho Bertie (Rei Jorge VI) tropeçava, e latia para ele: 'Tira isso!' Às vezes, as crianças ficam assustadas com crianças assustadoras na escola e descobrem que suas respostas hesitantes são, então, ridicularizado, exacerbando seus medos.

A gagueira só se torna um problema quando você recebe o rótulo. O que começa como um tropeço comum se transforma em algo maior por meio de crítica ou ridículo. Às vezes, apesar das excelentes intenções, enviar uma criança ao terapeuta pode sugerir à criança que algo está errado com ele ou ela. A criança então assume que tem um problema e que o problema tem um rótulo: 'gagueira'. Eles então identificam-se como 'gagos'.

Se você tem um filho que hesita muito, é claro que deve procurar a ajuda de um profissional. Esteja ciente de que a preocupação excessiva de sua parte, especialmente quando a criança é pequena, pode agravar o problema. Fique feliz em aceitar a hesitação em seu filho; esta hesitação é provavelmente um sinal de que as primeiras habilidades de linguagem de seu filho são incapazes de acompanhar uma inteligência inquiridora brilhante. Dado o incentivo, seu filho deve logo adquirir fluência.

A gagueira se torna uma deficiência completa quando as crianças passam a entender que não só há algo errado com sua fala, mas também que algo deve ser anormal sobre *elas* para criar o problema. Eles internalizam e assumem a responsabilidade pelo problema, criando mais medo no processo.

Depois de assumir que você é 'um gago', você se prepara para uma situação intolerável em que você pensa que é impossível sem fim círculos:

### Página 141

Eu tenho que falar, mas não posso falar.

Tenho que parar de gaguejar, mas, ao tentar parar, eu bloqueio.

Eu quero falar, mas se eu falar, eu bloqueio, então não quero falar.

Pip gaguejava desde a infância e sabia que isso incomodava e irritava seus pais. Na escola secundária, ele foi incapaz de dar seu nome para seu professor na frente da classe no primeiro dia e as outras crianças imediatamente o rotularam de estúpido. Ele se lembra vividamente da agonia de lendo em voz alta na aula de inglês. Ele costumava calcular com antecedência quantas linhas cada criança seria convidada a ler e, portanto, quais linhas ele provavelmente teria que recitar. Ele então vasculhou as linhas em busca de consoantes complicadas antes de decidir se enfrentava ou pedia licença e saía da sala um pouco antes de sua vez. Quando se tornou engenheiro civil, tornou-se extremamente hábil em encontrar palavras alternativas para aquelas que eram difíceis de dizer. Assim, todos os dias de sua vida, ele usou sua inteligência para mascarar suas dificuldades. Quando ele finalmente descobriu maneiras de evitar o bloqueio e começou a falar fluentemente, ele sempre dizia às pessoas que era grato por sua antiga deficiência. 'Eu dedico centenas de horas ao pensamento criativo,' ele disse. 'Certamente me ensinou a pensar lateralmente sobre os problemas!'

## Criar o que você mais teme

Colocar sua atenção no que você não quer é uma ótima maneira de confundir sua mente inconsciente; cada vez que você pensa sobre o que não quer, você cria uma imagem mental daquilo que teme, que fica cada vez maior como um bloqueio mental na mente e se torna cada vez mais provável que aconteça.

Quase tudo o que acontece na comunicação com outras pessoas confirma a convicção de um gago de que algo está errado com eles: um professor não entende bem o que uma criança hesitante está dizendo e evita o contato; outras crianças não se preocupam em parar e ouvir e então não convida a criança para brincar.

Quando George VI começou como cadete da Marinha Real em Dartmouth, seu tutor fez uma pergunta simples: quanto é a metade? Bertie era incapaz de pronunciar 'q' para 'trimestre' e assim congelou. A classe deu risadinhas e o tutor recorreu ao sarcasmo. Dessa forma, Bertie passou a acreditar que ele era estúpido.

Se você luta contra a gagueira, pode começar a ver a vida através dos olhos de um "gago" e duvidar de sua capacidade em todas as áreas. Você sente que você não pode se relacionar com os outros. Você decide que algo sobre você como pessoa é inaceitável. Você se torna tudo o que mais teme.

Se você considerar a gagueira o tipo de tropeço que todo mundo faz de vez em quando, ela não tem força. Mas a gagueira torna-se incorporada quando você dá *sentido* à sua tendência para tropeçar, quando permite que ela se torne uma anormalidade totalmente desenvolvida que se estende a todas as partes de sua vida. Você passa a acreditar que é estranho ou diferente, que não tem amigos e que não tem chance de sucesso em qualquer aspecto do seu vida.

Esta interpretação do que significa a gagueira torna-se uma espiral descendente que diminui constantemente a sua auto-estima, alimentando-se de si mesma na processar. No entanto, você *pode* responder de forma diferente, como mostro na seção a seguir.

### Mudando seu foco

A fluência surge quando você para de se fixar na gagueira. Porque pensar em *não* gaguejar só intensifica sua gagueira; você tem que pegar o seu mente para prestar atenção em algo - qualquer coisa - além das palavras e sons específicos que saem de sua boca.

As seções a seguir abrangem várias maneiras de mudar seu foco da gagueira para outros tópicos mais úteis.

### Buscando horários em que você seja fluente

Há alguns anos, o atendimento às pessoas com gagueira sempre focava na tentativa de curar as manifestações físicas da gagueira. Mas esta abordagem ignorou um fato importante. *Quase todas as pessoas que gaguejam têm ocasiões em que não o fazem.*

Você provavelmente gagueja quando está agudamente ciente das expectativas das outras pessoas e se sente sob pressão. Talvez você sinta que alguém esperando impacientemente por uma resposta, ou você sente uma sensação de urgência em uma chamada telefônica, ou talvez uma conversa esteja deixando você tenso, ou você precisa falar em público ou a uma autoridade. Nessas ocasiões, você fica constrangido e entra no "modo de medo".

Se você não gagueja em determinadas circunstâncias, já sabe como falar fluentemente. Portanto, o ponto de partida óbvio para procurar pistas sobre como falar fluentemente é investigar aqueles momentos em que você *já* é fluente.

### Página 142

Faça uma lista de todas as ocasiões em que você *não* gagueja - incluindo onde, quando, como e com quem. Os seguintes cenários podem movimentar o seu memória. Você gagueja quando:

Você está falando dentro da sua cabeça?

Você fala alto às vezes quando está sozinho?

Você fala com seu gato ou cachorro?

Você está com amigos próximos?

É tão barulhento que você não consegue se ouvir?

Você se sente completamente confortável?

Faça o papel de um detetive e examine essas ocasiões de perto. Pergunte a si mesmo quais são os fatores em cada situação que me permitem falar fluentemente? Escreva qualquer coisa útil que vier à mente.

### Fingindo ser outra pessoa

Algumas pessoas gaguejam quando se sentem constrangidas, mas tornam-se fluentes quando são libertadas da camisa de força de serem elas mesmas e podem fingir que são outra pessoa.

Há muitos exemplos de atores que gaguejam na vida privada, mas não quando desempenham um papel. Menciono Rowan Atkinson, James Earl Jones e Marilyn Monroe na barra lateral 'Táticas de fluência dos famosos', e outras estrelas incluem Nicole Kidman, Emily Blunt, Bruce Willis e Anthony Hopkins; numerosas figuras públicas são muito menos fluentes nas entrevistas do que no palco.

Assista a videoclipes online não editados de suas celebridades favoritas ou figuras públicas sendo entrevistadas. Você rapidamente vê que esses do que as figuras da vida são pessoas também - que falam com pausas, hesitações e erros verbais comuns.

Alan Badminton, um ex-gago que venceu o campeonato internacional de oratória no Congresso Mundial para Pessoas que Gaguejam em 2004, encontrou inúmeras dificuldades em sua antiga carreira como policial. No entanto, ele se lembra de ter desempenhado o papel de Cachinhos Dourados em uma pantomima que ele escreveu-se para uma festa de Natal e não teve nenhum problema com a gagueira. Cachinhos Dourados de Badminton foi assertivo e falou fluentemente; enquanto Badminton, como ele mesmo, era tímido e reservado - e gaguejava. Seu problema era de identidade, não de fluência.

De maneira semelhante, os pais de crianças que gaguejam frequentemente notam que, quando seus filhos falam com seus ursinhos, a gagueira desaparece. Claro se ursinho comete um erro, que reflete mal no ursinho, não na criança! O fenômeno é semelhante ao do ator em um papel: quando não sou 'eu', há sem gagueira.

#### 1. Escolha uma celebridade ou personagem que você admira como comunicador.

#### 2. Coloque-se no lugar dessa pessoa.

Finja ser essa pessoa. Levante-se, move-se, gesticule, adote as expressões e até tente pensar e sentir e respirar como a pessoa.

Não tenha pressa para ser a outra pessoa.

#### 3. Fale como essa pessoa fala.

Faça o tipo de comentário que a pessoa faz. Se quiser, imagine que você é essa pessoa na entrevista e conte ao entrevistador sobre o seu projeto mais recente, sobre como você se tornou famoso ou sobre o que você está esperando. Quanto mais você pode tornar o fingimento real, o mais fácil se torna falar.

Da próxima vez que precisar falar como você mesmo, observe quais elementos desta prática você pode incorporar na sua própria fala, sem ter que adotar uma persona diferente em sua totalidade.

### Cantando

O fonoaudiólogo Lionel Logue fez com que o rei Jorge VI cantasse frases que ele estava tendo dificuldade para falar, e o rei descobriu que ele estava fluente na música. Antes de seu discurso de coroação, Logue até encorajou o rei a ter aulas de canto.

Cantar tem várias vantagens do ponto de vista das pessoas que gaguejam:

Quando uma pessoa que gagueja canta, o ritmo tem precedência sobre a fluência e os sons consonantais. Assim que o ritmo tomar a atenção sobre tudo o mais, o bloqueio é liberado.

A respiração também ocorre ritmicamente. O som segue a respiração diretamente, sem hiato. Você respira dentro do ritmo da música e quebrar em música dentro do ritmo.

## Página 143

Você não tem tempo para se preocupar com a batida inicial porque a próxima batida vem logo atrás. Se você tem ritmo em suas veias, você achará muito difícil cantar sem ritmo. A pulsação do ritmo é um impulso tão forte dentro de você que supera qualquer impulso para bloquear.

Muitos cantores profissionais gaguejam. A cantora e compositora Carly Simon começou a lançar a música quando se sentiu bloqueada com a idade de oito. O barítono operístico Robert Merrill provavelmente recebeu aulas de canto desde criança porque gaguejava. Scatman John tinha uma fluência de ritmo quase sobre-humana.

O jovem cantor e compositor inglês Gareth Gates apareceu pela primeira vez em cena como um competidor petrificado na primeira série do Reino Unido *Show de talentos da TV Pop Idol* em 2001. Ele se tornou o vice-campeão, vendeu mais de 3,5 milhões de discos apenas no Reino Unido e se tornou um popular performer ao vivo em teatro musical. Em sua audição, ele não conseguiu pronunciar seu nome e teve que dizer ao júri desde o início que tinha um problema de gagueira. Havia algo extraordinário em assistir o jovem passar de um bloqueio embarracoso direto para uma música fluente. Para ele, o ritmo era a diferença entre deficiência e talento.

Um efeito semelhante de desbloqueio aconteceu em 2011, quando o English National Ballet contratou a Roehampton University para realizar pesquisas sobre os efeitos da dança para quem sofre de Parkinson. Os pesquisadores notaram resultados notáveis em pacientes que se moviam com ritmo e música.

- 1. Encontre uma música com uma melodia cativante que você conheça bem.** 'When the Saints Go Marching In' tem um bom ritmo forte ideal para este objetivo.
- 2. Cante a música com muito gosto, batendo o ritmo com o pé.** Não se preocupe em ficar perfeito; ritmo forte e energia entusiasmada é tudo o que é necessário.
- 3. Pegue o ritmo novamente com o pé, mas desta vez diga as palavras no ritmo em vez de cantá-las.** De novo, ritmo forte e entusiasmo são os únicos requisitos.
- 4. Cante a primeira linha da música em silêncio com uma boa batida e, para a segunda linha, em vez da letra da música, comece a falar Comente.**

(Linha 1 cantada em silêncio): 'Ó, quando os santos marcham, ó quando os santos marcham.'

(A linha 2 começa quando a melodia começa, mas com palavras faladas) 'Quero contar uma história a todos vocês.'

## Fazendo isso com linguagem imprópria

Muitas pessoas que gaguejam admitem que nunca gaguejam quando xingam. Ao xingar, você utiliza dois fatores importantes para a fluência:

Quando você jura, você já está quebrando uma barreira - você já ultrapassou o poderoso inibidor de se importar com o que outros pensam. Em uma cena memorável em *O discurso do rei*, Logue provoca deliberadamente o rei a xingar.

Aliás, há uma correlação interessante entre as consoantes iniciais favoritas para palavrões e as consoantes que as pessoas que gaguejam têm dificuldade em dizer - 'f', 'c' e 'b', por exemplo!

A emoção poderosa que o faz xingar o leva direto da respiração para a linguagem. A emoção de raiva é mais poderoso do que o inibidor do medo, então você não bloqueia.

Vá para o Capítulo 7 para exemplos de insultos shakespearianos para praticar em voz alta sem ofender seus vizinhos. Observe a forte energia mental você pode trazer os insultos e tentar usar energia semelhante para outros comentários fortes (mas aceitáveis!), como *Vá em frente! Agora ou nunca! e apreender o dia!*

## Estar entre amigos

Muitas pessoas que gaguejam normalmente descobrem que são fluentes quando se sentem confortáveis entre amigos e familiares ou com animais de estimação. Da mesma forma, muitos as crianças conversam facilmente com seus brinquedos ou com um amigo invisível. Lewis Carroll (Charles Dodgson) gaguejava na companhia de adultos, mas não com jovens meninas porque ele se sentia mais confortável com elas.

Quando você está entre amigos, a ansiedade é baixa e outras energias, como confiança, curiosidade e conexão, entram em ação. Você é completamente absorto na interação com outras pessoas e não tem tempo para se concentrar no seu desempenho. Você não está mais envolvido em um teste; você está em uma relação.

Em uma cena no final *do Discurso do Rei*, Logue encoraja o Rei George VI antes de sua transmissão para a nação a falar apenas com ele como um amigo. Dentro Na verdade, todo o seu coaching foi para promover a ideia de uma amizade entre iguais.

Amizade e apoio gentil é a ideia por trás do programa Speaking Circles International ( [www.speakingcircles.com](http://www.speakingcircles.com) ), fundado em

1989 por Lee Glickstein. Glickstein era uma criança tímida do Brooklyn, que sofreu agonia de autoconsciência que se agravaram

**Página 144** entanto, ele tinha um desejo secreto de ser um comediante de stand-up. Ele agora observa que o medo parece ser mais extremo entre as próprias pessoas que são atraídos para os holofotes e apontam para Winston Churchill como um excelente exemplo. Glickstein acredita que é possível que crianças que gaguejar ou sofrer muito de timidez estão protegendo seus dons de comunicação por trás dos sintomas. (No meu próprio trabalho, noto muitas vezes para chance, que as pessoas que estão mais hesitantes em falar em público no início são muitas vezes aquelas que têm o potencial de falar com o maior paixão e energia.) No trabalho atual de Glickstein, ele faz com que os grupos se concentrem na qualidade do relacionamento entre o palestrante e público e para promover uma conexão calorosa.

Consulte o Capítulo 15 para obter dicas sobre como se sintonizar com outras pessoas. Você descobre que, ao se concentrar na outra pessoa em vez de em si mesmo, o medo de não fluência derrete.

## Evitando autojulgamento

Bloquear não se torna um hábito firme na fase inicial de tropeços frequentes. Conforme descrevo na seção anterior 'Descobrindo as raízes de A gagueira, o bloqueio acontece quando as pessoas que gaguejam tornam-se autocriticas e têm sentimentos *sobre* o que sentem. Este bloqueio é um dos razões pelas quais alguém que está hesitante geralmente acha mais fácil falar de improviso, ao passo que esperar em uma fila de pessoas para se apresentar pode seja um verdadeiro inferno - muito tempo para construir autoconsciência e autocritica!

Em *The King's Speech*, o primeiro ato de Lionel Logue com o rei George VI é provar a ele que o rei pode falar fluentemente, pedindo-lhe que leia um passagem em voz alta usando fones de ouvido tocando música alta. Bertie pode ler esta passagem fluentemente porque ele é incapaz de ouvir a si mesmo e criticar suas hesitações.

Alan Badmington adquiriu um dispositivo que bloqueava o som de sua voz, emitindo um zumbido alto toda vez que ele falava. Ele usou o aparelho todos os dias por cerca de 20 anos, e isso permitiu que ele falasse adequadamente na frente de grupos. Embora tenha alcançado o objetivo de impedindo-o de ouvir a si mesmo, o dispositivo também criava efeitos colaterais desagradáveis, como dores de cabeça. Ele acabou descobrindo mais holístico remédios como os descritos neste capítulo. O sucesso do dispositivo, no entanto, mostra que, quando a autocritica está ausente, a gagueira não acontecer. Qualquer trabalho que você possa fazer para pensar positivamente e acalmar sua voz interna crítica renderá frutos em termos de sua fluência. Você pode gostar para começar com algumas ideias de *Confidence For Dummies* de Kate Burton e Brinley Platts (Wiley), que contém uma grande variedade de material útil.

## Mudando seu pensamento

Pessoas que gaguejam e seus fonoaudiólogos tendiam no passado a buscar um desfecho da não gagueira, tratando os *sintomas* - como se ser fisicamente fluente fosse a cura para tudo. Esta abordagem aponta na direção errada. Dado que as pessoas que gaguejam às vezes podem falam fluentemente, seus problemas não são apenas físicos. Para se tornar fluente, você precisa ter uma visão mais ampla.

O melhor livro que li sobre como superar a gagueira é *I Have a Voice: How to Stop Stuttering* (Crown House Publishing, 2011) de Bob G. Bodenhamer. Este importante livro leva os frutos da própria prática e pesquisa de Bodenhamer, além do pensamento mais recente sobre o assunto para fornecer um caminho para o sucesso que pode ser adaptado ao indivíduo. Embora você possa trabalhar em muitos de seus processos por conta própria, você precisa trabalhar com um profissional em alguns dos processos que ele descreve. Um experiente praticante de programação neurolinguística (PNL) especializado no trabalho de voz pode ajudar.

Na visão de Bodenhamer, o sucesso depende de perceber que você tem a capacidade de mudar seu *pensamento* sobre a gagueira - um processo poderoso que descrevo nas seções a seguir.

## Desafiando seus sentimentos

A gagueira tem um efeito físico - um caroço ou bloqueio na garganta, mandíbula, pescoço ou tórax. Mas o efeito físico é causado por medos emocionais - de não atender às expectativas, de não ser inteligente ou rápido o suficiente, dos julgamentos dos outros, de gaguejar e do desastre que se seguiu.

A gagueira pode parecer um problema físico, mas o lugar para começar a encontrar um remédio é com os *sentimentos* que dão origem ao bloqueio.

Os sentimentos não são simples; eles são um pacote complexo com camadas de sentimentos e sentimentos sobre esses sentimentos. Geralmente, para gagos, no primeiro camada são ansiedade, autoconsciência, desesperança e desamparo; na segunda linha estão raiva, frustração e ressentimento *sobre* a primeira sentimentos. Esses sentimentos secundários podem ser ainda mais fortes do que as emoções primárias.

Um simples gatilho emocional por si só pode disparar todo o show, como o fusível mestre em uma exibição de fogos de artifício, fazendo com que você bloquee. Dificuldade pode começar com alguém olhando para você, esperando por uma resposta. Esta situação cria autoconsciência em você, o que desencadeia ansiedade, o que faz você se sentir desamparado e, então, você começa a ficar com raiva e frustrado consigo mesmo. . . apaga-se o fusível e você gagueja.

O estresse da sua condição lhe dá visão de túnel, de modo que a gagueira se torna o princípio e o fim de tudo, sem antes e depois, e sem limite para sua alcance. Você começa a catastrofizar e atribuir um significado poderoso aos pequenos momentos:

Acionar	Significado
<b>Página 145.</b>	Algo está profundamente errado comigo e sou uma pessoa má.
Eu apenas escorreguei.	Sempre gaguejei e sempre gaguejei em todos os momentos e em todos os lugares. Devo sempre tentar jogar pelo seguro.
Estou nervoso agora.	Em todos os lugares, sempre vou gaguejar e fazer papel de bobo.
As pessoas não entenderam o que eu disse.	Não tenho amigos, ninguém gosta de mim, sou rejeitada e sozinha para sempre. Eu nunca posso me afirmar.
Eu estou nervoso.	Todos os meus sentimentos criam problemas para mim. Não é seguro ter sentimentos fortes sobre qualquer coisa do mundo.

O remédio é desafiar essas crenças uma a uma. Execute as seguintes etapas:

### 1. Desafie a enorme importância da fluência.

Lembre-se de que sua vida é mais do que fluência. A vida é mais do que consciência de si mesmo.

### 2. Desafie sua baixa autoestima.

A gagueira não significa que você também seja estúpido, inútil ou totalmente inadequado como ser humano. Lembre-se de que você é um pessoa inteligente, capaz e que vale a pena.

### 3. Desafie seu pensamento sobre relacionamentos.

A gagueira não impede relacionamentos excelentes. Muitas pessoas que gaguejam têm bons amigos.

### 4. Desafie sua dependência da boa opinião dos outros.

Desenvolva sua referência interna para não depender tanto dos outros para sua sensação de bem-estar. Comece a perceber o que está funcionando

bem em sua vida - todos aqueles pequenos sucessos e momentos felizes.

**5. Desafie sua desesperança.**  
O sucesso é possível; muitos o alcançaram. Comece a acreditar na sua fluência. Você não está impotente.

**6. Desafie seu sentimento sobre o estresse.**

É normal cometer erros. Na verdade, é impossível para qualquer pessoa inteligente não o fazer! Às vezes você fica calmo, então sabe como ficar calmo. (Consulte o Capítulo 5 para começar.) Você não está indefeso.

Desafie essas crenças uma por uma. Trabalhar em alguns deles com um treinador competente é uma boa jogada. A Federação Internacional de Treinadores tem listas de treinadores qualificados, muitos dos quais podem ajudá-lo neste tipo de trabalho ([www.coachfederation.org](http://www.coachfederation.org)).

## Escolhendo seu estado emocional

As emoções estão bem no centro do problema da gagueira. Uma ótima ferramenta em sua busca por fluência é perceber que você não precisa ser preso com sentimentos negativos. Você pode mudar seu estado emocional a qualquer momento - contanto que você:

Saiba que estado você está procurando.

Saiba como é estar no estado que deseja.

Esta atividade ajuda você a experimentar e, em seguida, escolher seu estado emocional:

**1. Descubra seu estado emocional atual.**

Talvez você esteja em pânico. Excelente. Sinta essa sensação.

**2. Respire fundo e libere o ar com bastante força, liberando essa sensação.**

Sacuda também os ombros e o corpo para mudar de estado.

**3. Considere que estado você gostaria - talvez calma.**

Lembre-se de uma época em um contexto diferente, quando você estava em um estado de calma.

**4. Recrie esse estado de calma.**

Veja, ouça e sinta da mesma maneira que viu, ouviu e sentiu quando estava calmo. Entre naquele estado de calma, com respiração calma, calma imagens, sons calmos, pensamentos calmos e sentimentos calmos. Desfrute de sua tranquilidade e paz. Conheça todas as características e qualidade de estar em este estado para que você possa retornar quando quiser.

**5. Avance mentalmente para um momento em que provavelmente sentirá pânico.**

**6. Respire no estado de calma que agora você conhece bem.**

Lembre-se: respiração calma, imagens calmas, sons calmos, pensamentos calmos e sentimentos calmos. Aproveite seu novo estado.

Repita esta prática com outros sentimentos de sua preferência, em vez de seus sentimentos negativos atuais. Experimente com coragem, determinação, confiança, relaxamento e fluxo - ou qualquer estado de sua escolha.

## Página 146

Durante a Etapa 3, pense em seu estado emocional quando estiver conversando com amigos ou em outro momento em que você for fluente. Pegar saiba em seu corpo e ossos, bem como em sua mente, como é esse estado.

Como você se sente é uma escolha. Você tem o poder de escolher.

## Falando com paixão

Muitas pessoas que gaguejam empregam uma estratégia de extrema cautela ao falar e vão devagar, escolhendo cuidadosamente as palavras que são mais fáceis de dizer. Mas às vezes os melhores remédios são contra-intuitivos, e a paixão é um deles. Deixar a rédea solta da sua paixão pode parecer arriscado, mas fazer assim pode ser a sua salvação como palestrante (veja a barra lateral 'Lançamento apaixonado').

### Liberação apaixonada

Lloyd veio até mim com uma gagueira que havia tentado consertar com todas as estratégias do livro por mais de 20 anos. Ele tinha uma determinação considerável e energia e recentemente foi promovido a um cargo sênior em sua organização. Mas ele estava preocupado em ter que dar mais palestras na função de perfil superior. Passei um tempo com ele fazendo várias atividades destinadas principalmente a fazê-lo se sentir o mais à vontade possível, mas seu fala continuou hesitante.

Lloyd me disse que havia sido convidado para sua primeira reunião do conselho e estava preocupado com a gagueira ali. Com provocação deliberada, eu sugeriu que talvez sua promoção não significasse muito e que provavelmente não havia muito sentido em ele estar no conselho de qualquer maneira. Ele discordou fortemente de mim. 'Qual é o ponto então?' Eu perguntei um pouco depreciativo. 'O que é tão importante que essas pessoas precisam saber de você?' 'O ponto?!!' ele explodiu. 'Há tanto que poderíamos estar fazendo!'

Ele passou a me dar um relato apaixonado de todas as coisas que queria mudar - e também por que as mudanças fariam diferença para a organização e seu pessoal. Sua gagueira praticamente desapareceu completamente, e onde permaneceu parecia uma consequência normal de excitação.

Lloyd me disse depois que naquele momento de paixão ele experimentou um momento 'aha'. Ele explicou que sempre gostou de falar espontaneamente mais do que falar com um script, mas sentiu que deve se preparar excessivamente para se proteger contra erros de gagueira. Considerando que, por protegendo-se *menos* e dando rédea solta à sua paixão, o risco valeu a pena e ele se tornou mais fluente.

Arrisque-se. Permita-se ser apaixonado por algo fora de você. O forte fluxo de paixão carrega suas palavras poderosamente.

O poder da paixão pode esmagar sentimentos de ansiedade, como descobriu o político trabalhista britânico Aneurin Bevan. O filho de um mineiro, ele era um lutador apaixonado pelos direitos dos trabalhadores e contra o sistema de classes britânico. Ele encontrou fluência na paixão. Quando ele se apaixonou, seu

pensamentos e emoções estavam focados inteiramente em algo fora dele e, como resultado, sua gagueira desapareceu.

George VI teve uma experiência semelhante ao fazer seu discurso mais famoso durante a guerra. Mesmo sendo um gago severo, com o apoio de Logue ele encontrou sua paixão genuína e o carregou.

A paixão contém energia e movimento. A gagueira é o oposto. Sua intenção de falar instrui o diafragma a abaixar para permitir você respirar, mas ao mesmo tempo sua ansiedade contrai o diafragma para cima. Suas intenções opostas se cancelam e as o resultado é um diafragma congelado, incapaz de se mover em qualquer direção. Consulte o Capítulo 4 para obter mais detalhes sobre o seu diafragma.

Quando você está apaixonado, você inspira a paixão, e sua energia vai direto para a expressão, sem pausa no meio. Além disso, como a paixão é uma emoção de corpo inteiro, você respira profundamente usando o diafragma e os músculos inferiores. Esta energia segue em som.

Você não tem que esperar que a paixão venha sobre você. Ativar sua paixão é algo que você pode praticar. Encontre movimentos corporais que têm um fluxo energético para eles, como:

Balançando o braço para a frente em um grande círculo vertical para cima e acima de sua cabeça e depois *para baixo* novamente em uma ampla varredura passando por seu coxa.

Dando um grande passo à frente e dobrando a perna ao *pousar*.

Levantar os braços juntos na sua frente e, em seguida, varre-los *para baixo*, passando *pelas* coxas, curvando-se para fora no final, dobrar os joelhos quando os braços atingirem o ponto mais baixo.

**Página 147**  
Agora encontre algo que você queira dizer com paixão, respire profundamente apaixonadamente com o movimento para cima e diga suas palavras com paixão como o movimento desce fortemente até seu ponto mais baixo. Se quiser, comece com apenas uma palavra, como 'Uau!' ou sim! Então experimente o movimento com uma frase.

Concentre sua ação no resultado e movendo-se inexoravelmente para 'Uau!' - ou o que você quiser dizer. Não há posição fixa onde a inspiração termina e a expiração / som começa - o processo é contínuo, como o movimento amplo de seu braço.

Experimente esta prática dizendo algo em voz baixa e também em voz alta. A energia permanece quase a mesma, independentemente do volume. Você encontra outro material útil sobre como desbloquear sua voz no Capítulo 11.

## Expandindo seu quadro

Pessoas que gaguejam freqüentemente fazem de suas próprias experiências a soma total de tudo. A mudança vem ao expandir seu *quadro de referência*.

Lembre-se de que há mais de você do que apenas gagueira. Você também é uma pessoa que fala fluentemente, tem paixões, determinação e assim por diante. Você tem flexibilidade.

Integre outras pessoas e suas percepções em seu quadro. Pare de tentar ler as mentes dos outros e realmente coloque-se no lugar de outros para verificar a verdade.

Saia de você mesmo e observe a situação da lua. Dessa grande distância, quão importante é realmente a hesitação?

## Usando técnicas de programação neuro-linguística (PNL)

Para que você gagueje, alguns tropeços físicos relacionados com suas emoções influenciaram suas percepções e suas crenças, resultando em respostas habituais que têm vida própria e parecem fora de seu controle. Você verá que é uma afirmação positiva se gaguejar para compreender como você gagueja em vez de permanecer confuso e fora de controle.

Suas respostas estão sob seu controle, desde que você olhe além do bloqueio físico para todo o sistema que apóia o gagueira. Experimente todas e quaisquer técnicas (PNL) a seguir para começar a assumir o controle de suas respostas:

Praticantes de PNL e disciplinas associadas têm sido particularmente bem-sucedidos em ver a gagueira como um sistema e desenvolver modelos isso pode ajudar o gago. Cada pessoa que gagueja é diferente e, portanto, modelos diferentes são mais eficazes para pessoas diferentes.

**O Círculo de Excelência** permite que você desenvolva estados mentais com mais recursos, como calma, controle, flexibilidade, positividade e em breve.

**As posições perceptivas** o incentivam a ter diferentes perspectivas e se abrir a partir de sua visão de túnel para ver as questões em um maneira mais clara e equilibrada.

**A cura da fobia** permite que você se dissocie dos elementos da gagueira baseados no medo e, portanto, evite cair no 'buraco negro' de seus sentimentos.

**Subprodutos positivos** permitem que você entenda as motivações positivas por trás de comportamentos de bloqueio, como proteção evite se machucar, ganhe controle, se vingue de pessoas com autoridade e assim por diante. Vendo como a gagueira serviu a um propósito, você pode encontrar maneiras alternativas e menos prejudiciais de atingir suas intenções. Bob Bodenhamer explora esta pesquisa e outras PNL técnicas em seu livro sobre a gagueira, mencionadas anteriormente nesta seção.

**A reimpressão** envolve voltar ao ponto na infância quando a gagueira começou e estabelecer novas crenças nesse ponto para levar com você pela vida.

**O padrão Swish** interrompe seu hábito de gaguejar no exato momento em que você decide bloquear e coloca em prática um hábito diferente e mais útil.

Você pode encontrar detalhes sobre essas técnicas e muitos outros recursos úteis em *Programação Neuro-Linguística para Leigos* por Romilla

---

Página 148

## Parte V

### Envolvendo-se com um público mais amplo

#### Nesta parte . . .

Então você tem que fazer um discurso? Aqui você encontra know-how útil para fazer apresentações e falar em público. Você descobre a arte mágica da conexão usado pelos maiores oradores. Apresento a você as habilidades específicas de conversação necessárias em diferentes empregos para ajudá-lo em sua vida profissional.

---

Página 149

## Capítulo 14

### Desenvolvendo Sua Voz Pública

*Neste capítulo*

[https://translate.googleusercontent.com/translate\\_f](https://translate.googleusercontent.com/translate_f)

119/161

- Preparando e compartilhando um discurso
- Defendendo sua voz pela política
- Respondendo a perguntas difíceis
- Desenvolvimento de habilidades de mídia

Assim que você deixa de falar com uma pessoa para se dirigir a um grupo de qualquer tamanho, uma nova dinâmica entra em jogo, pois você não pode mais contar com dicas diretas da outra pessoa de que estão noivos. Em um grupo, diferentes membros podem reagir de maneira diferente. Nem você pode aplicar seu natural hábito de conversação com dar e receber do diálogo normal e contato visual individual.

Para algumas pessoas, falar em público não é grande coisa. Eles alternam alegramente entre falar com uma pessoa e se dirigir a um grupo. Mas se você medo de falar na frente das pessoas, você pode sentir como se estivesse agindo ou se exibindo e perder a confiança.

De reuniões e entrevistas a apresentações, negociações, vendas ou discursos de casamento, você precisa ser capaz de cruzar a linha divisória entre comunicar-se efetivamente com um público de um ou dois e um grupo. Nas seções a seguir, eu o conduzo à arena pública e compartilho todos minhas melhores dicas para se conectar com grupos.

## Cruzando de privado para público

Apesar das aparências externas, os aspectos mais importantes da fala são os mesmos, quer você esteja se comunicando com alguém pessoa ou muitos. Basicamente, você precisa ter algo a dizer, construir uma boa conexão com seus ouvintes e ser ouvido e compreendido. É um questão de descobrir como fazer essas coisas em um espaço maior com pessoas mais distantes.

Um para um, você pode detectar mudanças mínimas nos olhos do ouvinte à medida que ele expressa sentimentos diferentes. Mas quando seus ouvintes são uma dúzia metros de distância - ou a meio mundo de distância, na outra extremidade de uma teleconferência - você perde essas variações sutis.

Ao falar com um público, você precisa usar algumas habilidades diferentes para que ele capte as nuances do que você deseja transmitir. Ao melhor artistas profissionais sabem como se conectar fortemente com o público, e você também pode.

### Preenchendo o espaço

Você já encontrou alguém famoso em um contexto onde não esperava vê-lo - um ator famoso caminhando por uma rua por instância? E você pensou, 'Oh, eles eram muito menores do que eu pensava que seriam!'? Um bom ator tem a capacidade de 'crescer' em etapa.

Assisti ao lendário cantor Plácido Domingo em um documentário se preparar nos bastidores antes de sair ao encontro de uma vasta audiência em um anfiteatro romano. Ele caminhou para cima e para baixo por alguns minutos, torcendo as mãos e parecendo bastanteagitado. Então ele fez uma pausa, se recompondo, respirou fundo e cruzou a soleira. Ao cruzar o espaço público, ele se tornou enorme em estatura, gracioso e exalava confiança. Ele respirou fundo com um forte senso de propósito para cruzar o limiar do espaço privado para o público espaço.

Siga o exemplo de Domingo. Respire fundo e preencha-se com energia expansiva antes de falar para o público. Você é mais poderoso do que você pode imaginar. Em um espaço maior, seu público precisa estar mais ciente de você fisicamente, então tente o seguinte:

Faça seus movimentos mais lentos e mais definidos. Torne os gestos mais óbvios.

Fale claramente, especialmente o final das palavras e o final das frases. No Capítulo 6, compartilho maneiras de tornar sua dicção mais clara.

Dê muito espaço às suas palavras - vá devagar! Consulte o Capítulo 7 para obter mais informações sobre ritmo e estimulação.

Pense em suas ondas de voz se espalhando de você e ressoando em todas as direções e não apenas direto de seu boca. Eu explico mais sobre ressonância no Capítulo 9.

Não ceda à tentação de forçar sua voz para ser ouvido. Fazer isso apenas o torna menor e menos eficiente. Além disso, não é bom para sua voz.

### Página 150

Se puder, experimente a sala onde você falará para um grupo antes do evento. Fique no espaço e inspire, imaginando que você está respirando em todo o espaço de parede a parede. Expire e imagine que sua boca é uma lata de spray e sua respiração um fluxo constante de tinta colorida com a qual você cobre as paredes. Esta atividade dá a você uma sensação física de quanta energia e respiração você precisa para alcançar todos que estarão sentados naquele espaço. Em seguida, use a mesma quantidade de ar para praticar a fala no espaço por alguns momentos.

O professor de improvisação Keith Johnstone fala sobre o tema do status em seu livro clássico sobre improvisação para atores, *Impro* (Routledge, 1987). Pessoas de alto status dominam um grupo, enquanto as de baixo status encolhem e parecem pequenas. Suas descrições de status alto e baixo oferecem uma algumas dicas úteis a seguir se você deseja comandar seu espaço. A tabela a seguir descreve e compara o status alto e baixo, para que você possa ser ciente do que deve ser evitado - bem como do que deve ser imitado! Experimente as sugestões dele em ambas as colunas enquanto fala. Exagere-os para divirta-se e veja o que acontece!

#### Alto status

Mantenha a cabeça parada e erguida.

Faça seus movimentos suaves.

Mantenha contato visual por um segundo ou mais. Dê uma olhada rápida, depois desvie o olhar.

#### Baixo status

Abane a cabeça.

Faça movimentos bruscos.

Tire um tempo para respirar profundamente.

Faça respirações curtas e altas.

Use os braços aberta e livremente.

Continue tocando seu rosto.

Imagine que você está no topo de uma colina com vista imagine que você está apertado em um túnel.

Fale em linhas longas e suaves.

Fale em rajadas curtas.

## Aumentando sua energia

Conforme você se move para espaços maiores e públicos maiores, você precisa de mais energia.

Antes de falar, ponha sua energia em movimento fazendo aquecimento: ande rápido, sacuda as mãos vigorosamente; mova energeticamente todo partes do seu corpo.

Imagine que você está prestes a participar de uma corrida. Sinta a energia física vibrando dentro de você enquanto fica parado pronto para falar.

Conforme você inspira, sinta sua estatura crescer.

Imagine que você é o centro do seu mundo e que tudo o que você diz se espalha em 360 graus, poderosa e facilmente.

Agora fale e sinta a sensação de entusiasmo e poder.

Você está falando por si mesmo e para cada indivíduo em sua audiência; além disso, imagine que você está falando para um universo mais amplo. Saiba com certeza que você é alto e confiante o suficiente para fazer isso.

## Reconhecendo que você ainda é você

Depois de ler as seções anteriores, seus medos podem estar lhe dizendo que você *não* é suficientemente alto, grande, expandido ou qualquer uma das outras coisas que eu descrever. Mas falar abertamente não exige que você seja algo que não é. Muitas vezes, as pessoas temem que falar para um grupo exija algum tipo de exibicionismo que lhes falta. Eles acham que seu trabalho é impressionar as pessoas. Não é.

Você não precisa de uma voz ou maneira especial - você ainda pode ser você. Na verdade, nada é tão convincente, comovente e impressionante quanto alguém sendo ele ou ela mesma.

Mas qual 'você' você vai escolher? O 'você' que vai ao banheiro com os olhos turvos na manhã seguinte à noite anterior; ou o 'você' isso é se divertir e se divertir?

### Página 151

Pense em uma ocasião em que você está se divertindo - rindo com amigos, discutindo agradavelmente com alguém, caminhando nas montanhas.

O que representa você se divertindo? Conheça o 'você' daquela época, perguntando-se o seguinte:

O que estou sentindo e pensando naquele momento?

Como estou de pé, sentado ou me segurando?

Como está meu nível de energia?

*É disso* que estou falando - o melhor de você!

Volte com frequência ao sentimento que você tem nesses bons momentos, para conhecê-lo e recriá-lo quando quiser. Então, quando você entra frente a um grupo para falar, relembrar e recriar aquele bom sentimento. Mesmo apenas um traço desse sentimento bom pode fazer toda a diferença em como você olha para o seu público e como você inicia o seu discurso.

## Dando Aquele Discurso

Dias antes da palavra impressa, as pessoas se comunicavam quase inteiramente por meio da voz. Mesmo cem anos atrás, as crianças se lembravam de textos de cor e recitado em voz alta na aula. Agora é tudo Internet, Twitter e Facebook, e as pessoas não praticam tanto a voz. Ainda, voz ainda importa.

Se você conseguir falar em público, ainda terá uma grande vantagem ao participar de apresentações, mesas redondas, pitches, debates, campanhas, defesa e muito mais. Falar em público é uma habilidade que você pode aprender, refinar - e desfrutar. O sucesso começa com entrar no estado de espírito correto.

## Lidando com o nervosismo

Os nervos são o bloqueio mais comum em falar em público. Todo orador em algum momento ou outro tem que enfrentar o medo do palco, o desempenho ansiedade - o que quer que você chame. A seguir estão algumas das minhas principais sugestões para ajudá-lo a se sentir mais confortável ao falar para um grupo:

**Perceba que todo orador se sente nervoso às vezes, e os nervos não importam, contanto que não bloqueiem você.** A público não está tão ciente dos nervos quanto você. Como um veterano experiente certa vez aconselhou o iniciante nervoso: 'É bom ter borboletas - desde que voem em formação!'

**Conheça seu público, se puder.** Fale com as pessoas casualmente antes de começar a falar, ou pelo menos ouça o zumbido de sua conversa para ter uma ideia de seu humor. Mesmo se você estiver falando para um grupo de pessoas que conhece bem, reserve um tempo para ter uma ideia

do humor atual das pessoas, com quem você está prestes a falar. Consulte a seção posterior 'Sabendo por que você está falando' para mais maneiras para descobrir o seu público.

**Tenha um mapa de rotas para o que você vai dizer.** Você não precisa saber com precisão, mas ter uma estrutura geral e saber o que importa para você. Consulte a seção posterior 'Decidindo como se preparar' para várias maneiras de se preparar para apresentações importantes em formação.

**Imagine o sucesso.** Desenhe uma imagem mental de você caminhando com confiança e falando forte e claramente. Escute o resposta entusiástica de seus ouvintes. Concentre-se sempre no que você quer - não no que você não quer.

**Relaxar.** Libere a tensão dos ombros, pescoço, músculos faciais, braços, pernas e estômago (ver Capítulo 5). Diga a si mesmo antes de começar, 'eu sou o suficiente'. Você é, de fato, o suficiente.

Meu livro sobre como lidar com seus nervos - *borboletas e palmas das mãos suadas: 25 maneiras do fogo certeiro de falar e apresentar-se com confiança* (Crown House Publishing, 2012) - dá-lhe muitas ideias para lidar com a ansiedade de desempenho.

## Saber porque você está falando

Um discurso nunca é apenas sobre fatos. Você sempre precisa saber *por* que está falando e *como* o público conseguirá o que você deseja para eles. Esta o conhecimento é a chave principal para parecer interessante e envolver qualquer público.

A primeira pergunta a se fazer é 'O que estou realmente tentando alcançar?' ou 'Por que estou fazendo isso?' Não se preocupe se a sua resposta for simples - é provavelmente deveria ser! Por exemplo, se você for fazer um discurso de casamento, a resposta pode ser: 'Para fazer as pessoas rirem e se sentirem bem'.

Se a sua primeira resposta à pergunta não o satisfizer, investigue mais. Faça a si mesmo a pergunta novamente com referência à resposta você acabou de dar: Continue até chegar a uma resposta convincente. A resposta final determina para que você está lá e também dá dicas sobre como se conectar com o público, de modo que eles obtenham de seu discurso o que você deseja.

## Página 152

Antes de seu discurso na conferência, Amanda se perguntou: 'O que estou tentando alcançar?' Olhando para o seu briefing, ela veio com, 'Para dar informações sobre o meu departamento.' Não muito convincente, então ela se perguntou novamente: 'Por que dar informações sobre meu departamento?' Para momento, para sua consternação, ela não tinha resposta para isso. Então ela percebeu que era, 'Para mostrar o trabalho fantástico que minha equipe faz.' Pensamento além disso, ela perguntou: 'Por que mostrar que trabalho fantástico minha equipe faz?' e veio com, 'Para construir o moral e a motivação de todos.' De repente, com essa afirmação, ela foi clara sobre o que pretendia e sobre a reação que esperava de seu público. Ela também sentiu uma energia e entusiasmo ao fazer seu discurso porque seu objetivo estava de acordo com seus pensamentos e sentimentos sobre o assunto.

Para saber por que você está falando, conheça o mundo de seus ouvintes.

### 1. Sente-se em silêncio por um momento, relaxe, pense em seu público; em sua mente, torne - se um membro representativo do público.

Sente-se da maneira como eles se sentariam e imagine que você está assistindo ao palestrante (é você!). Ouça o que o público tem a dizer. Perguntar:

- Como está indo a apresentação para você como público?
- Quais são seus pensamentos sobre o que você vê e ouve?
- Como você se sente ao ver e ouvir o orador?
- O que está funcionando bem para você ao assistir e ouvir?
- O que mais você precisa do alto-falante?

### 2. Pare de imaginar, respirando fundo para limpar-se desses pensamentos como um membro da audiência.

Entre em sua própria pele novamente.

### 3. Reflita sobre o que você descobriu.

O que você mudará como palestrante em resposta a essas descobertas?

## Contando contos: histórias, anedotas e metáforas

Se você quiser que seus ouvintes se lembrem do que você diz, não pode simplesmente dar-lhes os fatos. Você precisa envolver suas emoções.

Uma ótima maneira de envolver suas emoções é contar uma história. Quer você queira motivar, tranquilizar, galvanizar ou inspirar, uma história é o suficiente. Adultos e as crianças são todas programadas para histórias.

Lembro-me bem da apresentação feita pela Gina. Ela estava extremamente tensa enquanto examinava os vários itens com marcadores em seu demonstração com software de apresentação. Eu vi rigidez em seus ombros e movimentos desajeitados, e sua voz estava rigidamente controlada. Que é, até chegar ao ponto número cinco - 'Experimentos de campo'. Ela riu de repente. 'Oh, eu estava envolvido nas experiências na Suécia. Nós tínhamos um momento tão incrível lá! Desafiador também... Nem sei dizer como estava frio quando tínhamos que sair à noite - mas lindo no inverno também! E obtivemos os resultados que procurávamos... 'Gina foi subitamente imersa em sua memória e mudou para o modo de história. As diferenças foram marcadas.

Ela parecia genuína ao contar uma história real sobre pessoas reais.

Sua voz e linguagem corporal tornaram-se vivas e animadas.

De repente, ela estava na mesma sintonia com o público, e eles relaxaram e começaram a se divertir.

Depois, lembramos mais dessa parte da apresentação da Gina.

Uma grande vantagem sobre as histórias é que você não tende a esquecer sua próxima palavra - a história o carrega. Você consegue se afastar do seu roteiro ou um esboço (consulte a seção a seguir 'Decidindo como se preparar') e fale casualmente, mas de maneira convincente.

Você pode tornar propositalmente seus fatos-chave mais interessantes, transformando-os em histórias - ou incorporando metáforas que têm a vivacidade de histórias.

Você pode encontrar histórias e metáforas em todos os lugares, no que lê, na televisão e no cinema, e em suas experiências cotidianas. João observava seu chefe e pensava em como ele se parecia com um leão, o que lhe deu a ideia de discutir as características das pessoas em termos de animais em um discurso. Célia foi ultrapassada perigosamente por um motorista apressado que bateu com o carro em um poste de amarração na tentativa de seguir em frente, o que deu ela uma anedota para seu discurso sobre se o fim justifica os meios nos negócios. Mantenha os olhos abertos, sua curiosidade despertada e um com o bloco de notas pronto, você logo terá muitas histórias e metáforas divertidas e eficazes para usar de maneira apropriada.

Um diretor financeiro decidiu enfatizar o seguinte: 'Faz tempo que navegamos alegremente rio abaixo, não é?' ele perguntou seu público de corretores de seguros. 'Mas então, as ondas derrubaram metade dos remos de nossas mãos assim que encontramos as corredeiras. Que jornada já se passaram seis meses! Nunca saberei como perdemos as pedras grandes. A onda gigante de eventos mundiais apenas nos empurrou para a frente. Mas o roteiro se alargou um pouco, e estamos remando de novo, não tão rápido quanto antes, mas pelo menos agora estamos no comando de nossa direção e vemos a calma águas adiante.'

## Decidindo como se preparar

Você pode preparar um discurso nos mínimos detalhes com horas de pesquisa, planejamento e prática e ainda encontrar o inesperado quando vier apresentar seu material para um público.

A preparação é certamente útil e pode fazer você se sentir mais seguro, mas a experiência é ainda mais valiosa. Você fica melhor com mais prática. Quanto mais espontâneo um palestrante parece, mais horas de experiência ele costuma ter.

Quando Barack Obama era candidato à presidência, ele visitou uma escola onde ouviu dois alunos da oitava série darem apresentações. Obama disse a eles que ficou impressionado com o que eles falaram, e então confessou que ele mesmo havia melhorado apenas com a prática. 'EU preciso de 15 meses e algum treinamento antes de conseguir ter um desempenho tão bom quanto eles', disse ele. E alguns!

Como você se prepara para uma apresentação ou um discurso depende do seu propósito, modo de apresentação, a importância e o tipo de ocasião, o tamanho do público, seu tempo de preparação e suas próprias preferências. No entanto, você decide fazer o seu discurso, entrando no caminho do seu público sapatos é um bom primeiro passo para entender o que eles esperam obter com o que você diz.

Em seguida, decida se você vai trabalhar a partir de anotações, ler um roteiro completo, memorizá-lo de cor ou, no extremo oposto, falar inteiramente fora do manguito. Abordo cada opção nas seções a seguir.

## Baseando-se em notas

Falar a partir de anotações *não* é ler frases inteiras. Isso significa que você escreve apenas títulos e subtítulos, frases-chave para lembrá-lo de histórias e fatos e números críticos que você precisa lembrar.

Você pode ficar tentado a se esforçar para fazer anotações ao fazer um discurso e acabar exagerando nas notas em um esforço para evitar que se esqueça nada. *Essa abordagem não funciona*. Se você tem muitas palavras em suas notas, você se esforça para encontrar o lugar certo quando olha para baixo em busca de um sugestão, então suas notas acabam sendo inúteis. Ou pior, você recorre à leitura deles, o que não parece certo, pois não foram projetados para leitura em voz alta.

Se você quiser soar genuíno e espontâneo, use notas em vez de um script completo. Você usa diferentes partes do seu cérebro para ler e pensar, e usar anotações significa que você tem que pensar e compor suas frases na hora, o que parece mais real. Você cria melhor contato com o seu público também.

Projete suas notas de qualquer maneira que torne as informações mais acessíveis para você. Escolha cartas que não balançam e farfalham, em vez de folhas de papel. Gosto de deixar a impressão maior do que o normal para facilitar a consulta. Outras pessoas usam textos de tamanhos diferentes para itens de diversos importância e organizar as informações na página de forma a demarcar as várias seções com mais clareza. Alguns até marcam as notas com marcadores para destacar pontos específicos. Faça o que funciona para você.

## Lendo em voz alta

Falar a partir de anotações muitas vezes não é possível. Muitos discursos políticos e de negócios devem ser lidos literalmente para:

Garanta precisão em ocasiões importantes.

Divulgue as informações em um horário específico.

Reita os detalhes em comunicados de imprensa e declarações oficiais.

Ofereça aos palestrantes a oportunidade de praticar para que suas palavras sejam perfeitas e "à prova de escorregões".

Elimine surpresas desagradáveis - de modo geral!

Apesar dos benefícios anteriores, poucos alto-falantes podem ler uma fala e soar genuinamente autêntica e interessante. A maioria das pessoas parece menos espontâneo e menos pessoal, além de se conectar menos bem com seu público.

Ler bem em voz alta requer uma habilidade especial. Aqui estão alguns dos fundamentos:

Fique calmo e respire (ver Capítulos 4 e 5).

Dê forte ênfase ao que você diz, assim como faria na fala espontânea. A maioria das pessoas enfatiza muito menos quando lêem um texto. Consulte o Capítulo 8 para obter mais informações sobre a ênfase efetiva.

Pratique sua fala em voz alta, não em sua cabeça, para obter o ritmo das palavras e pausar nos momentos mais apropriados.

Diga o texto de maneiras diferentes cada vez que praticar para mantê-lo atualizado. É muito fácil entrar em padrões previsíveis de discurso que soa mais tedioso a cada vez que você pratica. Brinque alterando sua velocidade, ritmo, tom e pausas a cada vez você lê o texto, e novas e melhores maneiras de expressar sua mensagem surgirão.

Diminua a velocidade do seu discurso para ter bastante tempo entre olhar para cima para falar e olhar para baixo para ler o próximo texto.

Pense no que você está dizendo seguindo pensamentos, não sentenças. Use a pontuação escrita para mover o pensamento de pause para fazer uma pausa.

Olhe bem à frente para poder seguir longos pensamentos. Mesmo com um longo pensamento, você tem muito tempo para respirar e fazer uma pausa. Apenas mantenha todo o pensamento em sua mente para que você continue se movendo e siga em frente.

O oposto de seguir um pensamento é ler com expressão - outra coisa. Ler com expressão é ler onde cada vez que você chega a uma palavra *interessante*, você dá a ela **uma EXPRESSÃO especial**, com *ênfase* adicionada ou **tom** elevado ou outro **Coloração** significativa, mas aleatória, que não contribui para o sentido ou direção do pensamento. Não fique tentado a fazer isso. Soa como leitura amadora.

Se você quiser exemplos de tais vozes 'expressivas', ouça certos comentaristas na mídia que se agitam para cima e para baixo em uma tentativa ingênua de ser variado e interessante. Ouvi um jovem locutor anunciar recentemente a morte repentina de uma celebridade com a mesma voz alegre de cima para baixo que você usaria para anunciar o vencedor de 'Pin the Tail on the Donkey' em uma festa local.

## A prática torna poderoso

Churchill odiava falar de improviso; 'falando em asas não fixadas', como ele chamou. Em seus primeiros dias, muitos de seus discursos foram desastrosos, especialmente se ele o improvisou. Como resultado, ele compôs seus discursos cuidadosamente e depois os leu na íntegra. Ele andava para cima e para baixo, ditando seus discursos em voz alta para sua secretária para obter o fluxo natural do discurso. Ela então digitou suas palavras conforme as ouvia, com uma linha separada após cada pausa natural. Churchill chamou isso de 'forma de salmo', e isso o ajudou a seguir a energia da prosa espontânea enquanto lia.

Quando o Gabinete de Guerra estava vacilando entre a guerra e o compromisso com os nazistas em 1940, Churchill se preparou para um discurso crucial no Câmara dos Comuns, ensaiando para todo o seu gabinete. Naquele dia, ele admite que se sentiu 'fisicamente doente' de nervosismo, mas colocou toda a sua paixão em um chamado contra a tirania: 'Devemos prosseguir e lutaremos aqui ou em outro lugar e se, por fim, a longa história chegar ao fim, seria melhor deve acabar, não por meio da rendição, mas apenas quando estamos rolando sem sentido no chão (' quando cada um de nós está sufocando em seu próprio sangue! ' o que um apoiador afirma que ele realmente disse).

Após esse clamor apaixonado, membros do gabinete se levantaram e deram sua aprovação à mesa. Ele aperfeiçoou o discurso e usou para tomar o Parlamento de assalto uma semana depois. Até então, suas palavras sobre luta e rendição haviam se transformado nas palavras imortais que os ingleses ainda lembram: 'Iremos até o fim... devemos lutar nos mares e oceanos... nunca nos renderemos.' Suas palavras transformaram o clima de uma nação e mudou o rumo da guerra com mais segurança do que quaisquer armas.

## Memorizando e falando de cor

Um punhado de políticos usou a memória com bons resultados. Um exemplo famoso nos Estados Unidos foi Patrick Henry, que convenceu a Virgínia em 1775 a Junte-se à Revolução Americana. Implorando delegados para se juntarem ao movimento de independência, ele fez o discurso sem notas, sua voz ficando cada vez mais alto, terminando com as palavras imortais, 'Dê-me a Liberdade ou dê-me a Morte!'

Memorizar um discurso de cor pode ser uma escolha para você, mas é uma escolha de tudo ou nada. Se você for bem-sucedido, seu impacto pode ser tremendo. Se você não tiver sucesso, você cai como um mergulhador caindo de barriga em uma piscina lamacenta. Fazer um discurso de cor não adianta nada para você se for apenas um questão de memorizá-lo e então recitá-lo.

Assisti a um empresário esperançoso fazer sua proposta de memória no programa de televisão *Dragons' Den*, em sua tentativa de persuadir os 'dragões' milionários para investir em seu negócio. Ele estava muito nervoso e em certo ponto sua memória falhou. Sua única maneira de continuar era voltar ao inicio de seu discurso para retomar o rastro da memória, uma estratégia que ele usou duas vezes! Os 'Dragões' ficaram boquiabertos enquanto ele lutava para recitar mecanicamente seu texto preparado.

No entanto, falar de memória pode ser extraordinário:

Você pode olhar para o seu público e se conectar sem papéis ou púlpitos atrapalhando.

### Página 155

Memorizando de cor, você pode literalmente ir ao *cerne* do que está dizendo e ir direto ao cerne da sua mensagem, incluindo os sentimentos e a energia que são uma parte importante dele.

Aristóteles diz que o coração, e não o cérebro, é onde está a ação. Os antigos oradores gregos acreditavam que a sede de memória era o coração. Memorizar na cabeça é apenas um estágio da memória; memorizar no coração dá a você mais profundo compreensão e lembrança de longo prazo.

Escolha uma ocasião de baixo risco para sua primeira aventura no mundo da memória. Em vez de memorizar uma sequência de palavras e frases em uma linha contínua - o que é uma receita certa para o desastre! - use o seguinte método baseado em significado:

1. Memorize os títulos de seu discurso em ordem, de modo que você tenha uma estrutura esquelética.
2. Siga os subtópicos na ordem sob os títulos.
3. Memorize os principais elementos de seus títulos e subtítulos.
4. Observe as frases específicas que deseja dizer de maneiras específicas, além de fatos e números que precisam ser precisos; encaixá-los em sua estrutura.

Durante cada etapa, pratique até conhecer o material realmente bem. Comece com as ideias e o fluxo, passe para os pontos importantes a serem lembrados

e finalmente como o último ponto: trabalhe nas palavras reais em suas frases, percebendo que a palavra errada estranha não importa: obter as ideias

Crie links de memória entre cada um dos títulos e subtítulos. Por exemplo, o primeiro título do seu discurso é 'O Situação mundial'. No final dessa seção, imagine o sol nascendo no mundo para o primeiro de seus subtítulos, que é 'A situação em China, a terra do *sol nascente*'. Você pode inventar várias maneiras de conectar suas diferentes seções.

## Falando de improviso

A maioria das pessoas dá grande atenção à preparação de discursos formais, mas os momentos não programados também são muito importantes. Pense no repentina convite para dizer algumas palavras, respostas a perguntas após um discurso ou interrupções, momentos em que o software de apresentação falha ou algo assim outra coisa dá errado, ou quando você precisa preencher um pouco de tempo.

Churchill tinha uma memória maravilhosa para palavras, e claramente David Cameron também, mas nenhum dos dois gosta tanto de falar improvisado. Outros palestrantes adoro e pode falar espontaneamente para sempre. Muitas pessoas temem esses momentos pela razão de serem imprevisíveis.

Richard Nixon foi rápido e usou sua habilidade com bons resultados. Durante sua corrida como vice-presidente de Eisenhower em 1952, ele foi acusado de trapacear com seu fundo de despesas políticas. Quando a história estourou, Nixon voou imediatamente para Los Angeles e deu uma entrevista improvisada discurso de meia hora na televisão se defendendo. Durante o discurso, ele declarou que aconteça o que acontecer, ele pretende manter um presente, o cachorro preto e branco que seus filhos deram o nome de Damas. O discurso produziu uma enxurrada de apoio do público para ele. Ele e Eisenhower foi levado à vitória algumas semanas depois.

Ser rápido é essencial quando você fala para um grupo, mas pode ser que você descubra as classes gramaticais improvisadas - a interrupções e perguntas, por exemplo - a parte mais assustadora.

*A espontaneidade* é uma peça-chave que pode lhe dar confiança para enfrentar qualquer situação. Você pode sentir que está em um território desconhecido no momento, mas há dicas para ajudá-lo.

Imagine que você está em uma reunião com sua equipe e alguns clientes. Um dos clientes de repente faz uma pergunta difícil. Em vez de respondendo ela mesma, a presidente da reunião olha para você e diz: 'Esta é a sua província, não é? Você gostaria de dizer algumas palavras?' Você levante-se (mentalmente chocado) e comece a falar, trabalhando a partir da seguinte fórmula:

Faça uma pausa. Respire fundo.

Enquanto você toma fôlego, decida o formato mais simples para sua resposta e diga ao seu público qual estrutura você vai usar.

Por exemplo, você pode dizer: 'Sim, obrigado, há algumas coisas que eu gostaria de dizer sobre o assunto.' (Dizer isso significa que você tem que pensar em pelo menos dois títulos em sua mente.). 'O primeiro deles é... '(seu primeiro título), e você pensa em alguns coisas a dizer sob esse título. Então você não seca porque tem o segundo título, ao qual dá um tratamento semelhante.

Você pode escolher entre vários formatos para estruturar sua resposta 'espontânea':

**Do grande ao pequeno, do global ao pessoal:** forme o contexto geral do problema como você o vê e, em seguida, passe aos detalhes - por exemplo, observando sua própria parte nele ou sua própria opinião sobre ele.

### Página 156

**Perspectivas diferentes:** considere diferentes pontos de vista sobre um problema. Por exemplo, considere as opiniões de concorrentes, partes interessadas e você mesmo - e, em seguida, reconcilie os pontos de vista no final.

**Abordagem do repórter de jornal:** pense sobre o *que* é o problema, *como* funciona e *por que* é importante.

**Passado, presente, futuro:** Fale sobre a causa ou história do problema, a situação atual e o futuro do problema em qualquer ordem que você escolhe.

**Problema e solução:** esboce o problema e ofereça uma ou mais soluções para ele.

Tenho certeza de que você terá várias outras ideias estruturantes. Lembre-se de dizer ao seu público primeiro *como* você vai responder - e em seguida, comece a responder dessa maneira. Desta forma, o que parece ser um fluxo livre de linguagem para seus ouvintes é, na verdade, baseado em um processo interno estrutura que você pensa rapidamente antes de falar.

Você pode estar falando de improviso, mas nunca está começando do zero. Os comediantes se tornam populares quando conhecem tantas piadas que eles parecem ter um para cada ocasião, e então soam espontâneos. Quanto mais você pode construir um repertório para falar, o mais você parece espontâneo e à vontade. A prática ajuda!

Você não precisa saber tudo sobre tudo. Alto-falantes improvisados confiantes são confiantes porque sabem que podem diga *algo* relevante, não porque eles saibam tudo. Se o assunto parece vasto, pegue um pedaço que você conhece e fale sobre isso, explicando o que você está fazendo. Por exemplo, em resposta a "Então, conte-nos sobre a comunicação em sua organização", você pode dizer: "É um assunto que tem estado no topo da agenda este ano... No meu próprio departamento, por exemplo, nós montamos..."

Se você confiar em si mesmo, mesmo que um pouco, tudo é possível. A comunicação nunca é mais poderosa do que quando alguém pensa e então fala. Como ee cummings disse: 'Uma vez que acreditamos em nós mesmos, podemos arriscar a curiosidade, o encantamento, o prazer espontâneo ou qualquer experiência que revela o espírito humano.'

## Persuadir os outros com a inspiração do palco político

Os gregos apresentaram a ideia da liderança de homens eloquentes e, mais de 2.000 anos depois, pouca coisa mudou fundamentalmente. O a população ainda elege aqueles que têm o poder de falar sobre aqueles que não têm, por mais talentosos ou ativos que possam ser em outras formas. Theodore Sorenson, redator de discursos para John Kennedy, declarou simplesmente que "as palavras são como o presidente governa". Estilo pessoal e as habilidades de comunicação nesta era da mídia de massa são cada vez mais cruciais.

Nesta seção, apresento a você algumas das técnicas que líderes políticos de sucesso usam para influenciar e inspirar - técnicas que você também pode adotar quando você quiser ser persuasivo.

### Escolher entre grito de palanque ou bate-papo ao lado da lareira

Os estilos de fala mudaram. Em 1984, o líder do Sindicato Nacional dos Mineiros, Arthur Scargill, ficou ao ar livre durante os mineiros atacou e gritou para seus membros, 'Fique de joelhos e lute!', sua voz devastada por horas de gritos. Os políticos ainda falam abertamente, mas a experiência é mais encenada e um microfone está quase sempre à mão.

Os eleitores ouvem principalmente os políticos no conforto de suas próprias salas de estar. Alguns palestrantes se destacam nas formas informais mais íntimas de conectar-se com as pessoas; outros se destacam no cenário dramático. A verdade é que nestes dias de mídia de massa, políticos e líderes precisam tanto Habilidades.

#### Momentos íntimos

Para ter sucesso na comunicação individual, você precisa usar a linguagem e a entonação do dia-a-dia. Alguns líderes adotam esse estilo com sucesso na arena pública e dar a cada ouvinte a impressão de que eles estão sendo tratados pessoalmente.

Na Grande Depressão da década de 1930, o presidente dos EUA, Franklin Delano Roosevelt, decidiu que precisava de uma maneira de lidar com o população mais diretamente, e o rádio estava disponível como o meio perfeito. Ele começou a fazer endereços informais, que ficaram conhecidos como seus 'bate-papos ao lado da lareira' e os usava como uma forma de tranquilizar a nação e persuadir o público de que ele se sentia assim. Ouvindo rádio em casa, cada pessoa ouviu o presidente falar com eles pessoalmente. Margaret Thatcher também cultivou um tom mais suave para falar com os telespectadores em casa. UMA

A reportagem da BBC anunciou a mudança: 'O líder conservador dispensa uma voz que poderia arrancar a tinta da porta do No. 10 por Página 157 profundo e mais ressonante.'

Para criar uma sensação de intimidade ao falar para um grupo:

Seja você mesmo; ou seja, seja natural e à vontade. Fale usando uma linguagem pessoal informal, com acesso ao seu senso natural de humor (Capítulo 10).

Ao mesmo tempo, certifique-se de que o público pode ouvi-lo facilmente em um espaço maior:

- Reserve um tempo para chamar a atenção de todos antes de começar, para não ter que falar alto demais.
- Falar com dicção clara e simples (Capítulo 6).
- Diminuindo a velocidade (Capítulo 7).
- Usar a ênfase de forma eficaz, sem necessariamente falar mais alto (Capítulo 8).

### Pegando o sermão

No Capítulo 8, apresento algumas ferramentas retóricas para dar um impacto dramático a seus discursos. Nesta seção, abordo o estilo oratório que deve muito de seu poder para a igreja. A influência da oratória religiosa em falar em público nos Estados Unidos remonta a Abraham Lincoln, John F Kennedy e muitos outros. Martin Luther King é um grande exemplo de orador usando habilidades que aprendeu com oradores e evangelistas da igreja. O linguagem e o tom do líder político ao falar dessa maneira quase sugere que suas crenças têm algo de redenção da igreja sobre eles.

A tradição oratória da igreja tem várias características principais que você pode ouvir e experimentar por si mesmo. Quando você fala dessa maneira, você:

Prolongue muitas das vogais e consoantes, expandindo-as como notas longas na música.

Fale em um ritmo muito mais lento, sem intervalos entre palavras e frases dentro de cada frase. Um comentarista cronometrou uma frase inicial dita por Barack Obama em um discurso eleitoral e calculou que demorou 30 segundos para ser proferida apenas 45 palavras - lento!

Junte suas palavras suavemente, quase como cantar uma melodia. Você pode saber mais sobre como falar em um fluxo de respiração com sons no Capítulo 4.

Suba para uma nota alta para um ponto importante no meio do pensamento e termine baixo no final de uma frase, como a ascensão e queda de uma onda. Veja o Capítulo 8.

Em momentos apropriados de suspense, insira pausas de expectativa que durem e durem. Veja o Capítulo 8 para mais informações sobre como usar silêncio ao falar.

Ganhe velocidade ao se aproximar do clímax de uma ideia e, em seguida, desacelere com controle suave ao atingir o ponto importante.

Use palavras que ecoem as dos evangelistas. O rei proclamou 'todo vale será exaltado, . . . os lugares tortos serão endireitados, e a glória do Senhor será revelada. . . Suas frases soam bíblicas, embora não sejam exatas citações.

Todas as características anteriores estão fortemente presentes no discurso "Eu tenho um sonho" de King. Você pode ouvir nas gravações deste endereço histórico como o enorme multidão ao ar livre responde vocalmente à poderosa entrega de King.

Em tempos de eleição, as emoções são altas. Quando as pessoas são emocionais, palavras e gestos apaixonados funcionam poderosamente.

Você pode não ter apreendido muitas ocasiões em que desejou entregar a retórica mais exagerada para si mesmo. Mas mesmo assim, é normal que não tenham aplicações universais. Em vez de detalhes sobre um assunto, use generalizações emotivas que podem se aplicar a todos os membros de seu público. Isso também ajuda a retórica se você encontrar uma metáfora (mas não um clichê!) - 'despeje óleo em águas turbulentas' em vez de apenas 'faça as pazes', por exemplo.

## 1. Encontre uma frase factual em um jornal de negócios, um anúncio ou um artigo em um jornal ou online.

## 2. "Traduza" a declaração em uma generalização emotiva para o seu público.

Aqui estão alguns exemplos:

**Declaração original:** 'Menos impostos para setores específicos da população.' **Tradução:** 'Marés ascendentes de prosperidade.'

**Declaração original:** 'Medidas de combate ao roubo nas cidades.' **Tradução:** 'Aproveitando as águas calmas da paz.'

**Declaração original:** 'País enfrenta retração econômica.' **Tradução:** 'Juntando nuvens e tempestades violentas.'

Você entendeu a ideia! Com a sua nova linguagem, cada membro do seu público pode fazer alguma conexão com ela, ao contrário de quando você inclui detalhes.

## Falando em soundbites

Página 158

Em contraste com o sublime da oratória da igreja, destaca-se a qualidade do slogan publicitário da frase de efeito - aquela frase que incorpora a essência da mensagem de um locutor e se torna a frase que todos se lembram. O mundo está acelerando e o que todos mais desejam, políticos especialmente, é para um breve comentário aderir, para se tornar imortal, como o seguinte:

'Não pergunte o que seu país pode fazer por você - pergunte o que você pode fazer por seu país.' John F. Kennedy

'A única coisa que devemos temer é - o próprio medo.' Franklin D Roosevelt

- A senhora não é para se virar! Margaret Thatcher

Ou a última frase de efeito 'negada' de Tony Blair: 'Agora não é hora para frases de efeito. Posso sentir a mão da história em meu ombro.'

Soundbites estão ficando mais curtos. Uma típica entrevista de rádio de 1968 permitiu a um locutor cerca de 42 segundos para fazer uma frase de efeito. Atualmente, os alto-falantes têm menos de cinco segundos para impressionar os ouvintes com frases bem escolhidas. A influência do Twitter fez com que alguns comentaristas sugerissem que oito palavras agora é o máximo!

A ideia da frase de efeito pode ser útil para quem deseja persuadir. Encontrar a frase certa para expressar uma ideia de forma sucinta faz com que as pessoas se lembrem de suas palavras. Se você notar que tende a ser prolixo, coloque um discurso no papel e, em seguida, refine-o em algo mais vigoroso. A edição exige esforço, mas eventualmente surgem frases memoráveis.

Conheça a diferença entre uma frase de efeito e um clichê. Uma frase de efeito atinge as pessoas com um frescor; uma nova visão sobre algo todo mundo sabe, mas não foi expresso da sua maneira. Um clichê é velho e desgastado e não acrescenta nada significativo ao significado de um sentença. Aqui está um parágrafo inteiro cheio de clichês sombrios para evitar:

Basicamente, para ser honesto, a escrita está na parede, é a sobrevivência do mais apto, e no final das contas as lições foram aprendidas. O fato de a questão é que, neste momento, estamos começando a pensar fora da caixa.

Leia e ouça com curiosidade e preste atenção à linguagem. Sempre que você ouvir uma frase que parece interessante e bem formulado, anote-o, para que possa usá-lo mais tarde. Ouça também as frases que as pessoas repetem com tanta frequência que você se cansa delas, e lembre-se de evitá-los!

## Conectando-se com seu público

Você quer que o público acredite que você entende de onde eles vêm e que você é exatamente como eles nas coisas que importam. A fim de conectar, você deve sintonizar-se com o humor de seu público. Faça o seguinte para se conectar a um grupo:

**Olhe para o seu público como um grupo de amigos com quem você pode interagir em um diálogo.**

**Pense em conexões práticas com o público.** Os comediantes costumam começar um show perguntando de onde as pessoas vêm e fazendo comentários engraçados sobre isso.

Tenha cuidado para que as conexões que você utiliza sejam positivas e apropriadas para o seu público. Um rico político britânico fez um discurso em uma fábrica de pão e 'sintonizado', dizendo aos trabalhadores da fábrica que ele tinha uma máquina de fazer pão elétrica em casa. Ele encontrou um assunto em comum, mas perdeu completamente o toque comum!

**Confie em suas crenças e paixões.** Os conselheiros recomendaram que Al Gore não falasse sobre o aquecimento global durante seu ano de 2004 campanha presidencial porque achavam que as pessoas não ligavam para o assunto. Mas os eleitores descobriram que faltava paixão a Gore, e Gore perdeu sua candidatura à presidência. Mais ou menos um ano depois, quando ele falou sobre sua verdadeira paixão, os eleitores se sentiram muito mais atraídos para ele.

**Esteja preparado para se conectar com qualquer público.** Alguns políticos, como Margaret Thatcher, tiveram um desempenho muito bom apenas em frente de seu próprio partido. Pegue a energia do seu público e tente entender de onde eles vêm. Se você fizer isso, é muito menos provável que você atraia antagonismo.

Consulte o Capítulo 15 para obter mais informações sobre como se sintonizar com o seu público.

Os políticos mais hábeis estão em sintonia com o seu tempo e dizem o que as outras pessoas querem dizer, se tiverem eloquência. Falando para, por exemplo, a juventude ou a classe trabalhadora, sem parecer paternalista, exige que você estabeleça conexões genuínas com outras pessoas. Rei George VI e A Rainha Elizabeth II conseguiram isso durante uma blitz. Ronald Reagan tinha a habilidade. Tony Blair em sua carreira anterior também tinha. Seu discurso sobre 'o príncipe das pessoas' depois que a princesa Diana morreu foi um de seus momentos (uma boa frase de efeito também!). O prefeito de Nova York Rudolph Giuliani em seu discurso de tristeza falaram como um canal para os tempos após o 11 de setembro.

**Página 159****Opostos oratórios**

Quando você analisa grandes discursos, encontra uma combinação fascinante de opositores. Procure o discurso "Eu tenho um sonho" de Martin Luther King para um estudo de caso em energias opostas, perfeitamente equilibradas e mescladas.

**A mensagem é pessoal e universal.**

*Universal:* 'Com esta fé seremos capazes de transformar as discordâncias estridentes de nossa nação em uma bela sinfonia de fraternidade.'

*Pessoal:* 'Eu tenho um sonho que meus quatro filhos um dia viverão em uma nação onde eles não serão julgados pela cor de sua pele, mas pela conteúdo de seu caráter.'

**Você obtém uma combinação de linguagem formal e informal.**

*Formal:* 'Os lugares acidentados serão endireitados e os lugares tortuosos serão endireitados, e a glória do Senhor será revelada.'

*Informal:* 'Meninos negros e meninas negras poderão dar as mãos com meninos e meninas brancas'.

**Você obtém uma mistura de linguagem abstrata e linguagem sensorial que você pode ver, tocar ou ouvir.**

*Linguagem abstrata:* injustiça, opressão, liberdade e justiça

*Linguagem sensorial:* áspera, vermelha, estridente, coberta de neve, curvilínea

**Alguns dos verbos estão no tempo passivo e soam impessoais, e alguns estão no tempo ativo e soam pessoais.**

*Passivo:* 'Todo vale será exaltado, toda colina e montanha serão rebaixadas,'

*Ativo:* 'Seremos capazes de cortar da montanha do desespero uma pedra de esperança.'

A combinação hábil de opositores de King permite que você se conecte em uma causa comum com ele, enquanto ao mesmo tempo é levado a alturas emocionais por grande linguagem. Isso cria confiança e inspira.

Pegue um discurso que você mesmo escreveu e comece com um dos pares de opositores. Dê uma olhada no discurso para ver qual alternativa você usa com mais frequência. Por exemplo, você usa uma linguagem mais universal ou formas de expressão mais pessoais? Se você usar um consideravelmente mais do que o outro, considere quais pequenos ajustes você pode fazer em seu idioma para restabelecer o equilíbrio. Siga o mesmo processo com o outro pares da lista.

Para se conectar bem com grupos em todas as circunstâncias, faça o seguinte:

Seja curioso e procure entender antes de tentar ser compreendido. Quanto mais você vê as coisas do ponto de vista dos outros, mais fácil será para você se conectar com eles.

Não finja ser algo que você não está em suas tentativas de se conectar. Seja você mesmo; você é mais autêntico assim.

**Falando para a mídia**

Você certamente entra no mundo do imprevisível quando fala para a mídia, e ser entrevistado pode levar as pessoas a extremos. Algumas pessoas fazem um esforço especial e exageram teatralmente; outros colocam a máscara de imperturbabilidade e soam como um clima offshore boletim.

Seu estilo de falar tem um grande efeito em como as pessoas respondem às suas palavras reais.

Alguns irreprimíveis jovens membros de um grupo de atuação de Oxbridge costumavam jogar um jogo de renúncias quando estavam em turnê. O desafio era ir até o barman e dizer algo indizível de uma forma tão normal como parte de uma conversa normal que o barman faria um olhe duas vezes e decida que ele ouviu mal e ignore. Foi surpreendentemente fácil de fazer. O tom de voz prevaleceu sobre o conteúdo quase toda vez.

**Entendendo o jogo**

**Página 160** Entrevistar alguém - e ser um bom entrevistado - é, em última análise, um jogo. Antes de ir para uma entrevista à mídia, você precisa entender que o entrevistador quer quando você é questionado. Caso contrário, você pode ser desencorajado pela força do entrevistador e sentir que está lutando contra os antagonistas. Você não é.

Entrevistador e entrevistado estão juntos nisso. O entrevistador deseja criar um bom debate animado para atrair o interesse de espectadores e provavelmente quer ter uma boa aparência no processo. Você, como entrevistado, deseja o mesmo.

Para navegar por uma entrevista:

**O que quer que você pergunte, tenha algo a dizer.** Os entrevistadores nem sempre são tão hábeis e podem fazer uma *pergunta fechada* que já contém a resposta, como em, 'Então você caminhou até o Pólo Sul? Isso deve ter sido perigoso?' O A resposta é, claro, 'Sim' ou 'Sim, eu caminhei até o Pólo Sul e era muito perigoso', mas é sua parte no jogo para escolher uma maneira de expandir a questão.

**Uma entrevista é sua oportunidade de compartilhar suas frases de efeito.** Prepare alguns bons *antes de ser entrevistado!* Ver 'Falando em soundbites' antes para mais estratégias.

**Mantenha-se bem.** O entrevistador pode irritá-lo, você pode cometer erros, o céu pode cair - mas mantenha a calma (ou senso de humor).

**Construa sua resiliência e acredite com paixão que você merece ser ouvido.** Você pode descobrir quando for entrevistado junto com outra pessoa que a pessoa mais agressiva consegue dizer mais. Você não tem que ser aquela pessoa agressiva, mas se você começou a dizer algo, mantenha sua posição e permita-se terminar, mesmo se você for interrompido - a menos que a entrevista tenha ocorrido fora do tempo, é claro.

Se você não for naturalmente resiliente, pratique o poder da linguagem corporal, caminhe na próxima vez que estiver em uma rua movimentada ou em um trem estação para sentir o seu poder. Simplesmente caminhe com um forte senso de intenção, sabendo que nada pode interromper sua caminhada ou forçá-lo para sair do caminho. Concentre-se no seu destino, não nos olhos das outras pessoas, e *saiha* que você pode caminhar facilmente e com confiança através da multidão sem obstáculos. Você pode ficar agradavelmente surpreso com a facilidade com que caminha no meio da multidão. Outras pessoas têm um sexto sentido de sua determinação *antes que* haja qualquer chance de esbarrar em você e escorregar para fora do seu caminho.

## Respondendo a perguntas

Muitos oradores ficam ansiosos na hora das perguntas porque não sabem o que esperar e sentem a obrigação de ter uma resposta para *tudo*.

Lembre-se de que as pessoas fazem perguntas por muitos motivos diferentes, nem todos decorrentes de um desejo genuíno de saber a resposta. Algum as pessoas fazem perguntas para ouvir o som de sua própria voz, para serem o centro das atenções, para expressar uma opinião ou para desafiá-lo. Se você puder antecipar o motivo da pergunta, você estará em uma posição mais forte para respondê-la de maneira adequada. Por exemplo, se alguém faz uma pergunta que é na verdade, uma opinião desfarçada, agradeça-os pela pergunta e parabenize-os pelo ponto de vista - trabalho feito! As seguintes sugestões aplicam-se à maioria das situações em que alguém faz uma pergunta.

Ao responder a perguntas na presença de um público:

**Fique à vontade.** Você não precisa saber tudo. Você não precisa saber esta resposta em particular. Apenas confie que tudo ficará bem. Relaxe e respire e mostre que você está confortável - sua sensação de facilidade inspira mais confiança do que qualquer resposta que você possa dar.

**Mostre respeito.** O que quer que seja jogado em você, assuma uma intenção positiva por trás da pergunta e trate o questionador com respeito.

**Responda tanto ao entrevistador quanto ao público.** Mantenha sua atenção em ambos ao dar suas respostas, para que você não sugado para um tema específico com apenas uma pessoa.

Suas respostas a perguntas difíceis podem cair entre dois campos:

Por um lado, você pode responder à pergunta e ser conduzido pelo questionador a todos os tipos de lugares complicados que você não deseja ir.

Por outro lado, você pode dizer o que sempre quis dizer e acabar frustrando seus ouvintes por não responder à pergunta.

Políticos habilidosos encontram o ponto ideal entre esses extremos. Eles vão *com* a pergunta e então a dirigem elegantemente na direção que desejam.

A arte marcial do Aikido usa uma técnica semelhante para *acompanhar o que* quer que aconteça. O atacante se aproxima do Aikidoísta e, por fim momento, quando o atacante não tem muito tempo para mudar o ataque, o Aikidoísta se move rapidamente ao lado do atacante para que ambos vão na mesma direção. A partir deste ponto, o Aikidoísta é capaz de influenciar os procedimentos e despachar o atacante.

### Página 161

Portanto, ao responder a uma pergunta complicada, primeiro entre em contato com seu questionador usando uma confirmação ou um tom de voz semelhante e, em seguida, influenciar a direção do argumento. Você nunca precisa temer uma pergunta agressiva ou mesmo qualquer pergunta; você apenas flui com ele no começando e então você tem tempo para levá-lo a algum lugar sem pânico.

Ouça a faixa 36. Imagine que alguém pergunta em um tom alto e zangado: 'O que você vai fazer a respeito?' Você capta a urgência da questão (como a velocidade do ataque de Aikido) e responder rapidamente na mesma dinâmica, 'Você está certo, uma solução é urgente, (então gradualmente você reduzir seu ritmo) e o que decidimos (agora soando mais determinado do que urgente) é colocar o plano em ação inicialmente no norte, para testar a reação. Então (mais baixo, mais devagar, com seriedade de Churchill), revisaremos a situação.' Você acaba com uma energia diferente da começando, levando o questionador para aquele novo lugar com você.

Depois de entrar no ritmo de responder a perguntas dessa maneira, você começa a desfrutar da troca real que acontece e segue o fluxo. Vários as pessoas acham que responder a perguntas se torna o elemento mais agradável de falar em público.

---

Página 162

## Capítulo 15

### Sintonizando-se com os outros

#### **Neste capítulo**

Conectando-se com outras pessoas

Redescobrindo suas habilidades auditivas

Liderando e influenciando com sua voz

Dançando no momento

A psicologia cognitiva tem um ditado que diz que o significado de uma comunicação é a resposta que ela provoca. Esta declaração basicamente significa que você pode pensar, por exemplo, que você está falando de maneira amigável com alguém, mas se a outra pessoa achar que você é paternalista, então - seja *qual for o seu intenção* - a mensagem recebida é condescendente, não amigável. Falar bem é inútil se o que você diz não recebe a resposta que você quer.

Sua voz não existe isoladamente - é um instrumento de comunicação para conectá-lo a outra pessoa. Todo o tempo que você está falando, você está conectando ou não conectando. Mesmo pelo seu silêncio, você está comunicando algo.

Portanto, a habilidade de observar e ouvir os outros, sintonizar-se com seu estado de espírito e, em seguida, expressar essa conexão com sua voz é a mágica ingrediente de grandes comunicadores. Quando você é capaz de se conectar com o sentimento geral de seus ouvintes e, em seguida, falar para que eles sintam que você os entende, as possibilidades são enormes - você pode carregá-los com você e inspirá-los.

Seu tom carrega o peso principal de sua mensagem, mais do que as palavras reais que você fala. Então, como você sintoniza e expressa a conexão na sua voz? Neste capítulo, eu ajudo você a se tornar ciente das melodias dos outros, combinar sua melodia com a deles e, em seguida, tocar estrategicamente notas diferentes para alcançar coisas ainda maiores.

#### **Entrando no mesmo comprimento de onda**

Conectar-se com outras pessoas é sempre encontrar semelhanças. A maneira mais óbvia de as pessoas se conectarem é encontrar um assunto comum discutir. Quando você encontra alguém pela primeira vez, você pode se atrapalhar no começo, tentando encontrar um assunto que interessa a vocês dois; mas depois você faz, a comunicação se torna fácil.

Comunalidades mais profundas, como seu senso comum de ética e valores ou como você escolhe viver suas vidas, fazem você pensar: 'Esse é o meu tipo de pessoa.' Você pode descobrir esses fundamentos por meio da conversa, mas você os sente intuitivamente na vibração da pessoa - isto é, em sua energia interna. Sintonizar significa combinar a sua energia com a da outra pessoa ou pessoas. É como entrar em seu caminho de experimentando o mundo.

Você pode aproximar sua energia da energia de outra pessoa de várias maneiras - fisicamente, mentalmente, emocionalmente e muito mais. Mas em termos de som, aproximar-se de outra pessoa envolve usar sua capacidade de modular o tom de voz, volume, velocidade, ritmo e outros variáveis, a fim de aproximar sua voz da energia da outra pessoa.

## Abrindo

Para se sintonizar com outras pessoas, você precisa manter os olhos, os ouvidos e o coração abertos. Aqui estão os diferentes componentes:

**Comece por se tornar ciente de seu público, seja ele um ou vários.** Você tem que olhar para eles - não para olhar, mas para verdadeiramente veja-os como um grupo de indivíduos.

**Observe se eles estão interessados ou indiferentes, engajados ou distraídos.** Sua consciência dessas características influencia o que você faz e diz a seguir. Use todos os seus sentidos. Ao telefone, suas habilidades de escuta precisam ser especialmente apuradas.

**Ouça não apenas o que eles estão dizendo, mas como eles estão dizendo.** Isso permite que você entre no seu público mundo e ter uma noção de como tudo parece para eles. Apreciar o ponto de vista do seu público afeta como você decide comunicar.

**Permita-se sentir a conexão visceralmente.** Sinta o humor e a energia de seu público para que você possa responder no nível de energia apropriado. Vá para o Capítulo 10 para saber mais sobre como trabalhar com energia.

---

### Página 163

É claro que você nem sempre quer estar com o mesmo humor que seus ouvintes - principalmente se eles estiverem com raiva! No entanto, sintonizando-se em seus energia - não a atitude de apresentação - você faz uma conexão inicial a partir da qual pode influenciar a troca e levá-los potencialmente a um energia diferente e, portanto, um humor diferente. Por exemplo, se seus ouvintes estão barulhentos e zangados, fale primeiro com uma voz firme e enérgica para faça sua conexão inicial com eles. Se eles estiverem apáticos, responda com uma voz mais calma e mais baixa para corresponder à sua energia mais baixa.

## Cantando a mesma melodia

Em 1665, o cientista holandês Christian Huygens descobriu o fenômeno do *arrastamento*. Pense no arrastamento em termos de relógios: digamos que você tenha uma sala contendo vários relógios抗igos e você os inicia com seus pêndulos, todos balançando em ritmos diferentes: se você retornar um dia depois, você descobre que todos os pêndulos caíram na mesma proporção que os outros. Você encontra esse fenômeno em toda a natureza. Vaga-lumes piscam seus luzes em sintonia umas com as outras. Mulheres que compartilham uma vida comunitária - estudantes em um apartamento, por exemplo - encontram seus ciclos menstruais sincronizar.

A pesquisa mostra que, como relógios tiquetiqueando ou vaga-lumes piscando, as pessoas que se dão bem na conversa oscilam no mesmo ritmo umas das outras. De fato, suas ondas cerebrais estão em sintonia. Em termos de som, o arrastamento é como fazer música juntos. Pense em todas as maneiras que as pessoas usam linguagem musical para descrever como se dá bem na conversa. Você 'sintoniza'; você 'obtém o mesmo comprimento de onda'. Você 'canta a mesma melodia' do 'mesma folha de hino'. Vocês 'compartilham a batida um do outro' ou estão 'em harmonia'.

Para sintonizar seu público, a habilidade de voz mais importante que você pode adquirir é flexibilidade. Você não pode sintonizar se tiver apenas uma música! Situações diferentes exigem tons diferentes. Pensando dessa forma, você começa a perceber que falar é menos sobre ter uma bela voz do que uma fim em si mesmo; falar é mais sobre ter uma voz certa para a ocasião - ou mais precisamente, a voz certa para uma *conexão* específica.

Você nunca perde combinando a energia vocal. Você pode se preocupar em estar seguindo em vez de liderar, ou mesmo desistindo de sua própria identidade; mas seguir é o começo da liderança. Os melhores palestrantes podem ir com seu público e logo tê-los na palma de suas mãos e conduzir os onde eles desejam.

O estadista americano Colin Powell tem a reputação de ser um orador poderoso que sabe como tocar o público com sua paixão e entusiasmo. Certa vez, ele explicou que tenta se colocar no lugar de seu público e entender sua cultura, suas esperanças e medos e o que está acontecendo com eles. Quando falou com enfermeiras que serviram no Vietnã, ele imaginou o mundo delas na guerra e perguntou-lhes: 'Como muito do seu coração você deixou lá? Com que frequência você foi à mãe de uma criança pedindo pela mãe nos últimos segundos de sua vida? Quantos Você perdeu filhos de 19 anos?' Quando questionado sobre como ele pensava em dizer essas palavras, ele disse que seus redatores preparam bons rascunhos, mas nada realmente funcionou até que ele leu alguns dos poemas escritos por essas mulheres, descrevendo suas experiências conmovedoras. *Então* ele encontrou a conexão. Ele disse que quando falava, nunca queria dar uma palestra para seu público, mas sempre falar com eles.

Entre em sintonia com um parceiro praticando o seguinte:

### 1. A pessoa A escolhe um assunto sobre o qual tem opiniões e começa uma conversa.

Seu tópico não precisa ser político ou polêmico - apenas algo sobre o qual você tem uma opinião, como sua atividade ou esporte favorito.

### 2. A pessoa B entra na conversa e depois de um curto tempo começa a discordar da pessoa A, usando uma voz diferente de A's da pessoa.

Tente falar mais alto ou mais baixo, mais alto ou mais baixo, mais rápido ou mais lento do que a Pessoa A.

### 3. Após um breve momento de discordância em um tom diferente, a pessoa B continua a discordar, mas começa a corresponder verbalmente à pessoa A em termos de volume, tom, velocidade e assim por diante.

### 4. Reveja sua conversa.

Como pessoa A, você descobriu que usar uma voz diferente intensificou suas diferenças? Foi mais fácil iniciar um debate adequado quando o seu as vozes tornaram-se semelhantes? Como você se sentiu como pessoa B?

### 5. Inverta os papéis com a Pessoa B escolhendo o tópico.

## Cimática: som em forma visível

*Cymatics*, o estudo do som visível e vibração, fornece insights extraordinários sobre os efeitos da voz e da música. Em sua forma mais simples, você pode experimentar borrifando areia fina em uma membrana esticada - um tambor, por exemplo. Toque sons e observe como as vibrações afetam o areia.

Se você tocar um som afinado, como uma nota pura em um tom bastante alto, a areia muda para um padrão geométrico e, conforme você aumenta o tom, surgem padrões diferentes. Os padrões podem ser muito bonitos e complexos, semelhantes aos padrões de flocos de neve, águas-vivas transparentes ou

mandalas.

Se você tocar um som áspero, como pratos batendo ou mesmo certa música pop, a areia se torna caótica sem nenhum padrão visível emergente.

**Página 164**  
Sua voz produz efeitos semelhantes em um ouvinte; um som harmonioso produz belos padrões ordenados no cérebro do ouvinte; discordante o som desagradável produz ondas de caos. Pesquise 'cymatics' no YouTube para alguns exemplos marcantes do fenômeno.

A maioria das pessoas descobre que quando se sintonizam com suas vozes para a outra pessoa, não podem mais ser adversários, mesmo que sejam discordando um do outro. De repente, o debate real torna-se fácil e natural.

Sintonizar não significa *concordar* com o ponto de vista da outra pessoa. Você pode discordar alegremente se permanecer em harmonia em termos de voz. Tenha isso em mente se você deseja mediar ou ajudar em situações de conflito.

## Escolher cantar uma melodia diferente

Se você está em um pódio prestes a se dirigir a um público de várias centenas, sintonizar pode não estar no topo de sua mente. Na verdade, você pode estar procurando maneiras de se destacar, ser especial, ter poder e controle, sob a impressão de que um apresentador 'deve' ser diferente. Esse sentimento pode fazer com que você exagere na tentativa de erguer o público da indiferença ou apatia. Mas exagerar na sua energia muitas vezes produz um resultado inesperado - você não consegue estabelecer uma conexão, e seu público desiste e cai mais do que antes. Se você negligenciar a resposta do seu público, eles falham em sintonizar com você e ouvir corretamente.

O oposto de sintonizar é quando duas pessoas estão apenas conversando lado a lado, sem nenhuma conexão real. Você já esteve em uma conversa onde você suspeita que a outra pessoa está apenas marcando o tempo e pensando no que ela quer dizer a seguir, em vez de ouvir você? O todo a conversa se torna exaustiva. É muito provável que George Bernard Shaw estivesse pensando em um companheiro de conversa tão pobre quando reclamou, 'O problema com ela é que ela não tem o poder de conversar, mas não o poder de falar.'

Um vídeo humorístico de treinamento em Video Arts que eu uso com frequência ([www.videoarts.com](http://www.videoarts.com)) mostra uma jovem em um momento de angústia falando com ela chefe sobre algumas dificuldades emocionais pessoais. Enquanto seu chefe a ouve, ele está ocupado em reorganizar suas canetas e papéis e não dá a ela nenhum sinal de que está ouvindo suas palavras. A jovem finalmente começa a chorar de frustração e sai correndo da sala. O chefe fica perplexo com a saída dela e relaciona com precisão tudo o que ela acabou de dizer. Ele realmente ouviu, mas não deu nenhum dos vocais e não sinaliza verbalmente para mostrar que ele estava conectando com ela.

Ouvir e compreender intelectualmente não é suficiente. Você precisa sentir o que está acontecendo emocionalmente também e responder com seu tom de voz para este aspecto da comunicação também.

## Surdo para sons? Pense de novo

Algumas crianças recebem o rótulo de 'surdos' quando são muito jovens e crescem acreditando que não têm ouvido para 'sintonizar'. Se este cenário soar familiar, você pode temer que sempre será condenado a 'cantar uma melodia diferente', esteja você cantando ou falando.

A menos que sejam surdas, as crianças se sintonizam naturalmente. No entanto, a maioria das crianças muito pequenas tem um alcance limitado de cinco ou seis notas que são capazes de cantar. Este intervalo é o intervalo da maioria das canções de ninhar (pense em 'Twinkle, Twinkle, Little Star', por exemplo). Se sua voz quando criança é natural mais profundo do que o normal, seu intervalo natural de afinação fica abaixo das notas das músicas, e você não consegue alcançar as notas que são fáceis para outras crianças para cantar. Se a melodia fosse tocada em tom mais grave, você seria capaz de cantar com precisão e as outras crianças teriam o problema. Mas o professor, na ignorância, te chama de 'rosnador' e manda você parar de cantar ou de falar as palavras silenciosamente. A partir daí, você acredita que você tem uma deficiência 'surdez de tom' e se sente mal com suas habilidades musicais.

Quaisquer problemas vocais que você esteja enfrentando agora provavelmente não têm nada a ver com suas habilidades de escuta ou musicalidade.

No entanto, aprender música é uma ótima maneira de aprimorar suas habilidades auditivas. Você pode desenvolver sua habilidade de cantar afinado em qualquer idade, começando com um nota em sua própria faixa de afinação natural e gradualmente aumentando sua faixa para cima e para baixo tom a tom.

## Movendo-se para a liderança

Seu tom de voz é um instrumento brilhante para levar o público ao seu caminho. O processo de liderança começa com a conexão com seu público (consulte a seção anterior 'Obtendo o mesmo comprimento de onda'). Influenciar o seu público é sempre mais fácil quando você e seus ouvintes já estão ambos viajando juntos na mesma velocidade - ou cantando a mesma música.

## Mudando sutilmente

Conecte-se combinando sua voz - tom, tom, volume, velocidade - com a da outra pessoa e, então, gradualmente introduza algo novo no sua voz para a outra pessoa seguir.

Pratique a sutil arte de influenciar outra pessoa, de preferência sem que ela saiba o que você está fazendo desde o início. (Diga a eles depois!)

**1. Convide seu parceiro para falar sobre algo de que está farto.** Aborrecimento diário, como aumento de preços ou tráfego

**Página 165:** funcionarão bem.

**2. Junte-se à conversa, usando um tom de voz semelhante ao de seu parceiro, sem se sentir farto.** Não importa se você concorda ou discorda de seu parceiro - embora você possa achar mais fácil concordar no início. Basta combinar o tom de voz, velocidade, tom e assim por diante.

**3. Depois de falar assim por alguns momentos, comece a variar um pouco sua voz.** Talvez fale em um tom um pouco mais alto em um tom mais leve tom ou fale um pouco mais alto ou mais rápido.

**4. Gradualmente, mude sua voz um pouco mais, prestando atenção em como seu parceiro responde naturalmente.** O truque é fazer estes muda gradualmente para que seu parceiro não perceba a diferença conscientemente. Mova a conversa para coisas mais positivas também.

perspectiva para ajudar a produzir a iluminação física em seu tom.

A maioria das pessoas descobre que a pessoa 'farta' nesta atividade é incapaz de continuar no mesmo modo quando o tom muda. Quando você muda para um energia diferente, seu parceiro também se move inconscientemente.

A influência pode ser muito suave. Você só precisa fazer pequenas alterações para afetar consideravelmente a resposta da outra pessoa.

A maneira mais poderosa de liderar outra pessoa com sua voz é por meio de sua ressonância (eu explico a ressonância com muito mais detalhes em Capítulo 9). Sintonize a outra pessoa e, em seguida, influencie-a de maneiras diferentes por meio da ressonância de sua voz. Novamente, faça as mudanças mentalmente e segue-se uma mudança emocional e física.

**Seu tom de cabeça mais brilhante e mais alto** ilumina o clima e ajuda você a mover as discussões para tópicos mais fáceis e menos carregados de emoção.

**Sua voz firme no peito** desvia a conversa da emoção para fatos, números e sugestões práticas.

**A voz do seu coração mais gentil** mostra que você tem empatia com o seu ouvinte e incentiva o ouvinte a considerar como eles estão sentimento.

**Sua voz profunda** encoraja seu ouvinte a considerar coisas de importância fundamental além da superfície atual irritações.

Observe o efeito na outra pessoa ao introduzir cada um desses diferentes tons de voz.

Neste exercício com um parceiro, observe os resultados diferentes que você obtém quando faz a mesma pergunta com ressonâncias diferentes. Alerta o seu parceiro para o fato de que você fará a mesma pergunta sobre o problema dele de maneiras diferentes. Ouça a faixa 37 para me ouvir experimentar ressonâncias diferentes.

**1. Peça ao seu parceiro para encabeçar brevemente um assunto que seja importante para ele (um problema de trabalho ou de relacionamento, talvez).**

**2. Depois que seu parceiro falar por alguns momentos, pergunte: 'Do que se trata?' ou 'Do que se trata realmente?' em uma ressonância particular (cabeça, tórax, coração ou intestino) e ouça a resposta.**

**3. Peça ao seu parceiro para falar novamente sobre o mesmo assunto que é importante para eles.**

**4. Pergunte mais uma vez 'Do que se trata?' ou 'Do que se trata realmente?' - mas use uma ressonância diferente.** Observe como seu parceiro responde de maneira diferente quando você diz as mesmas palavras em um tom diferente.

**5. Continue fazendo sua pergunta, usando a ressonância da diferença e percebendo como a pergunta estimula um sentimento diferente e resposta na outra pessoa todas as vezes.**

**6. Reveja a experiência com seu parceiro.** Discuta as diferenças para cada um de vocês. Como foi a introdução de diferentes ressonâncias em seu voz leva seu parceiro a diferentes estados emocionais e de pensamento?

Se você é um coach, terapeuta ou em uma profissão semelhante, esta habilidade útil de usar ressonância pode ser imensamente útil para levar seu cliente a um relação diferente com seu problema. Se você estiver em qualquer função de liderança, essa habilidade gentil será útil continuamente. Seu tom de voz não é como uma diretiva específica, mas um convite útil para ver as coisas de uma perspectiva diferente.

## Influenciar por meio do estado de espírito do seu público

Um dia, uma colega me contou sobre suas experiências em algumas reuniões que frequenta todas as semanas. 'É realmente estranho,' ela comentou. 'No primeiro, sempre temos um excelente debate e as pessoas se tratam com respeito. No segundo, a atmosfera é antagônica, e nada foi alcançado.' Quando perguntei à minha colega sobre a líder da primeira reunião, ela a descreveu como 'bastante comum' mas acrescentou que ela 'tem uma sensação de calma sobre ela. Assim que ela começa a falar, todos prestam atenção nela.'

Quando você convida outras pessoas para se juntarem a você em um espaço particularmente emocional, em vez de dizer a elas para agirem de determinada maneira, o poder de atração entra em

jogar, e as pessoas querem se juntar a você. Seu estado de espírito é contagioso e as pessoas são infectadas por ele; *atraído* por ele. Um estado de paz

**Página 166** alma; um estado de força provoca força ou agressão.

Em vez de dizer a um grupo o que ela queria, a calma líder da equipe no exemplo anterior convidou outras pessoas a se juntarem a ela em seu espaço calmo através de uma fisicalidade calma e uma voz calma. Ela não teria sido muito eficaz se apenas agisse com calma, isoladamente, sem estar ciente do estado atual de sua equipe. Ela precisava primeiramente sintonizar com isso (consulte 'Entrando no mesmo comprimento de onda' anteriormente) e, em seguida, mover-se em direção à sua calma Estado.

Você influencia os outros afetando seus estados de espírito. Seu próprio estado de espírito e os sons que você faz daquele lugar têm muito maior poder de influência do que suas ações e palavras.

Devido ao seu poder de influenciar os links para o estado de espírito do público, você tem bastante flexibilidade em como pode afetar o público. A inspiração vem em todas as cores do arco-íris! Se você for ouvir um palestrante motivacional como Tony Robbins, você facilmente se deixará levar junto com a enorme energia em sua voz. Se você ouvir gravações de Mahatma Gandhi, sua voz suave e lenta o convida a entrar em seu mundo de Paz. Você ouve isso de forma particularmente forte em seus discursos em sua língua materna, Gujarati - mesmo que você não fale a língua.

O desenvolvedor de programação neuro-linguística (PNL) Robert Dilts apresentou essa prática para mim. Experimente com pelo menos duas outras pessoas, ou mais se você puder; um de vocês é o palestrante e os outros são o público.

**1. Peça a uma pessoa como orador, que escolha um tópico para falar.** Escolha um tópico sobre o qual você possa falar facilmente, por exemplo um tópico de negócios, um hobby ou esporte favorito ou suas experiências de viagem.

**2. Como palestrante, selecione um estado desejado para o qual você deseja conduzir seu público. Guarde essa escolha para você.** Alguns desejados estados incluem: curioso, animado, relaxado, brincalhão.

**3. Os membros do público selecionam seu estado atual.** Alguns estados atuais incluem: crítico, entediado, confuso, suspeito. Não deixe o alto-falante saber qual estado você seleciona.

**4. O palestrante inicia uma breve apresentação enquanto o público entra no estado de espírito escolhido.**

Então, se, por exemplo, o público decidir ser crítico, sente-se lá ouvindo e sentindo-se crítico. Aproveite as oportunidades para fazer perguntas ou comentar e fazê-lo de forma crítica.

**5. Como orador, sintonize-se com o estado inicial do público e, em seguida, muito gradualmente, mude seu tom de voz e conduza o público em direção ao seu estado desejado.**

Seu objetivo é terminar quando o público estiver claramente no estado desejado. Em qualquer caso, termine em cerca de cinco ou dez minutos. O público deve responder instintivamente e naturalmente à liderança do palestrante, e não se agarrar ao estado original rigidamente como se fosse uma competição eles devem vencer.

**6. Após a apresentação, reflita e discuta o que funcionou bem e o que foi menos eficaz para liderar o público.**

Ao entrar em sintonia com o estado de espírito do público, concentre-se em captar a energia dele, não o humor. Se o público está entediado humor, por exemplo, você não quer ficar entediado. Mas você pode acompanhar o baixo nível de energia do seu público e a maneira lenta ou monótona de falar para entrar em seu comprimento de onda. Reserve bastante tempo para entrar em sintonia com o estado atual antes de tentar levar seu público a um lugar diferente. Se vocês são ciente das variações perceptíveis em diferentes partes da audiência, dirija-se a cada uma delas. Por exemplo, (em voz baixa e preguiçosa), 'Alguns de vocês podem estar me sentindo bastante letárgico depois daquele grande almoço... ; e (com uma voz mais dinâmica) alguns de vocês, eu sei, estão ansiosos especialmente para esta seção da minha palestra.'

## Negociando

Ao negociar, você parte das diferenças fundamentais e busca avançar em direção às semelhanças e daí à resolução.

Falar no mesmo tom que a outra pessoa ou pessoas em uma situação de negociação as incentiva a seguir o seu passo. Você não é concordando com o *conteúdo* de seus argumentos inicialmente. Você está passando pelo processo de entrar em um espaço compartilhado, que você consegue por meio sua voz, linguagem corporal e energia geral. Novamente, depois de combinar a energia de outras pessoas, você pode conduzi-los em uma exploração para descobrir o que os dois lados têm em comum - vocês dois querem uma resolução para suas diferenças talvez ou todos querem sair da situação com dignidade.

A negociação pode ser surpreendente e até mesmo contra-intuitiva às vezes. Quando a outra pessoa sai com uma forte declaração de raiva uma voz alta, sua resposta natural pode ser acalmar suavemente. Em vez de reagir ao humor (raiva), combine a energia. Faça suas próximas palavras (apenas os primeiros) tão forte e barulhento quanto o da outra pessoa, embora não zangado. Isso leva você para o mesmo espaço e, de lá, você pode levar a outra parte a tons mais calmos e, com sorte, a sentimentos mais pacíficos.

---

## Página 167

Ao negociar, evite usar a palavra 'mas', que enfatiza o desacordo. Se você usar 'e' antes de apresentar o seu ponto de vista, a outra parte provavelmente achará seu ponto de vista menos chocante. Por exemplo:

Eu entendo que você precisa consultar seu pessoal, **mas** estamos ansiosos para levar as coisas adiante o mais rápido possível. (Eu te contradigo.)

Eu entendo que você precisa consultar seu pessoal **e** estamos ansiosos para levar as coisas adiante o mais rápido possível. (Eu aceito o seu visualizar e adicionar a ele.)

Quando os atores e apresentadores falam bem, eles direcionam suas palavras para o final de um pensamento ou frase, mantendo a dinâmica até o final (ver Capítulo 8). Ao negociar, move-se com confiança em direção ao seu objetivo de maneira semelhante. *Negotiating For Dummies*, de Michael C. Donaldson (Wiley) te dá muitas dicas.

## Ouvindo com Habilidade

A escritora Natalie Goldberg cita um mestre de canto sufi que aconselhou: 'Cantar é 90% ouvir. Você tem que aprender a ouvir.'

Você pode pensar que a habilidade de ouvir leva anos para ser adquirida, mas, na verdade, as crianças são notavelmente boas nisso - em alguns aspectos, melhores do que adultos bem educados. Todos ouvem emoções através da *amígdala*, uma área primitiva do cérebro, antes de se tornarem conscientes de entrada sensorial no hipocampo. Esse processo fornece um barômetro instantâneo para a verdade e a sinceridade. Mas com o passar dos anos, a maioria das pessoas perde a acuidade de suas percepções. Poucas pessoas discutem - ou mesmo valorizam - o tom de voz, e a mídia moderna está repleta de falsamente brilhantes e vozes energéticas.

Quando você perde a capacidade de ouvir bem, deixa de confiar no seu instinto em relação ao que ouve. Você perde um elemento vital de conexão com pessoas. Felizmente, você pode recuperar sua capacidade de ouvir melhor, conforme explorarei nas seções a seguir.

No Capítulo 5, apresento o conceito de 'não muito apertado e não muito solto' para uma produção de voz eficaz. Se você tentar muito, você fica tenso e soltando-se totalmente, você desaba - nada disso ajuda. Para falar de uma forma animada, você precisa de energia sem se esforçar muito e de liberdade sem desistindo. Exatamente o mesmo conceito se aplica a ouvir. Você ouve melhor quando está relaxado; livre, mas não caído, acordado, mas não tenso. Então você pode realmente ouvir com compreensão. Como diz ee cummings: 'agora os ouvidos dos meus ouvidos despertam e agora os olhos dos meus olhos estão abertos'.

## Ouvindo por trás das palavras

Você perde a nitidez de sua escuta à medida que envelhece, em parte porque sua educação e cultura o encorajam a ficar muito interessado em palavras em detrimento dos sons. Você acaba ouvindo com a cabeça para fazer sentido lógico e prestando pouca atenção à energia emocional por trás das palavras.

Se você voltar a sentir os *sous* que as pessoas fazem quando falam, será capaz de acessar uma mina de informações além do que está lá no significado superficial das palavras.

Ouça rádio ou televisão ao vivo. Em vez de usar seus ouvidos, sintonize em seu coração e *sinta o que a pessoa está lhe dizendo*

independentemente das palavras. Na verdade, você pode ignorar as palavras - ou até mesmo ouvir um falante em um idioma que você não conhece.

A habilidade de ouvir com o coração muitas vezes consiste em ouvir o que está faltando no tom de voz, bem como o que está presente - especialmente em ouvir o que não está sendo dito nas palavras. Depois de tentar "ouvir com o coração", você também pode "ouvir" com seus instintos e se sintonizar nas profundezas da essência da outra pessoa sentimento e instinto.

Sintonizar os *songs* em vez do sentido das palavras fornece pistas adicionais para a outra pessoa que permite que você se conecte melhorar.

## Descobrindo verdade e mentiras

Sintonizar o som ajuda a detectar o engano. Os seres humanos são adeptos de enganar com a voz, muitas vezes para se proteger. Uma pessoa late com uma voz dura que esconde uma pessoa insegura por dentro. Outro fala com suavidade sedosa, mascarando um mestre da manipulação. Um terceiro anuncia controle e comando, escondendo o caos e a indecisão. Um quarto anuncia 'Estou dizendo a verdade' enquanto minto, ou 'Eu confio em nosso líder', escondendo desconfiança e medo. Leia o Capítulo 11 para explorar mais desses subterfúgios e descobrir como ver através deles.

Ao mesmo tempo, as pessoas nunca são totalmente bem-sucedidas em seus enganos. Alguns tons sempre vazam pelo menos parte do que realmente está acontecendo. *Corpo Language For Dummies* de Elizabeth Kuhnke (Wiley) mostra as muitas maneiras pelas quais os humanos se entregam por meio de seus corpos. Pessoas se entregam tanto e mais por meio de suas vozes.

### Página 168

Ao se sintonizar com outras pessoas, use as dicas a seguir para ajudá-lo a procurar e ouvir a verdade - e identificar o engano. Alguma coisa é provavelmente errado sempre que:

**O rosto do locutor e a voz não coincidem.** John McCain foi acusado de sarcasmo e falta de credibilidade quando sorriu continuamente sem prazer durante a campanha presidencial de 2008.

**O orador hesita um pouco antes de as palavras saírem.** Ouça a leve parada glótica que indica que a pessoa está guardando o que dizem ou manipulando para torná-lo mais aceitável.

**O tom do locutor é monótono.** Você pode ouvir como os sons de voz são estreitos, com alcance bastante reduzido. Alguns detectores de mentira meçam esse recurso!

**A voz do locutor assume um tom 'social'.** Ouça um tom que soa agradável, mas não convincente - ausente tons mais profundos e sem energia por trás disso.

**A voz do locutor é rica e suave, sem sutileza ou nuance.** Observe a falta de variação no som e como *implacavelmente* rico e amável, parece.

O telefone é um bom lugar para praticar suas habilidades auditivas, pois você tem apenas os sons para continuar. Na próxima vez que você receber uma ligação, ouça particularmente para os primeiros momentos de fala da outra pessoa. O que você percebe desses primeiros sons? Aqui estão alguns exemplos de meu próprio:

**Chamada N°1:** Depois de um breve silêncio, de repente ouvi os tons quentes e arredondados de uma mulher que soava quase como o compere amigável de uma programa de televisão no meio de sua peça. Demasiado uniformemente quente e muito cedo! Desliguei o telefone após cinco palavras: foi gravado tele-marketing.

**Chamada n° 2:** Assim que peguei o telefone, a outra pessoa pediu para falar comigo pelo nome, com uma voz tão alegre e energética. soube imediatamente que era uma chamada de vendas. Mesmo o mais feliz dos meus amigos não entra direto em tal alegria antes mesmo de nós conectado corretamente.

**Ligar n° 3:** reconheci a voz e sabia que era uma amiga. Ela imediatamente perguntou como eu estava, mas o entusiasmo em sua voz parecia ligeiramente muito claro e sem substância. - Está tudo bem com você? Eu perguntei. - Bem, na verdade, já que você perguntou, não! ela respondeu. O entusiasmo na voz foi de fato usado para mascarar o fato de que ela estava preocupada.

## Dançando em Harmonia

Ouvir e responder andam juntos. Na conversa, o ritmo e o tom passam de uma pessoa para outra. Se você está falando com um grupo, a resposta é mais uma energia de silêncio, uma sensação que você capta de que o público está acompanhando suas palavras ou não. Mesmo que você não trocar palavras, o fluxo energético ainda está lá.

Só ouvindo você sabe o que dizer a seguir. O orador e o público dançam juntos.

Quando você assiste dançarinos profissionais, um movimento flui para o próximo, e um dançarino sinaliza uma mudança no movimento para o outro, enquanto eles estão se movendo em sintonia um com o outro. Você vê a compreensão mútua de energia, velocidade, ritmo - e uma sensação de fluxo.

Quando você fala, para uma pessoa ou um público, sua influência vem do fluxo, não da força bruta. O significado da raiz da palavra 'influência' é na verdade, 'fluem juntos'. Mesmo quando a troca é difícil, é mais provável que você obtenha o resultado desejado por meio da flexibilidade. Para mudar a metáfora da dança a algo mais difícil, assista a uma luta de boxe e observe como os boxeadores profissionais leves - até mesmo os pesos-pesados! - estão de pé. É assim que você precisa ser para responder a alguém instantâneamente.

## Conscientizar-se das habilidades de dança que você já possui

Você provavelmente já sabe como responder, momento a momento. Perceba quando você se sintoniza naturalmente e fala dentro do dança de conversação e, em seguida, aplique essas experiências às suas conversas e apresentações mais desafiadoras. Aproveite a flexibilidade que você

já o fez e leve-o para situações em que atualmente você não o tem. Observe como você já responde:

**Ao interagir com uma criança:** Você combina naturalmente sua voz com a dela?

**Quando um amigo lhe conta sobre uma infelicidade pessoal:** sua voz cai ao nível da do seu amigo quando você mostra? Empatia?

**Quando alguém que se preocupam diz-lhe no excitação sobre algo maravilhoso que aconteceu:** Será que o seu

sua voz também aumentou em entusiasmo?

## Página 169

Você nunca se sacrifica sendo flexível; pelo contrário, você se dá mais opções e, portanto, mais poder. Um bendy O salgueiro é mais resistente a um furacão do que um velho carvalho rígido!

O principal obstáculo à dança da conexão é a tensão em você. Como sua mente e seu corpo trabalham juntos, essa tensão pode ser física ou mental. Então, apertar seus ombros, mandíbula ou dentes, ou restringir sua respiração, impede sua audição, assim como bloquear mentalmente outra pessoa. Abrir seu corpo e sua mente permite que você receba a mensagem subjacente de outra pessoa e responda com a sua totalidade.

## Liderando e sendo liderado

A troca entre orador e orador, ou orador e ouvintes, se transforma em uma dança no momento em que você não tem mais certeza de quem é liderando e quem está sendo liderado. Conforme você se sintoniza com os outros e é capaz de influenciá-los, eles também começam a influenciá-lo, e então o as possibilidades tornam-se emocionantes.

Para ter uma ideia de como funciona essa influência mútua, reúna-se com um amigo:

**1. Coloque uma música de que goste.**

**2. Fique de frente um para o outro, levante as mãos, as palmas voltadas para fora e junte as palmas.**

Conecte sua mão direita à esquerda do seu amigo, sua esquerda à direita do seu amigo. Basta tocar suavemente.

**3. Comece a mover suas mãos e braços lentamente em todas as direções, e seu amigo, mantendo as mãos se tocando, segue o movimento.**

**4. Depois de mais ou menos meio minuto, troque os papéis de modo que agora você esteja seguindo seu amigo.**

**5. Depois de mais meio minuto, troque de novo e continue andando - mas desta vez ninguém está no comando.**

Você e seu amigo sintonizam-se com o movimento.

**6. Depois de alguns minutos, reflita sobre as diferenças que você e seu amigo experimentaram.**

Preste atenção especial à qualidade das sensações quando nenhuma e ambas estão conduzindo ao mesmo tempo.

Transferindo esse conceito para conversas e falando em grupos, pense em flexibilidade *com* proatividade. Você não é agressivo nem passivo, mas um parceiro igual e flexível em uma 'dança' que você e seu amigo estão criando juntos.

## Co-criando novas danças

O som funciona da mesma maneira que a dança. Quando você fala em harmonia com os outros, coisas extraordinárias se tornam possíveis:

**Você pode ir a lugares incríveis.** Depois que a conversa começar a fluir - e isso se aplica a apresentações também, se você estiver harmonia com o seu público - a sua interação segue um caminho próprio. Uma boa conversa vai e volta, produzindo algo novo e extraordinário.

Procure um clipe online de uma 'murmuração de estorninhos'. Neste fenômeno surpreendente, grandes bandos de estorninhos - 20.000 para 30.000 pássaros - voam nos céus noturnos. Eles formam uma única grande forma escura no céu que muda e muda como uma entidade à medida que cada pássaro gira, vira e voa em harmonia com os outros pássaros. A mudança acontece tão rápido que os pássaros individuais têm ser muito sensível e rápido para responder aos movimentos ao seu redor.

**Você desperta a criatividade em si mesmo e nos outros.** Juntos, vocês vão além do que é possível sozinho. Sua interação deixa de ser apenas uma troca e passa a ser uma empresa conjunta. Você descobre que dentro do fluxo vocês criam juntos. Uma observação de uma outra pessoa desperta sua criatividade e você tem pensamentos que não haviam ocorrido antes. Em uma configuração de grupo, você descobre que uma pergunta desperta sua criatividade e você dá uma resposta que é nova para todos vocês.

**Sua conversa soma mais do que a soma das partes.** Ao dançar juntos no som, você vai a lugares onde não foi antes e produzir algo que o mundo nunca viu antes. Essas trocas criam o inesperado. Primeiro você experimente a harmonia de uma troca com sua sensação de facilidade. Então você começa a sentir o zumbido da conversa enquanto você experimente sua emoção e criatividade. Nesse ponto, você pode se surpreender e se deliciar com o que surge.

Você pode encontrar um pequeno vídeo maravilhoso disponível online da violinista de jazz Karen Briggs improvisando com outro clássico treinou violinista durante um concerto de Yanni na Acrópole. No início você pode ouvir duas técnicas diferentes, duas diferentes tradições e dois personagens diferentes. À medida que tocam juntos, eles se estimulam e começam a imitar um ao outro,

expandindo as imitações com mais e mais criatividade. No final, eles estão quase se desafiando com cada vez mais variações emocionantes - e claramente derivando imensa emoção e alegria da troca. Sua 'dança' leva cada um a dar seu melhor e explorar as profundezas de sua criatividade. O resultado para o ouvinte é algo novo e excitante.

## Página 170

## Fazendo uma equipe fluir

Você pode produzir fluxo em uma equipe, pedindo aos membros que aceitem os comentários uns dos outros e que fluam uns dos outros. Se eles não estão acostumados com tal

harmonia (!), comece colocando toda a equipe em um espaço semelhante, criando regras para a discussão. Uma maneira de fazer isso é usar o *Pensamento Conceito de chapéus*, uma forma de pensar iniciada por Edward De Bono.

Para esta atividade, cada um dos 'chapéus' é uma forma de pensar. Se você escolher uma maneira de pensar de cada vez, colocará toda a equipe em um espaço para discutir um problema. Você decide um período de tempo para cada 'chapéu', talvez 15 minutos ou mais. As formas de pensar de De Bono incluem:

**Chapéu branco - apenas informações.** Basta falar de fatos e números: as informações disponíveis.

**Chapéu vermelho - emoções.** Fale como você se sente, reações viscerais.

**Chapéu preto - negativos.** Discuta as falhas, barreiras e perigos potenciais.

**Chapéu amarelo - Positivos.** Fale sobre pontos positivos, benefícios e coisas que funcionarão.

**Chapéu verde - criatividade.** Explore novas ideias.

**Chapéu azul - pensando no seu pensamento.** Saia da discussão e analise seus processos.

Incentive cada membro da equipe a falar sobre o assunto - mas apenas de acordo com a regra atual. Então, por exemplo, ao discutir um projeto, quando o O chapéu dos 'positivos' ensolarados está colocado, todos podem discutir apenas os benefícios e pontos positivos do projeto. Ouça como as vozes se harmonizam com uns aos outros no espaço escolhido e como o debate se desenvolve em algo útil. Você pode encontrar muitas informações sobre Edward De Bono na Internet, incluindo um ótimo clipe do YouTube onde ele explica seu sistema.

## Inspirando outros

A habilidade de sintonizar é uma das principais diferenças que diferencia os alto-falantes inspiradores dos meramente excelentes. Muitas pessoas aprendem como falam bem em termos de comunicação com vozes fortes, claras e até bonitas, mas poucas inspiram.

Essa distinção é verdadeira em muitos campos diferentes da comunicação. Muitos atores fazem um excelente trabalho, mas poucos fazem os cabelos na parte de trás de seu pescoço em pé. Aqueles que desempenham seu papel tão plenamente que fazem com que você suspenda a descrença, carregam você em sua experiência.

Todos os cantores nas finais da competição internacional Cardiff Singer of the World ( [www.bbc.co.uk/cardiffssinger](http://www.bbc.co.uk/cardiffssinger) ) estão no topo de seus arte com uma voz gloriosa e ótima técnica. Mas para os jurados célebres, a técnica vocal tende a ser um dado adquirido; eles escolhem vencedores que sabem como expressar algo autêntico de seu eu interior e, ao comunicar isso ao público, envolvendo-os em um mágico mundo.

Para você inspirar outras pessoas ao falar:

Fique feliz com sua técnica de voz para que possa variar sua voz à vontade.

Tenha algo a dizer que seja mais do que palavras, uma mensagem que afeta seu público de forma positiva.

Sintonize cada vez mais a sua conexão com o público, para que possa sentir que os está carregando com você.

Toque seu público como um violino e leve-o a lugares maravilhosos que eles só podem sonhar!

## Capítulo 16

### Cultivando sua voz profissional

#### Neste capítulo

Fazendo seu discurso como um líder inspirador

Influenciar outras pessoas por meio do tom e da tenacidade

Otimizando sua voz para salas de aula, tribunais e consultas

Você é advogado, professor, pregador, líder de jovens ou treinador esportivo? Você trabalha com vendas, call center ou peixaria? Você ensina aeróbica, natação ou dança? Você é um ativista ou ator, leiloeiro, cabeleireiro ou jornalista? Todos os trabalhos muito diferentes para ser claro, mas a única coisa que eles têm em comum é *falar*; e alguns empregos exigem *muita* conversa.

Além da sobrecarga que você coloca em sua voz se você tem que falar muito, 'falar de trabalho' o chama de querer estar sempre no seu melhor. No entanto você é sentido, você faz um esforço para 'chegar ao alvo'. Como resultado, muitas pessoas "aumentam" suas vozes artificialmente para um tom energético para cada reunião, aula ou encontro. Essa prática pode ser boa se você estiver se sentindo relaxado; mas se você estiver tenso, este estado elevado coloca tensão considerável em sua voz. Infelizmente, poucas pessoas em empregos que demandam vocais têm mais do que o treinamento de voz mais elementar, então neste capítulo, apresento estratégias para manter sua voz no auge da condição para várias profissões.

Mas, primeiro, abordo um atributo que todo grande líder precisa, seja qual for sua posição ou profissão - uma voz que inspira e influencia outras pessoas.

## Encontrando sua voz como líder

Você pode ouvir o ditado 'você precisa fazer o que fala como um líder'. Quer você esteja liderando uma empresa, dirigindo uma equipe médica, gerenciando um time de futebol ou como pai, você deve ter um impacto vocal sobre os outros para que eles o vejam como um líder.

De todas as diferentes maneiras pelas quais você pode demonstrar liderança, sua voz tem um impacto desproporcional. Quaisquer que sejam suas habilidades e qualidades possuir, sem uma voz forte, você simplesmente não aparece como um líder. É provável que outras pessoas o reconheçam como um líder apenas se você soar como um. Você não precisa fazer mudanças drásticas para parecer convincente, mas precisa de uma ou duas novas habilidades vitais.

Faça a si mesmo as seguintes perguntas para ter certeza de que tem o básico da voz de um líder, se quiser que as pessoas sigam seu pista:

**Sua voz está alta o suficiente? Você consegue chamar a atenção dos ouvintes quando precisa?** Veja o Capítulo 7 para obter ajuda em projeção.

**Sua voz está muito alta?** Descubra como colocar mais seriedade em seu discurso no Capítulo 9.

**As pessoas às vezes têm dificuldade para entender você porque você se apressa ou resmunga?** Descubra mais sobre como lidar com tagarelando e resmungando no Capítulo 11.

**Seu sotaque é difícil de decifrar?** Eu falo sobre clareza no Capítulo 6 e abordo os acentos no Capítulo 12.

## Ser tudo de uma peça

Congruência - ser uma só peça ou fazer o que fala - é um elemento crucial da voz de um líder. Seu impacto é mínimo se sua voz não corresponder à sua personalidade, impulso, criatividade, valores e energia. O Impacto é como a equipe aeronáutica do Red Arrows em formação de vôo: funciona quando todos partes de vocês estão viajando na mesma direção.

Os funcionários de Mark estavam acostumados com suas conversas de incentivo padrão nas manhãs de segunda-feira, durante as quais ele reunia todos e apresentava um ar solene (que ele mesmo mal sentia) e os incentivou a se empregar mais nas vendas e cumprir os prazos. Porque essas reuniões eram as mesmas todas as semanas, ninguém dava muita atenção. A empresa mancou por anos até que sua situação financeira se tornou crítica. Mark tinha algumas notícias graves para transmitir a seus funcionários, e eles tinham de levar as informações a sério se ele quisesse mudar a situação da empresa. Mark trouxe os funcionários juntos e em sua voz solene não convincente de costume disseram-lhes como era importante puxar as meias nesta situação grave. Seu a voz soou igual a qualquer outra segunda-feira, e o resultado foi que, como de costume, ninguém ouviu e a empresa parecia pronta para extinção.

Em desespero, Mark veio me ver e trabalhamos para conectar sua voz à sua energia interior. Sua descoberta veio quando ele confessou o quanto a empresa importava para ele. Eu ouvi emoção em sua voz - emoção que ele lutou para manter fora de suas reuniões porque ele acreditava que mostrou fraqueza. Mas suprimir a emoção fez sua voz soar inautêntica. A próxima vez que ele falou com seu povo, ele permitiu que alguns de

seu sentimento para mostrar e, portanto, entrou em seu impacto total. As pessoas vieram a ele depois com mensagens de apoio, efetivamente mudando a maré

Página 172 essa.

Um líder de sucesso é uma peça única - na voz e na ação. Você sente alguém à vontade em sua própria pele, ao invés de alguém quem dá mensagens confusas. Se a situação for urgente, você *ouve* urgência no tom de voz; se ele é simpático, você ouve compaixão; se ela está entusiasmada, você ouve leveza em sua voz.

Na vida pública, *como* você executa é tomado como a verdade sobre *o que* você pode conseguir. Se você anunciar bons resultados financeiros em um ambiente deprimido voz, as pessoas acham que significa resultados deprimidos. Se você praticar um ato de bondade e falar sobre isso com uma voz aguda, muitas pessoas não conseguem reconhecer a bondade. Em certo sentido, você é um modelo em sua voz e linguagem não verbal para os valores que defende - voz e valores precisa combinar.

Você encontra alguns absurdos quando a voz e a mensagem não combinam. Um colega treinador de voz me contou sobre um diretor financeiro com quem ela trabalhou: cada vez que entregava à cidade os resultados do seu grupo (com voz abafada e tímida), o preço das ações da empresa baixava! Como outro Por exemplo, descobri que estava tentando promover o valor da paz e da calma com meu filho gritando com ele: 'Pare de gritar com sua irmã!'

## Falando com presença

Ao falar sobre ser uma só peça, a ênfase está na palavra *ser*. As palavras que você usa são importantes, mas a voz que você usa para transmiti-las, como reflete o seu estado de ser, é ainda mais importante.

O primeiro debate presidencial dos Estados Unidos, entre John F. Kennedy e Richard Nixon em 1960, mostra como seu estado de espírito e sua presença afeta sua mensagem. Nixon tinha belas palavras, mas as pessoas viam medo em sua palidez e falta de jeito e ouviam em sua falta de suavidade. Kennedy parecia e soava como um líder, ele tinha a sensação de presença; que lhe rendeu o apoio do país.

Falar com presença é encontrar seu propósito e entrar totalmente no estado de que você precisa para ser capaz de atingir seu objetivo. (EU discuta os estados no Capítulo 10.) Cada mudança em seu estado interior aparece em sua voz. Saber desse fato - e como utilizá-lo - dá a você valiosas percepções para liderar outros.

## Trazendo outros junto

Se você está tenso e em pânico ao tomar uma reunião, você transmite esse estado para os outros na sala em seus tons - independentemente do que você realmente diga. Se você estiver calmo e em paz, transmitirá esse estado às pessoas ao redor da mesa, mesmo que suas palavras sejam desafiadoras.

Reserve um tempo para se sintonizar antes de falar. Encontre o estado que deseja para os outros e respire algumas vezes para se preencher aquela energia particular primeiro. Essa técnica funciona para qualquer estado que você queira criar, seja calma, entusiasmo, determinação ou segurança.

Conforme você se sintoniza, também consegue sintonizar sua voz. Antes de falar com seu público, decida que tipo de mensagem você deseja entregar:

#### **1. Pergunte a si mesmo 'De onde eu gostaria de falar?'**

O Capítulo 9 explora os vários lugares de ressonância emocionais e físicos dos quais você pode falar, incluindo confiança e determinação de seu peito; leveza e entusiasmo de sua cabeça; sentimento e empatia de seu coração, e instinto silencioso de seu intestino.

#### **2. Escolha um lugar de ressonância e deixe sua atenção se concentrar naquele lugar físico em seu corpo.**

#### **3. Respire fundo e sinta que está respirando *no* espaço físico específico e sinta a ressonância única desse espaço.**

#### **4. Tenha a sensação de estar falando daquele lugar em seu corpo.**

Por exemplo, sintonize-se com a confiança e determinação em seu peito, ou instinto silencioso em seu intestino, e fale a partir daí.

#### **5. Repita o processo para cada um dos quatro lugares do corpo.**

Qualquer que seja o estado em que você entrar, você pode se espalhar para outras pessoas depois de se conectar com elas. Se você parecer entusiasmado, eles percebem e sinta-se motivado também. Se você sentir respeito, eles se conectam com isso em sua voz e o respeitam. Descubra mais sobre motivação e influência no Capítulo 15

Seu estado não exige que você *faça* nada, mas sim que *esteja* presente de uma maneira particular. Quando você está presente, você é apenas isso: presente neste momento aqui e agora. A capacidade de estar presente no momento é a base para influenciar outras pessoas.

### **Página** Mudança de estado

Além de usar sua voz para transportar pessoas com você, você pode interromper um estado que criou e passar para outro estado. Quando você quiser quebrar um clima ou passar para uma nova seção de um discurso, simplesmente mude seu tom de voz.

#### **Verificando diferenças de gênero**

Antes da Segunda Guerra Mundial, as vidas dos homens e das mulheres eram tão diferentes que as pessoas não esperavam ouvir mulheres frequentemente em um trabalho ou liderança contexto em tudo. Na segunda metade do século 20, à medida que muito mais mulheres ingressavam no mercado de trabalho, as vozes femininas em todos os setores diminuíram significativamente no tom. Hoje, embora muita coisa tenha mudado e os padrões vocais de homens e mulheres tenham convergido de várias maneiras, o gênero ainda afeta o tom tão significativamente quanto qualquer outro fator.

Em geral, os homens podem se beneficiar das seguintes estratégias:

**Incorpore uma maior variedade vocal.** As vozes dos homens são frequentemente mais monótonas do que as das mulheres; colocando mais variação em sua voz faz você parecer mais interessante.

**Expresse emoção em palavras e tom.** Muitos homens evitam compartilhar emoções - e infelizmente perdem um dos mais poderosos maneiras de influenciar as pessoas. Eu posso entender se você for descorajado por um discurso superemocional, mas não deixe de lado o sentimento. Sentir é um influenciador e motivador extremamente poderoso.

**Aproveite ao máximo seus tons mais profundos, mas não exagere.** Tons baixos dão às vozes masculinas muito de seu impacto e poder - mas não force a sua voz para torná-lo baixo. Gravatas não vem apenas do seu tom de voz, mas de toda a impressão que você dá, que inclui força de propósito, energia e comando de suas palavras.

**Fale com o seu público, em vez da eles.** Talvez essa tendência remonte aos primeiros jogos para meninas e meninos. Garotinhas mais frequentemente jogam jogos de playground participativos, como pular ou se esconder, onde eles se revezam, enquanto os meninos fazem competições para o mais rápido e forte e luta pela posse individual de uma bola. Seja qual for o motivo para essa diferença, lembre-se de incluir seu público e pensar em termos de parceria.

As mulheres podem frequentemente se beneficiar com o seguinte:

**Fale com o seu corpo, não apenas com a sua cabeça.** Você não pode fugir disso - os ouvintes preferem vozes mais baixas. Os ouvintes associam um voz mais profunda com mais assertividade e confiança.

**Sem pressa.** As mulheres têm a reputação de falar mais do que os homens, mas pesquisas mostram que em reuniões e salas de aula, os homens falam mais. Talvez por esse motivo, as mulheres às vezes acham que, quando têm a oportunidade de falar, precisam falar rápido. Desacelerar faz você mais fácil de ouvir e eleva o valor de sua contribuição.

**Use sua inteligência emocional.** Aproveite ao máximo as habilidades, como apoiar e compartilhar, em vez de entrar em um jogo competitivo de agressividade.

"Nunca imite os meninos", aconselha Christine Lagarde, a primeira chefe do FMI. 'Não presumiu que você será melhor ouvido porque você grita mais alto, porque você usa gíria, porque você se comporta como os meninos... Seja você mesmo.' Curiosamente, Christine Lagarde fala lentamente em um maneira medida, mas com um senso de graça, em vez de agressividade.

**Aproveite ao máximo suas habilidades de escuta**. Sua capacidade de ouvir bem permite que você seja rápido nas respostas.

Experimente sua capacidade de mudar de marcha em um discurso ou apresentação da seguinte maneira:

**1. Quando você chegar ao final do seu primeiro tema, faça uma pausa por um momento.** Se desejar, você também pode mover um ou dois passos do original posição de pé para enfatizar uma mudança de humor.

**2. Conforme você faz uma pausa e se move, capture o clima para o qual está se movendo para o próximo ponto.** O próximo estado de espírito pode ser racional e organizado para fatos, entusiasmados por uma anedota, ou coletados e sérios por um ponto importante.

**3. Respire fundo e anuncie o início de seu próximo tema em um tom de voz diferente para estabelecer o novo clima.** Vocês pode usar um tom forte e confiante para anunciar uma seção factual, um tom entusiasmado para contar uma anedota sobre você, um tom mais solene para

apresentar algumas notícias graves e assim por diante.

Quer você afirmar ou não o novo tema com tantas palavras, seu tom de voz orienta seus ouvintes a perceber a mudança de humor e fazer um mude para a sensação diferente de sua nova seção.

Pratique interromper as pessoas - não como um dispositivo que você usa o tempo todo, mas como uma ferramenta útil para redirecionar a energia e a emoção de discussões ou debates em momentos críticos. Por exemplo, se alguém está falando monotonamente em um determinado tom de voz, interrompa o padrão e escolha um tom, velocidade, altura ou volume diferente para interromper com sua própria declaração, como uma declaração de apoio em voz alta, como,

'Essa é uma ótima ideia; poderia funcionar bem! ' Interromper o padrão quebra o clima atual e as pessoas podem voltar sua atenção para você.'

**Página 174**

## Falando duro

Na liderança, você tem momentos em que deve mostrar resiliência e ir à frente, o que pode ser desafiador. Como um homem expressou para em uma sessão de coaching, 'Eu sei que fui feito para ser agressivo, contundente e duro, mas não sou esse tipo de pessoa - simplesmente não pareço resistente.'

Você pode ser resiliente sem sacrificar sua identidade. Experimente uma das seguintes maneiras ao lidar com momentos difíceis:

**Crie confiança interna.** Construir sua confiança interior é mais importante do que desenvolver suas habilidades de gritar! Se seu a voz ressoa daquele lugar de certeza baixo no corpo (ver Capítulo 9), mesmo se você falar em um nível de volume normal, capta a atenção.

Diga a si mesmo: 'Tenho algo a dizer. Eu serrei ouvido.' Todo mundo sente quando alguém tem confiança interior, e isso faz as pessoas param e ouvem. Seja uma dessas pessoas, começando agora.

**Reivindique seu tempo e espaço.** Preencha o seu espaço. Não se apresse, mas respire fundo e acompanhe o que você diz. Preencha seu físico espaço também, não estando apertado com os ombros curvados, mas alto e livre com semblante e fisiologia abertos, capaz de se mover como você deseja (consulte o Capítulo 5). Olhe para o seu público ou não; saiba que um gato pode olhar para um rei. Você não está sendo arrogante; você é reconhecendo que você tem o direito de ser ouvido.

**Use uma linguagem forte.** Não estou recomendando que você jure! Mas use uma linguagem que pareça comprometida, sem o qualificações e hesitações que às vezes apimentam a fala cotidiana.

Evite todas as marcas e marcas - os 'erms' e 'ums', 'ok?' 'você sabe?' - isso faz você parecer hesitante. Evite expressões de incerteza como, 'eu estava pensando... ', possivelmente 'talvez 'e' talvez'. Termine suas frases com firmeza, não subindo no final como se você está indeciso.

**Fique comprometido.** Mantenha sua energia até o fim do pensamento, mesmo se for interrompido. Se você dirige o pensamento Avance com energia e foco, é menos provável que você seja interrompido. Se o comentário de alguém desviar o problema, mantenha-se no seu aponte sem se distrair e não tenha medo de usar forte contato visual enquanto continua. Às vezes, você deve manter o seu chão.

**Domine a arte de interromper.** Em reuniões, você pode preferir esperar que outras pessoas "terminem seus turnos" antes de falar. Mas as reuniões nem sempre funcionam assim; a maioria das intervenções vocais são feitas antes que o locutor anterior termine, então se você esperar alguém para completar uma declaração, você pode acabar esperando para sempre.

Interromper é ser ouvido, então faça isso definitivamente, com uma voz claramente audível. Apenas deixe a parte mais importante do seu intervenção até a frase seguinte. A primeira frase chama a atenção das pessoas; o segundo mostra seu ponto.

**Jogue seu próprio jogo autêntico.** Você não precisa fingir ser algo que não é. Você não tem que adotar uma postura séria voz monótona "sensata". Você não precisa fingir ser o líder arquetípico.

## Falando para ganhar a vida: sua voz em situações profissionais

Além da necessidade de força e resiliência, cada profissão tem sua própria entonação e melodia. Descobrir o que permite que você aproveite ao máximo de sua voz em sua área particular de trabalho é útil, seja você um executivo corporativo, professor, policial ou terapeuta. Utilize o medidas preventivas e técnicas de treinamento nas seções a seguir, se você tiver um trabalho que exige muito da voz.

## Construindo resiliência

Uma voz profissional precisa ser forte - e você precisa saber como usá-la bem. Os atletas sabem que, se *forçarem* seus corpos a fazerem sua vontade, é muito provável que eles sofram lesões, por isso trabalham a flexibilidade e a elasticidade, bem como a resistência. Da mesma forma, sua voz fica mais forte conforme você use-o corretamente sem força.

Você encontrará recursos ao longo deste livro para ajudá-lo a produzir bem a sua voz. Estratégias essenciais para carreiras vocais exigentes seguir (junto com referências cruzadas para mais informações) incluem o seguinte:

Aqueça a sua voz exercitando a boca e a mandíbula e praticando o relaxamento do corpo para se certificar de que não está tenso antes você o usa intensamente (consulte os Capítulos 5 e 6).

Respire baixo e apoie a voz com os músculos inferiores, não com a garganta. Inspire para recarregar sua energia (ver Capítulo 4).

Solte sua garganta, mandíbula e boca para que a voz não se contraia. Relaxe frequentemente - mesmo que por um momento ou mais - para liberar tensão. Manter a mobilidade geral do corpo ajuda a liberar a tensão na voz (consulte o Capítulo 5).

Descubra seu tom natural para não forçar a voz muito baixa nem falar muito alto (consulte o Capítulo 3).

Use diferentes ressonâncias para transmitir o que você deseja, em vez de empurrar todo o seu som de sua garganta (consulte o Capítulo

**Página 175**

9).

Use variedade, de modo que você não esteja fazendo a mesma coisa o tempo todo com sua voz e desgastando uma parte dela. Inclui pausas e silêncios e ritmos diferentes (ver Capítulo 8).

Perceba que transmitir sua mensagem aos ouvintes é mais um desafio mental do que um desafio de voz física (veja Capítulo 10).

Preste atenção às necessidades da sua voz com mais frequência, para que você se torne astuto quanto ao seu uso, levando em consideração espaço e acústica, disposição da sala e ambiente tranquilo. (Eu mostro a você mais sobre como cuidar de sua voz no Capítulo 19.)

Um elemento importante para construir a resiliência da sua voz é saber quando parar! O perigo é quando sua voz fica cansada, mas você o ignora e segue em frente. Você começa a usar os músculos da garganta para empurrar o som, o que leva a mais problemas de voz. Assim que você sabe que está sofrendo de fadiga vocal, coloque em prática o máximo de estratégias que puder para salvar sua voz - fale menos, use não vocal maneiras de chamar a atenção de outras pessoas e assim por diante. Faça tudo o que puder para tirar uma folga e deixar sua voz se recuperar.

### Sua voz é parte do problema na sala de aula?

Sua voz pode estar tendo um efeito que você não quer. Se algum dos itens a seguir for o seu caso, você pode querer olhar para desenvolver suas habilidades de voz ou trabalhar com um treinador de voz:

Sua voz parece tensa e tensa. Os alunos expressam seu desconforto em ter que ouvir sua voz por falta de confiança em você e por comportamento perturbador.

Você grita em vez de falar e, ao fazer isso, cria estresse na sala de aula, que se manifesta em mau comportamento.

Sua voz está fraca e os alunos presumem que você é uma pessoa fraca e começam a tirar vantagem de você.

Sua voz soa condescendente, então os alunos guardam ressentimento contra seu tom e respondem a você de forma mais agressiva do que o normal.

Sua voz é tão monótona que os alunos perdem o interesse rapidamente. Ou talvez você murmure, fale muito rápido, hesite, use muito complicado idioma - ou qualquer outra forma que faça com que seus alunos percam o interesse. Quaisquer que sejam as especificidades, eles encontram outras maneiras de entreter eles mesmos.

## Ensinar e instruir outros

Ensinar é um dos trabalhos mais exigentes em termos vocais. Período. Os professores podem usar suas vozes vigorosamente por até nove horas por dia em ambientes barulhentos e circunstâncias exigentes. As pregas vocais de um típico professor de escola primária vibram cerca de dois milhões de vezes por dia! Como professor, sua voz é a sua principal ferramenta, mas é vulnerável ao uso excessivo, e mais de 50 por cento dos professores sofrem distúrbios de voz em algum momento durante suas vidas de trabalho.

Como professor, você é um palestrante profissional. Sua voz é uma parte essencial do seu equipamento, portanto, você deve desenvolver sua capacidade de usá-la bem. Como professor, você precisa:

Uma voz bem apoiada com um fluxo de ar firme que lhe permite falar alto e baixo com igual intensidade e autoridade (virar para o Capítulo 4 para muito mais sobre respiração e suporte vocal).

Uma voz flexível que varia velocidade, ritmo, volume e tom para criar uma variedade de efeitos diferentes.

Uma boa faixa de tom para expressar diferentes emoções e inflexões.

Um tom agradável que atrai os alunos e os incentiva a prestar atenção.

A capacidade de sintonizar as vozes de seus alunos com seu próprio tom de voz para criar conexão (consulte o Capítulo 15).

A capacidade de adaptar sua voz a diferentes locais e circunstâncias - do corredor barulhento ao salão principal, de um para uma conversa para toda a assembleia da escola.

Sua voz é sua arma mágica como professor. Se o seu for flexível, você pode usá-lo para restaurar a ordem, mudar um clima, construir conexões e muito mais, conforme exploro nas seções a seguir.

### Controlando com sua voz

#### Página 176

A principal preocupação de muitos professores e outras pessoas que falam para viver é ter uma voz que seja alta ou suficiente. Na verdade, um professor me disse que a única qualidade vocal de que você precisa como professor é ser alto! Sim, você precisa ser ouvido, então às vezes você precisa de uma maneira de falar acima do barulho. Para descobrir como *projetar* sua voz com eficácia, dê uma olhada no Capítulo 7. No entanto, falar alto certamente não é a mesma coisa que ter impacto - e o controle não envolve apenas o volume.

Os jovens profissionais Jay e Steve estavam falando sobre seus professores na escola e se lembrando do Sr. Baxter. Eles lembraram o quão bem todos se comportavam durante as aulas, embora ele nunca levantasse a voz. Enquanto conversavam sobre a capacidade do Sr. Baxter de controlar uma sala cheia de alunos potencialmente indisciplinados, eles identificaram vários fatores. Primeiro, o Sr. Baxter tinha um caráter e um conjunto de valores fortes, então os alunos o respeitavam. Ele estabeleceu vários hábitos em seus alunos. Quando ele entrou na sala, os alunos estavam acostumados a ficar quietos. Ele levantou a mão para trazer a sala para pedir. Os alunos mais próximos instantaneamente ficaram quietos, o que fez o resto notar e seguir o exemplo. De vez em quando, Sr. Baxter falava muito baixinho, o que exigia que os alunos ficassem muito quietos para ouvir. Esses momentos foram sempre os mais interessantes para que os alunos gostassem deles. Finalmente, quando o Sr. Baxter levantou a voz, ele o fez apenas por cerca de quatro palavras para chamar a atenção e, em seguida, quase instantaneamente aumentou o volume para baixo e continuou em um tom muito mais baixo.

Quando você quiser chamar a atenção de um grupo grande e barulhento, tente o seguinte (eu demonstro isso na Faixa 38):

**1. Respire fundo e faça um anúncio geral alto que não diga nada.**

Por exemplo: 'Tenho algo que quero mostrar a você...'

**2. Diga uma segunda frase ficando mais baixa.**

Por exemplo, 'Há uma maneira diferente de fazer isso que acho que você achará muito mais fácil...'

**3. Fique ainda mais quieto, entrando no tema principal do que você quer dizer.**

A classe tem motivos para querer ouvir e tem que ficar quieta para ouvir você.

O segredo está no decrescendo. Você deseja reduzir o nível de ruído da sala com você. Conforme você fica mais quieto, eles também. Mas você tem que estar em um nível que seja sempre audível para eles. Com a prática, funciona como um sonho...

**Mantê-los interessados com sua voz**

Quaisquer habilidades que tornem a escuta mais interessante para os alunos devem ser consideradas. Você tem que *usar muito a sua voz*, mas ao mesmo tempo eles tem que *ouvir* a mesma voz por muitas horas. Faça disso uma boa experiência para eles.

A variedade é sempre boa. No mundo de hoje, o mundo visual se tornou tão divertido que as crianças têm menos prática em focar em som vocal. Variar sua voz - bem como usar pistas visuais, movimento e música - ajuda os alunos a se concentrarem melhor e entender o que você está dizendo.

A arte básica da voz deve ser sempre ouvida e claramente compreendida. Mas, além disso, sua voz apresenta uma oportunidade maravilhosa de se conectar em maneiras diferentes - para entreter, excitar, tranquilizar, simpatizar, fazer os outros rirem e muito mais.

Quando sua voz se torna verdadeiramente expressiva, você tem muitas maneiras de manter os alunos envolvidos - e, portanto, menos razão para ter que use sua voz para controle. Tente o seguinte para fazer com que os alunos observem cada palavra sua.

**Conte uma história.** A maioria dos professores da escola primária está bem ciente do poder das histórias, mas os professores de alunos mais velhos às vezes esquece que todo mundo, independente da idade, adora uma boa história. Uma história não precisa ser longa; pode ser simples anedota de algumas frases: 'Eu tentei este experimento uma vez e foi isso que aconteceu comigo.'

Apresente histórias ou mini-anedotas de várias maneiras simples:

- Encontre apenas um exemplo. Faça uma declaração e dê um exemplo do que acabou de dizer.
- Faça uma comparação. Por exemplo, se eu explicar que sua respiração deve sair em um fluxo, posso dizer: 'É como soprando as velas de um bolo.'
- Use uma metáfora. Você pode dizer aos alunos que eles têm muito trabalho a fazer - ou pode falar sobre uma viagem de trem, onde eles passam por um túnel às vezes e depois quando eles surgem, o cenário é diferente e mais interessante...
- Encontre um abridor que desperte a curiosidade, como, 'Adivinhe o que aconteceu quando...', ou' Poucas pessoas sabem disso, mas ...'.

As histórias são ótimos dispositivos para usar bem sua voz. A maioria das pessoas é mais expressiva quando conta histórias. Você soa mais pessoal e se conectar melhor com seu público. Veja o Capítulo 9 para estratégias de narrativa mais eficazes.

**Mude o clima.** Você pode mudar a atmosfera em uma sala de aula apenas pela forma como você fala. Se você quer mais tranquilidade, por exemplo, acalme sua voz e deixe seu ritmo fluir mais. Se você quiser quebrar o tédio, aumente o tom e aumente a velocidade para despertar todos. Você tem inúmeras maneiras de influenciar o humor de seus ouvintes, conforme eu exploro em Capítulo 15.

**Conheça em seu tribunal.** A influência começa juntando seus ouvintes antes de conduzi-los a algum lugar diferente. Portanto, sintonize-se com o energia do grupo e se conectar com ela. Não deixe que o *clima* atual da sala influencie você; apenas pegue sua *energia*. Depois de você conecte-se emocionalmente, sintonizando-se com sensibilidade com o que realmente está acontecendo, então você pode começar a levar as pessoas para onde quiser, mudando a energia. Leia mais sobre como ajustar no Capítulo 15.

Página 177

Seu tom de voz é um convite para seus alunos entrarem em um determinado estado. A influência do seu tom acontece em um nível abaixo da consciência, então não há nada específico contra o qual os alunos possam resistir. Por exemplo, se o seu tom for amigável, a sugestão é uma de amizade, e o caminho de menor resistência é aceitar sua sugestão. Sua própria energia, expressa em seu tom de voz, torna-se um catalisador para a energia dos alunos e é um dos segredos tácitos de professores de sucesso.

**A voz impacta a educação**

Jemma Rogerson, uma terapeuta da fala sênior, conduziu um estudo sobre o impacto de uma voz danificada na eficácia dos professores no sala de aula, envolvendo 107 crianças de idades e origens semelhantes. Cada criança ouviu e assistiu a uma gravação de vídeo de um professor falando em uma voz normal, uma voz ligeiramente rouca e uma voz gravemente rouca. As crianças foram submetidas a testes após cada gravação para ver quanto de informações que elas registraram. O desempenho das crianças nas tarefas foi significativamente melhor quando o professor falou na voz normal do que nas vozes com voz rouca ou grave, independentemente da idade, sexo e QI.

**Falando como uma autoridade**

Ter uma voz autêntica que expressa quem você é é uma coisa maravilhosa. No entanto, algumas profissões, como aplicação da lei ou o judiciário, exigem que você represente um papel na sociedade, em vez de expressar sua individualidade. Quando os passageiros ouvem o piloto da companhia aérea, por exemplo, eles querem ter confiança em sua experiência profissional, não conhecer suas idiossincrasias pessoais.

As pessoas entendem o *que* você diz pelo *modo como* você o diz. Por este motivo, os pilotos de linha aérea são normalmente treinados para fazer anúncios em vozes calmas, brandas e tranquilizadoras chatas. Se um piloto tenta uma piada ou fala de forma espontânea e informal, seus passageiros experimentam mal-estar subconsciente. Eles sentem que estão voando com um tomador de risco, um tipo de pessoa espontânea do tipo 'impulso do momento'. Alerta de perigo!

## Manter a lei e a ordem

As pessoas apreciam um tom não pessoal ao lidar com a lei. Se você está na frente de um juiz, você não quer ouvir uma voz que reflete personalidade, temperamento, estilo de vida, atitude e valores pessoais. Tudo em um tribunal enfatiza o contrário: este é um lugar de formalidade e oficialidade, e cada juiz é um símbolo de justiça. Um tom de voz cerimonial dá a todos no tribunal confiança no sistema e respeito por seus representantes.

Como os juízes, a maioria das profissões uniformizadas funciona melhor quando seus representantes colocam a personalidade de lado. Como policial, por exemplo, você está oferecendo suporte oficial consistente, confiável e reconfortante. Você se envolve com o público em várias situações - apoiando as vítimas, dar provas, entrevistar suspeitos de crimes e lidar com membros do público bêbados ou violentos. Em tal potencialmente intenso situações, você deseja manter as conversas práticas e longe de emoções. O estilo atual do policial nas ruas no Reino Unido é baixo bonomia prática não emocional fundamental, que desarma a tensão e tem mais probabilidade de obter uma resposta positiva do público.

E os advogados? Se você é fã de dramas jurídicos, já viu todo tipo de diáatribes dramáticas e emocionais. Porém, trabalhando os advogados descobriram que o drama exagerado não é tão eficaz com um júri quanto as abordagens tradicionais mais diretas.

## Falando imparcialmente

Em muitas situações de falar em público, sua habilidade de transmitir emoções é sua arma mais forte, mas você encontrará momentos em que precisa do contrário. Essa habilidade é particularmente útil em ambientes formais, como tribunais de justiça, tribunais ou negociações.

Se você deseja cultivar um tom que enfatize seu papel ao invés de sua personalidade, desenvolva a habilidade de remover emoções de seu voz. Na faixa 39, demonstro como entrar e sair do momento. O que se segue dá a você prática:

### 1. Fique de pé e faça o início de um breve discurso sobre um assunto pelo qual você pode se apaixonar.

Sinta a energia e a emoção de suas palavras enquanto as pronuncia. Você está se sentindo determinado, encorajador, motivacional, reconfortante?

### 2. Depois de falar algumas frases, faça uma pausa e retroceda.

Continue fazendo o mesmo discurso, mas imagine que você deixou toda a emoção no lugar onde estava antes. Você literalmente

**Página 178** ou-se dele.

### 3. Fique em pé com a cabeça erguida e mantenha uma sensação de distanciamento enquanto continua a falar.

Observe as características do discurso impessoal:

- Sua voz tem menos variação de tom, velocidade e ritmo.
- Sua linguagem pode se tornar mais impessoal. Você pode se pegar dizendo: 'Isso foi estabelecido... em vez de', eu decidi. .
- Você pode escolher palavras mais formais - 'conclusão' em vez de 'fim' ou 'competência' em vez de 'habilidade'.

Você parece objetivo, então esta maneira de falar serve bem para fatos e números e outros materiais onde você deseja dar uma impressão de neutralidade e exatidão factual.

### 4. Depois de falar um pouco de sua posição imparcial, vá em frente até o lugar onde você expressou emoção.

Restaure a energia emocional e a paixão em suas palavras. Perceba que você escolhe, a cada momento, ter uma voz apaixonada ou imparcial, dependendo das necessidades da situação.

Se você achar que falar impessoal e desapegado é mais fácil do que falar com paixão pessoal, comece com os estágios 2 e 3 e, em seguida, 'entrar' na paixão dos estágios 1 ou 4.

## Influenciando nas profissões de ajuda

Você pode ser um dos muitos profissionais que dependem muito de sua voz para lidar com clientes pessoalmente ou por telefone. A ajuda profissões incluem médicos, enfermeiras e profissionais de saúde associados, líderes religiosos e muitos na assistência social ou relacionados com Educação.

### Trabalho emocional

Alguns centros de educação médica ainda treinam médicos, enfermeiras e outros profissionais de saúde com base na definição de Arlie Hochschild de 1979 de *trabalho emocional*. Hochschild, professor de sociologia em Berkeley, sugeriu que, para fazer suas tarefas emocionais do dia a dia, a saúde os profissionais precisam gerenciar suas próprias emoções para fazer com que os clientes se sintam seguros e cuidados, suprimindo sentimentos pessoais e fingindo mais respostas 'úteis'. A ideia central do trabalho emocional é que a exibição facial e corporal - independentemente do que você sente na realidade - dá aos clientes o que eles precisam emocionalmente. Pense em um comissário de bordo sorrindo para os clientes e dizendo: 'Tenha um bom dia', independentemente de quem seja o comissário realmente sentindo e confiando que o sorriso faz com que cada passageiro se sinta reconhecido e cuidado. ('Tenha um bom dia' realmente chegou a proeminência como a frase vazia final, o que sugere que a abordagem não foi totalmente bem-sucedida.)

O trabalho emocional é uma boa teoria e uma tentativa genuína de lidar com o problema do esgotamento emocional nas profissões de cuidado, mas não reconhecer o fato de que os clientes podem reconhecer a diferença entre uma resposta emocional "não envolvida" e um sentimento genuíno, se não conscientemente, certamente em um nível mais profundo.

O popular pesquisador Malcolm Gladwell conta uma história em seu livro *Blink* (Back Bay Books, 2007) que destaca a importância da voz nas profissões de ajuda. A pesquisadora médica Wendy Levinson gravou centenas de conversas médico / paciente para investigar se o tom de voz de um médico tinha alguma conexão com o fato de serem processados ou não. Metade dos médicos nunca foi processado, e a outra metade tinha sido processado duas ou mais vezes. A psicóloga Nalini Ambady continuou o estudo tomando quatro cliques de dez segundos de cada conversa e filtrando-os eletronicamente em termos de calor, hostilidade, dominância e ansiedade. Em seguida, ela pediu às pessoas que classificassem esses curtos cliques em termos de calor, hostilidade, dominância e ansiedade. A partir desses sons apenas, eles foram capazes de prever com precisão quais médicos tinham sido processado e que não.

O papel desempenhado pela voz nas profissões de ajuda - particularmente o papel da emoção - é surpreendentemente pouco pesquisado. Ideias antigas sobre a comunicação apropriada e eficaz persiste em muitos lugares (veja a barra lateral 'Trabalho emocional').

Se você trabalha em uma profissão de ajuda, não precisa reprimir suas emoções. Na verdade, as emoções positivas e seus efeitos são muito coisa que pode lhe dar energia e satisfação. Suprimir suas respostas emocionais ou fazer uma careta suavemente feliz pode drenar seu energia pessoal. Em vez disso, modele as atitudes e comportamentos de profissionais atenciosos que lidam com as emoções, como discuto a seguir seção, e você pode encontrar maneiras de usar emoções positivas genuinamente para energizar seu trabalho.

Claro, como um profissional de ajuda, você também precisa se apoiar nos momentos em que é assaltado por emoções negativas em seu trabalho, mas cortar *todas as* emoções genuínas priva você das recompensas emocionais positivas do seu trabalho, sem fornecer uma saída segura para as negativas emoção.

### Cuidando da sua voz

Às vezes, você ouve as pessoas falarem sobre as 'maneiras de cabeceira' de um médico ou enfermeira, como se fosse algo que você pudesse colar. A capacidade de usar **Página 179** forma influente não é apenas um 'bom ter' na medicina; pode ser parte integrante da cura.

Seu tom de voz é parte integrante de seu cuidado. Implementado apropriadamente, seu tom pode fazer maravilhas. Em situações de carinho, você é mais influente se você for capaz de expressar em sua voz toda a gama de emoções humanas, incluindo simpatia, rigor, energia, entusiasmo, intuição e tudo o mais que você achar que seu cliente precisa.

Você pode usar a emoção em sua voz para contribuir positivamente com os recursos internos dos clientes:

- Construir confiança emocional nos clientes para que eles confiem em você.
- Criar um ambiente no qual os profissionais possam trabalhar melhor e os clientes se sintam mais confortáveis.
- Promover a coragem para ajudar os clientes a superar vários desafios.
- Oferecendo o calor genuíno da conexão humana para que os clientes saibam que estão sendo cuidados.
- Tranquilizar e acalmar clientes.

Usar a emoção em sua voz começa com uma escuta cuidadosa, o que significa ouvir não apenas o que a pessoa está dizendo, mas também o que está acontecendo por baixo das palavras no tom de voz. Essa habilidade requer uma abertura em você e uma habilidade de ouvir em vários níveis diferentes. Ver Capítulo 15 para mais informações sobre como sintonizar.

Pratique suas habilidades de escuta em uma ocasião onde a outra pessoa está necessitada de alguma forma - em uma situação profissional ou em sua vida privada. Conscientize-se dos diferentes níveis de escuta:

- 1. O que quer que a pessoa esteja dizendo, sinta seus pés em contato com o chão, centre-se e fique atento para respirar calmamente em seu centro.**
- 2. Ouça e compreenda as palavras que a outra pessoa usa, mas não faça delas o foco de sua atenção.** Se a pessoa usa um fluxo de palavras emocionais, você pode permitir que elas o inundem e se concentrem mais nas emoções mais profundas por trás das palavras.
- 3. Elimine o máximo de tensão de seu corpo e mente que puder e, em seguida, examine seu corpo para descobrir o lugar onde o som da voz da pessoa afeta você.** Freqüentemente, a voz afeta a área do coração, estômago ou intestino.
- 4. Sintonize suavemente esse lugar em seu corpo.**
- 5. Quando você falar, mantenha uma conexão com esta parte do seu corpo e fale deste lugar.**

Lisa estava tendo um dia difícil como cuidadora visitante e, devido a várias crises além de seu controle, chegou tarde ao apartamento de Mary. Quando Mary, a menina de um ano, abriu a porta e cumprimentou Lisa com um estridente: 'Você está atrasado!' e começou a desencadear uma torrente de invectivas ruidosas. Lisa primeiro instinto era lançar-se em explicações racionais das várias dificuldades que ela encontrou em seu caminho a fim de neutralizar o ataque, mas ela resistiu à tentação. Em vez disso, ela respirou fundo, se acalmou e se concentrou. Ouvindo, Lisa percebeu um buraco em seu próprio estômago, uma sensação que ela só poderia descrever como um vazio ou uma saudade. De repente, ela percebeu a tristeza de Maria e ansiedade, escondida sob as palavras raivosas. As próprias palavras de Lisa então vieram daquele lugar intuitivo mais profundo: 'Me desculpe, estou atrasada', ela disse, 'Você deve tem estado preocupada.' Imediatamente, ao se conectar com precisão ao que realmente estava acontecendo com seu cliente, a raiva de Mary se dissipou.

### Treinar outros

Ouvir de forma excelente também é fundamental se você for um coach, treinador, conselheiro ou terapeuta. Você quer ter uma consciência aberta, que o International A Coaching Federation chama *a presença de coaching*, ou a capacidade de estar totalmente consciente e criar um relacionamento espontâneo com um cliente.

Presença é a capacidade de *estar* no momento, sem julgar ou avaliar o que você ouve - e sem pensar sobre quais ferramentas você está vai empregar ou o que você vai dizer a seguir. Você apenas ouve e atende a tudo com abertura e inteligência em um estado de não saber, e desse não saber vêm as palavras que você fala. Quando você está totalmente presente, sua voz encontra o tom daquele estado de ser, e você conecte-se facilmente com seu cliente. Sua presença também permite que seu cliente esteja totalmente presente em sua própria experiência.

Você sabe quando está falando daquele lugar de presença porque não encontra esforço para falar. As palavras emergem da energia que você compartilhar entre vocês.

### Induzindo transe

Quando você compartilha um espaço totalmente presente com os clientes, pode convidá-los a ir a lugares que são úteis para eles. Essa habilidade é particularmente perceptível na hipnoterapia, mas também pertence às áreas de coaching, ensino e terapia. Seu tom de voz se conecta com a voz de seu

cliente ou com sua energia geral, e então gradualmente transforma a energia em algo mais gerador, onde o cliente pode se tornar criativo e engenhoso para encontrar suas próprias soluções.

O hipnoterapeuta Milton Erickson tinha uma habilidade extraordinária para curar pessoas por meio do semi-transe. Ele seguiria o exemplo de seu cliente de inúmeras maneiras sutis, e então naquele local de encontro ele introduziria com sua voz um pouco de leveza, um centro calmo, o voz mais profunda do subconsciente ou a voz calorosa de reafirmação - o que quer que fosse necessário para o cliente naquele momento. O trabalho foi lindamente matizado, profundamente respeitoso - o que o torna divertido, desafiador ou reconfortante - e levava seus clientes a encontrar uma solução duradoura para seus problemas.

Trance e semi-trance são ferramentas poderosas que se baseiam em suas habilidades de voz. Encontre mais informações sobre essas técnicas úteis em *Auto-hipnose para Manequins* de Mike Bryant e Peter Mabbutt (Wiley).

## Parte VI

### A Parte das Dezenas

## Nesta parte . . .

Mergulhe no famoso For Dummies Part of Tens para ver algumas maneiras instantâneas de soar bem. Descubra os segredos de soar mais autoritário e como usar o carisma para mover e influenciar seu público. Confira dicas valiosas para cuidar da sua voz. Finalmente, eu apresento meus dez melhores exemplos favoritos de grandes vozes para inspirar você. Apreciar!

Página 182

## Capítulo 17

### Dez maneiras de parecer mais confiável

#### *Neste capítulo*

Encontrando tons mais profundos

Tomando seu tempo

Seguir o fluxo e seguir

Quando alguém me procura para um treinamento de voz, a pergunta mais frequente é como soar mais autoritário. Quando você soa mais autoritário, as pessoas ouvem o que você tem a dizer e o consideram mais poderoso e influente. Quando você ouve alguém falar com autoridade, o poder da fala dessa pessoa pode dar a impressão de que somente alguém excepcional pode causar tal impacto. Ainda cultivando um voz autoritária é mais fácil do que você imagina.

#### **Fique com confiança**

Se você *parece* confiante, imediatamente parece alguém digno de nota e as pessoas prestam atenção. Você parece confiante quando está bem. Vocês também criam as melhores condições para produzir um bom som.

Observe os atores de Shakespeare desempenhando papéis heróicos no palco e observe como eles se comportam. Seu posicionamento e postura são a própria combinação de características de que você precisa para uma voz autoritária:

**Encontre o seu equilíbrio com o seu peso igualmente distribuído entre os dois pés.** Observe o seu centro de gravidade na parte inferior do corpo logo abaixo do umbigo, não no peito e nos ombros.

**Fique ereto.** Permita que sua cabeça conduza seu corpo para o céu. Isso adiciona alguns centímetros à sua altura sem esforço.

**Ao mesmo tempo, relaxe.** Solte o rosto e a mandíbula, o pescoço e os ombros. Libere a tensão por toda a sua espinha através

joelhos macios em seus pés e dedos dos pés.

**Respire e sinta o ar expandir todo o seu corpo.** Examine seu corpo para ver se nada está rígido. Tudo é flexível, móvel e em expansão. expire e sinta-se confiante à vontade.

O Capítulo 5 está repleto de técnicas de relaxamento para que você possa se apresentar com confiança.

### Fale claramente

Se você for claro e audível, você soará como se estivesse falando sério; e nada é tão auto-affirmativo quanto saber que as pessoas estão realmente ouvindo vocês. Esse conhecimento faz maravilhas pela sua auto-estima e confiança. Resmungar faz você soar como se você mesmo não sentisse que tem a autoridade para falar - então por que diabos alguém mais estaria interessado? Como esbocei no Capítulo 6, as chaves para falar claramente são simples:

**Abra sua boca ao falar.** Mesmo que isso pareça um pouco anormal para você no início, abrir a boca na verdade vem transversalmente como *mais* natural para outras pessoas.

**Faça com que seus sons de vogais sejam facilmente distinguíveis.** Mais uma vez, abrir a boca ajuda! Pessoas que murmuram reduzem todos vogal para uma versão de 'er'.

**Deixe suas consoantes mais claras.** Preste atenção especial às consoantes que soam parecidas, como 'cut' e 'gut', 'pet' e 'bet', e 'zip' e 'sip'.

Os movimentos da boca parecem maiores para você do que realmente são. Observe o quanto a boca das pessoas se move quando falam na televisão - muito mais do que você pode pensar. Portanto, exagere um pouco; seja mais claro do que você pensa que precisa ser. Outras pessoas não encontrarão seu discurso exagerado em tudo.

### Projete sua voz

É mais provável que as pessoas o levem a sério se sua voz for suficientemente alta para causar impacto. Seu público, não você, é o juiz disso. Você não precisa forçar sua voz para que os outros o ouçam - simplesmente preste atenção a dois fatores cruciais:

**Solte-se.** Solte os ombros, pescoço e mandíbula. Sacuda todo o seu corpo.

**Página 183** **Respire fundo.** Imagine o tipo de respiração energética que você dá para gritar 'objetivo!' para torcer pelo seu jogador de futebol favorito exemplo - e lance-se direto dessa respiração dinâmica para a fala (veja o Capítulo 5).

Contanto que suas cordas vocais estejam em boas condições normais e você respire bem com o corpo livre de tensão, sua voz irá soar. Se você *realmente deixe ir*; você parece alto. O segredo é liberar, não forçar - quanto mais você se esforça com o esforço físico, menos eficaz você é.

Você também precisa *querer* ser ouvido. Pense grande! Tenha uma imagem mental em sua mente das ondas sonoras irradiando fortemente de você em todos instruções. Se você realmente deseja que as pessoas ouçam cada palavra que você diz, elas ouvirão. Veja o Capítulo 10 para mais informações sobre a força da intenção.

### Dê Gravatas à Sua Voz

Uma voz mais profunda sempre soa mais convincente. O segredo de trazer à tona seus tons mais baixos é permitir que sua voz ressoe em seu corpo. UMA voz que ressoa no tórax e no plexo solar soa intencional; as pessoas confiam nisso. Faça tudo a seguir para ajudá-lo a falar mais de seu peito:

**Encontre seu tom baixo natural.** Apenas cantarole 'Parabéns pra você' baixinho; agora fale no mesmo tom. Use esse tom para o seu normal Falando.

**Respire baixo.** Ao inspirar, preencha-se com energia confiante. Enquanto você fala, permita que sua respiração flua para fora suavemente.

**Concentre-se em seu peito.** Imagine que você está falando com o seu corpo e não com a sua cabeça. Relaxe e permita o seu todo corpo para fazer parte da ação.

**Imagine bocejar antes de falar.** A sensação de bocejar abre suas ressonâncias mais profundas.

Não force a sua voz para baixo empurrando para baixo - você soa mais comandante se falar dentro de sua própria faixa natural de tom. E não tire todas as inflexões agudas naturais de sua voz para soar com mais autoridade... você acaba soando chato!

### Enfatize fortemente

Uma das melhores maneiras de demonstrar que você está falando sério é usar ênfase para expressar seu ponto de vista. Muitas pessoas parecem tristes porque eles colocam o mesmo peso em cada palavra, e a monotonia em seu tom logo faz os ouvintes dormirem. Oradores autorizados enfatizam fortemente, mais do que você pode estar ciente até ouvir.

Copie a maneira como os comentaristas da mídia enfatizam palavras específicas. Você pode se surpreender com a intensidade da sensação de ênfase e sons quando você faz isso sozinho. As palavras a enfatizar são aquelas que importam para o significado de sua comunicação. Se um leitor de notícias relatar: 'Estão chegando notícias de que a cidade foi devastada por um tornado', as palavras cruciais que dão sentido ao anúncio são 'devastadas' e 'tornado'. Se o locutor enfatiza fortemente essas palavras, a comunicação tem um impacto poderoso.

Você provavelmente precisa enfatizar as palavras do conteúdo mais importantes com muito mais força do que está fazendo atualmente, se quiser ser autoritário. Você precisa de bastante fôlego para ser capaz de enfatizar as palavras com tanta força no final quanto no início de uma frase. Grave e ouça a si mesmo em a fim de julgar com que força você se depara.

## Sem pressa

A velocidade tem um grande efeito na impressão que você causa. Nos filmes, uma cena às vezes é acelerada para efeito cômico ou desacelerada para criar um impacto poderoso. Você sente o triunfo épico de um herói de cinema enquanto seu melhor momento se desenvolve em câmera lenta. Retardar suas palavras tem um efeito semelhante. Pense em Winston Churchill dizendo ao Parlamento britânico: 'Nunca no campo do conflito humano foi tanto devido por tantos a tão poucos.'

Portanto, para parecer autoritário, diminua o ritmo. Mas não pare! Sua fala ainda precisa fluir com um senso de ritmo. É uma questão de pensar grande: grande respiração, grande sensação de espaço e discurso ressonante espaçoso glorioso!

Seu público não está esperando impacientemente pela sua próxima palavra. Pelo contrário, as pessoas respeitam os oradores que dedicam o seu tempo e que permitem que seus ouvintes tempo de processamento.

## Termine com força

**Página 184** Se você quiser parecer autoritário, termine cada afirmação completa firmemente em um tom baixo. O que você pode estar fazendo é deixar sua voz aumentar sua entonação no final de uma frase, para que suas declarações soem como perguntas. Em qualquer caso, você parece incerto sobre você mesmo ou como se estivesse procurando segurança.

Esta técnica de acabamento forte é tão simples, mas faz uma enorme diferença no seu impacto. Claro, as perguntas acabam altas, e você precisa de uma variedade de pitch em outro lugar, para que você continue interessante. Mas a nota grave no final se destaca com uma finalidade estadista. A verdade é que as pessoas respondem mais aos padrões de entonação do que ao significado real das palavras.

Sempre respire bem primeiro, para que você tenha ar suficiente para terminar sua declaração com força.

## Evite tags verbais e qualificadores

Sim, olhe, você sabe como alguns de nós, francamente - tipo - acrescentam coisas às nossas frases, certo? - você sabe o que eu quero dizer? - isso na verdade - você sabe? - meio que entrar do jeito que você está tentando - você sabe - dizer?

Se você adicionar marcas fracas ao que diz, parece ineficaz e sacrifica sua autoridade. Portanto, evite todas aquelas pequenas frases insidiosas que separam frases, como 'você sabe', 'na verdade', 'ok?' ou 'like'.

Evite também aquelas perguntas curtas e modificações que não fazem sentido e reduzem o poder de sua declaração:

Vamos com esse plano, *certo*?

*Acho* que vai dar certo, *não vai*?

*Eu apenas pensei* que era uma boa ideia.

É bom, *se é que você me entende*.

Uma maneira de evitar marcas verbais é diminuir o ritmo e dar a si mesmo mais tempo para pensar. Você só precisa das palavras extras se você respira e fale muito rápido e, portanto, não consigo pensar com rapidez suficiente. Muitos dos pequenos separadores, os 'ers' e 'ums' e palavras extras, são causados por falta de ar. Eles permitem a você momentos para pegar pequenos pedaços extras de ar, mas usá-los torna-se um hábito. Tire um tempo para respirar (veja o Capítulo 4) e decida o que você quer dizer.

## Empregar Silêncio

O silêncio é uma das ferramentas poderosas empregadas por palestrantes confiáveis - mas muitas pessoas não o usam e realmente têm medo dele. Quando você fala em público, o tempo pode pregar peças em você. Alguns segundos de silêncio podem parecer alguns minutos - ou mesmo uma ou duas horas! Vocês pode sentir uma compulsão de mergulhar em palavras antes mesmo de formular uma ideia e, em seguida, continuar correndo de cabeça para o fim - qualquer coisa para evite o silêncio.

Você não precisa preencher todas as pausas com som. Na verdade, você parece ter mais controle de si mesmo se usar o silêncio de vez em quando. O ator Ralph Richardson, mestre da pausa grávida, afirmou que a atuação está nas pausas.

Respire fundo antes de começar. Fale mais devagar, para que as pausas respiratórias possam ser mais longas sem parecer estranho. E, durante o as pausas levam um tempo para pensar sobre o que você vai dizer a seguir, para que pareça confiante e natural. Se você achar o silêncio difícil no início, tente mover-se entre os pontos - por exemplo, dê alguns passos a partir de sua posição inicial - para se dar o que fazer.

O silêncio também é um marcador eficaz. Se você ficar em silêncio antes ou logo depois de uma frase, está essencialmente dizendo: 'Ouça isso. Esta a próxima frase é importante 'ou' Espere por isso. Algo bom está vindo.' E as pessoas prestam atenção especial a esse ponto. Pense em 'E o vencedor é...'

## Falar fluentemente

A fala de pessoas que parecem fluxos autoritários. Você ouve um fluxo constante de som, não curtas rajadas intercaladas com hesitações. Esta o ritmo faz com que pareçam claros e confiantes. Conforme examinarei com mais detalhes no Capítulo 13, falar fluentemente é em parte sobre respirar e em parte sobre o pensamento - os dois andam juntos.

Reserve um tempo para pensar no que você quer dizer antes de pronunciar sua primeira palavra. Em seguida, respire fundo antes de começar.

Se quiser parecer autoritário, você precisa ser capaz de falar frases longas e curtas. Fale em um ritmo moderado. Você pode encontrar algumas respirações longas no início, mas com a prática fica mais fácil. Quando você consegue falar frases longas sem problemas até o fim, você está equipado para todas as ocasiões.

## Capítulo 18

# Dez maneiras de falar com carisma

### Neste capítulo

Encontrando sua sensação de facilidade

Comovendo e inspirando seu público

Comunicando seu propósito mais profundo

Quais alto-falantes lhe dão arrepios? Alguém com carisma pode fazer você se sentir a pessoa mais importante do mundo e realmente inspirar você.

Oradores carismáticos são todos iguais (ver Capítulo 16), felizes em sua própria pele e sabem como se conectar com as pessoas (Capítulo 15) para que outros se sentem um com eles. Você também sente sua vibrante energia interna - sua "força vital" - que o afeta enquanto eles falam, sejam eles dinâmico ou calmo. A propósito, a palavra carisma na verdade significa 'graça' - um bom lembrete de que o verdadeiro carisma inspira, mas nunca subjuga. A seguir estão dez maneiras de encontrar seu carisma e usá-lo para envolver seus ouvintes e se comunicar em um nível mais profundo.

### Encontre o seu centro de calma

A sensação de tranquilidade que você admira nas pessoas com carisma tem suas raízes em seu centro de calma. Você pode encontrar este espaço por si mesmo.

- 1. Acalme todo o caos em sua mente e corpo.** Reconheça e, em seguida, deixe ir todos os sentimentos de medo ou vulnerabilidade, ou qualquer crítica que o deixa constrangido e pouco à vontade. Encontre aquele lugar tranquilo dentro de você onde você pode nutrir paz e calma.
- 2. Concentre-se na respiração, simplesmente inspirando e expirando suavemente.** Ao inspirar, sinta o ar preencher todas as partes do seu corpo e seja consciente de seu ser calmo e centrado e de sua usina de energia, como uma luz brilhante dentro de você. Cada vez que você expira, esteja ciente de relaxar mais e mais. Sintonize-se com uma sensação de quietude e vivacidade.
- 3. Continue se concentrando em sua respiração no momento presente.** Deixe qualquer pensamento de desastres ou sucessos passados flutuar; faça o mesmo por pensamentos sobre triunfos futuros ou fracassos potenciais. Fique no presente, momento a momento a momento.

Este centro de calma é a base sólida para tudo o que você faz. Aconteça o que acontecer, saiba que você pode voltar a respirar continuamente no momento e encontre um ponto de quietude dentro de você. Você pode encontrar várias outras idéias para relaxar no Capítulo 5. Leia o Capítulo 4 para muito mais sobre a respiração.

### Respire com intenção

A respiração é a própria vida por trás de sua comunicação - e um segredo vital do carisma. Se você está feliz em ver alguém, você sente isso em seu corpo. Essa emoção fornece a energia vital de que você precisa para transformar as ondas de pensamento em ondas sonoras.

Cada emoção cria suas próprias vibrações especiais, que ressoam com vitalidade particular. Cada energia produz uma respiração diferente e diferente som, seja alegria, raiva, entusiasmo, determinação ou calma. O prazer cria uma respiração encantada - e você *parece* encantado.

Permita a conexão entre sua energia emocional e som, e seu tom de voz corresponda à sua intenção e a vida em você toque seu ouvintes:

- 1. Sinta a centelha de desejo de falar, a energia emocional que surge com a respiração.** Essa respiração particular cria sua própria e única vibrações, que encontram seus lugares especiais de ressonância em seu corpo. Veja o Capítulo 9 para muito mais informações sobre ressonância.
- 2. Permita que a energia e as vibrações criem seu som único, que transmita com precisão o significado de sua emoção energia.** Sua voz expressa você e as pessoas o ouvem diretamente. Quando você fala deste lugar, os outros o consideram atraente e carismático.

Você pode fazer tentativas para *soar* encantado, amigável, firme ou qualquer outra emoção ao falar, mas a menos que *sinta* o específico emoção e respirar, a conexão com seu público pode carecer de faísca genuína.

### Use todo o seu instrumento

Se você se conectar com a energia emocional dentro de você, sua voz será naturalmente cheia de variedade, em momentos de grande entusiasmo, profunda para reflexão, rápida para obter energia, lento para fazer um ponto especial, caloroso para mostrar carinho e assim por diante. Permita que toda a sua voz entre em ação. Você tem muitas variáveis em sua disposição; divirta-se com todos eles!

**Tom:** torne o seu áspero ou suave, áspero ou aveludado.

**Vogais:** alongar ou encurtar esses sons, use-os para expressar sentimentos.

**Consoantes:** bata neles com força ou carinhosamente; adicione clareza ao seu discurso.

**Afinação:** leve sua voz para um **tom** alto ou profundo - ou qualquer coisa intermediária.

**Volume:** Fale alto ou baixo; deixe o som aumentar ou diminuir dentro de uma frase ou sentença.

**Tempo:** tome uma frase rápida e lenta; fique mais rápido ou mais lento.

**Ênfase:** enfatize uma palavra ou frase específica; agora, ouça *isso*, é importante.

**Ressonância:** Deixe seu som vibrar em sua cabeça, peito, coração e intestino; transmitir entusiasmo, confiança, calor e profundidade instinto.

## Use Ritmo e Retórica

Grandes falantes variam de ritmo e ênfase para influenciar seus ouvintes e conduzi-los a porções significativas de sua fala. Pense em uma multa fala como poesia e divirta-se criando seus próprios ritmos. Consulte o Capítulo 8 para uma série de idéias ou siga em frente com as seguintes técnicas altamente eficazes:

**Aliteração (consoantes repetidas):** 'Condua a terra que amamos'.

**Motivo repetido:** Luther King repetiu 'Eu tenho um sonho' ou 'Sim, nós podemos' de Barack Obama.

**Repetição de uma ideia, apenas em palavras diferentes:** Pense no papagaio do Monty Python: 'Ele faleceu! Este papagaio não é mais! Ele deixou de ser! Ele expirou e foi ao encontro de seu criador! '

**Perguntas retóricas que não exigem uma resposta:** Shylock de Shakespeare - 'Se você nos pica, nós não sangramos, se você nos faz cegos, não rimos? Se você nos envenena, não morremos?

**Contraste (não isso, mas aquilo):** JF Kennedy's 'Não pergunte o que seu país pode fazer por você; Pergunte o que você pode fazer para seu país.'

**Silêncio:** aquela pausa incrível após uma frase significativa, ou a pausa antes de pronunciar suas palavras mais importantes.

## Preencha o espaço mentalmente

Quando você tem carisma, preenche seu espaço - por maior que seja - com calor e energia. Faça o seguinte para expandir seu senso de auto:

**1. Fique em pé e respire calmamente.** A cada inspiração constante, imagine uma luz dentro de você, ficando cada vez mais brilhante. Expire e imagine a luz se expandindo além do seu corpo e preenchendo a sala como uma aura.

**2. Sorria para si mesmo por dentro e sinta o sorriso em seu corpo crescer e se espalhar pelo peito.** Aproveite a sensação de estar plenamente vivo e pronto para tudo.

**3. Levante os braços e imagine que poderosos feixes de luz estão saindo de cada mão.** Imagine que seus feixes de luz podem tocar as paredes do seu espaço de cada lado. À medida que cada braço se move, sinta que pode tocar os limites do seu espaço. Sinta que você possui o espaço.

**4. Sem fingir ser algo que você não é, tenha a sensação de entrar em um você maior.** Quanto maior o espaço, mais interno energia que você precisa, então lembre-se de você mesmo no seu estado mais intensamente vivo, feliz e relaxado - é disso que estou falando! Seja essa pessoa certa agora. Você é maior do que pensa.

Use esta prática a qualquer momento para construir a sensação de um você maior e mais dinâmico. Entre neste você maior antes de dar um discurso, ou antes de qualquer encontro desafiador. O Capítulo 14 tem coisas mais úteis a fazer antes de fazer um discurso.

## Conecte-se com o seu propósito

O carisma é como um iceberg; muito mais está acontecendo abaixo da superfície do que as pessoas percebem. Pessoas com carisma sabem por baixo *porque* eles estão falando. Seu senso de facilidade e confiança é o resultado de sua total confiança em suas crenças, valores e atitudes internas. Eles se conectam ao seu propósito mais profundo quando falam. Essa confiança interior não precisa ser solene - é certamente fortalecedora.

Vá para dentro de você por um momento e conecte-se com o seu propósito mais profundo. Pergunte a si mesmo:

Qual é o meu propósito nesta palestra, nesta apresentação, nesta discussão? Por que estou falando?

O que é mais valioso para mim neste contexto? O que é importante para mim?

O que eu quero para meus ouvintes? Qual é o meu presente para eles?

### Página 187

Qual é a minha missão? Por que estou aqui? Em que eu acredito?

Você não precisa ter respostas imediatamente. Ao fazer essas perguntas, esteja ciente de quaisquer palavras que flutuem até você. Confie no seu instinto. À medida que você se aprofunda em busca de respostas a essas perguntas, começa a esclarecer seu propósito e a construir sua energia em torno dele. Quando você libera essa energia proposital em suas palavras, outras pessoas se conectam com a sua energia e são movidas pelo que você diz.

## Entre na zona

Você já ouviu um palestrante que parecia brilhar com energia interior? Quando você possui essa energia "ligada", as pessoas se tornam completamente cativado por você. Você está em um estado de *fluxo*. As pessoas em fluxo muitas vezes não conseguem descrever como chegaram lá, mas certos fatores ajudam você a alcançar este estado:

**Prática!** Você entra na zona depois de adquirir total familiaridade e competência com o seu material, quando está livre para concentrar-se totalmente na tarefa em mãos, sem esforço consciente. Você está *relaxado* e *energizado* ao mesmo tempo.

**Deixe de lado a compulsão ou insistência.** Pare de se esforçar para ter um bom desempenho. Deixe de lado seu apego a um resultado específico.

**Divirta-se.** Falar às pessoas é mais como uma brincadeira do que um trabalho árduo.

**Use sua imaginação.** Crie como você gostaria que as coisas fossem. Aja como se já tivesse se tornado realidade. Divirta-se com isso.

**Use todo o seu ser.** Envolva sua mente, voz, corpo, coração e alma - toda a sua força vital.

Quando você se deixa levar e se permite fluir, sua criatividade interna e expressão externa se alinham e sua concentração se torna focado. O aumento da vitalidade e influência é fenomenal.

## Lidere com seus sentimentos

Alguns profissionais com experiência atual dizem que os sentimentos não têm lugar nas apresentações de negócios ou são muito perigosos para serem revelados em

Público. Não acredita nisso. Emoção é o que as pessoas lembram e o que as influencia. Portanto, encontre sua paixão. Se o seu assunto te excita, pegue um mimo, se você está emocionado, deixe as pessoas saberem que você está emocionado. Os ouvintes notam uma diferença imediata em quem vivo você está quando seus sentimentos e mostra as paixões. Eles vêm a luz em seus olhos, ouvem a energia em sua voz e ficam fascinados por você.

Pratique falar com paixão em situações seguras com amigos. Permita que eles tenham mais acesso do que o normal ao que você realmente sente. Observe o respostas positivas que você obtém quando você faz isso. Você pode se sentir vulnerável, mas o risco que está assumindo produz ouro puro.

### Crie Rapport com Sua Voz

Alto-falantes carismáticos fazem você se sentir especialmente conectado a eles. Como você se sintoniza com outras pessoas e se conecta com elas? Você faz isso por encontrar semelhanças. Veja como:

- 1. Observe realmente o seu público.** Reserve um tempo para vê-los, ouvir suas vozes e o som de seu silêncio, e sentir seu humor e energia. Coloque-se metafóricamente no lugar deles e tenha a sensação de como as coisas parecem do ponto de vista deles.
- 2. Ajuste sua comunicação para se encaixar empaticamente com o que você descobrir.** Se a energia do seu público estiver baixa, comece falando baixo e devagar. Se você sentir um entusiasmo geral, comece com uma voz alegre e energética. Quando você começa onde seu público já está emocionalmente, as pessoas se sentem em harmonia com você e se envolvem de boa vontade com você.
- 3. Depois de combinar sua energia, move-se gradualmente em direção a uma energia emocional diferente.** Mude a energia para o entusiasmo ou determinação, por exemplo, e observe seu público seguir sua liderança. Você se torna como o carismático flautista de Hamelin e seu público segue você de boa vontade em qualquer lugar!

Consulte o Capítulo 15 para obter mais informações sobre como criar conexão.

### Fale Congruentemente

A maioria das pessoas às vezes age um pouco. Talvez você esteja com raiva, mas tenha uma voz agradável, ou fale com entusiasmo quando realmente está sentindo chateado por dentro.

Os oradores carismáticos não são autoconscientes nem desempenham um papel. Seu tom de voz corresponde a seus pensamentos e emoções íntimos. Eles são apenas felizes por serem eles mesmos, e essa felicidade se comunica em sua voz e linguagem corporal e faz os ouvintes se sentirem à vontade também.

Se você não se sentir confiante, seu primeiro instinto ao falar pode ser esconder sua insegurança agindo mal. No entanto, se você esconder seu verdadeiro eu demais, você não tem nada *de você* para dar aos seus ouvintes. Em vez disso, permita-se sentir um pouco vulnerável e, na medida do possível, aja com naturalidade. Você pode pensar que está se decepcionando; mas outras pessoas vão se sentir mais capazes de se conectar com você e achar você mais envolvente - elas vão perceber seu carisma.

**Página 188**

## Capítulo 19

### Dez maneiras de cuidar da sua voz

#### Neste capítulo

Respirando com facilidade

Relaxando - para encontrar seu poder

Fazendo pausas

A maioria das pessoas a quem pergunto confessa que gasta mais tempo e dinheiro em loções para o cabelo, poções para a pele ou acessórios de barbear do que em seus vozes. É o mesmo para você? Somente quando algo dá errado com sua voz você percebe o quanto você valoriza isso. Imagine a vida sem sua voz!

Cuidar da sua voz realmente vale a pena. Não apenas porque você não quer perdê-lo, mas porque uma voz saudável é o seu incrível presente para comunicar, influenciar e se conectar com os outros. A seguir estão dez estratégias principais para apontar na direção certa.

#### Vá com calma

Quando seu corpo está relaxado, sua voz pode vibrar alegremente e funcionar bem. Então relaxe! Se você usa muito a sua voz ou fala frequentemente em público, faça os seguintes:

**Explore seu corpo de vez em quando em busca de tensão física.** Verifique seu pescoço, ombros, mandíbula e língua e sua coluna e joelhos. Permita que qualquer tensão se dissolva. Consulte o Capítulo 5 para obter mais informações sobre relaxamento.

**Faça um pouco de alongamento físico suave para aquecer os músculos.** Alivie os ombros, mova o pescoço, alongue e sobre a coluna e afrouxe os joelhos.

**Aqueça sua voz facilmente.** Deslize suavemente dos sons graves para os agudos em vogais diferentes e vibre com os lábios ou a língua. Ver Capítulo 6 para mais atividades de aquecimento vocal.

Sua mente e seu corpo trabalham juntos, então todas as atividades anteriores são mais eficazes quando sua mente também está tranquila. Se você está sentindo estressado, esse é o momento de verificar se há tensão e aliviar o corpo.

Seja gentil com a sua voz se você estiver se sentindo um pouco tenso após uma noite fora ou uma sessão de esportes extenuante, ou se estiver se sentindo abaixo do normal. Permita-se um dia mais fácil (consulte a seção posterior 'Desfrute do silêncio às vezes') e evite colocar sua voz sob muita pressão.

#### Apoie sua voz com a respiração

A respiração é um elemento crucial para cuidar da sua voz. Como discuto no Capítulo 4, use sua respiração para fortalecer sua voz em vez de empurrar de sua garganta. Essa abordagem permite que sua voz soe bem e permaneça forte.

Respirar bem significa reservar um tempo para encher os pulmões *antes de dizer algo* e, em seguida, usar a energia dessa respiração para fazer

som. Você pode descobrir que normalmente não presta atenção à sua respiração quando fala e, se assim for, dificilmente respirará. Começar remediar esta situação agora: por um momento a cada dia, pense em respirar antes de dizer algo e usar o ar enquanto fala. Sua as pregas vocais se beneficiam, você soa muito mais definido e sua voz fica mais cheia.

Não se esqueça de como encher os pulmões de ar: expire fortemente o mais que puder e continue expirando até que seja absolutamente necessário respirar. Em seguida, libere qualquer tensão em seu corpo e observe como o ar entra. Você sente o fluxo de ar baixo em seu corpo. Isso é bom respiração!

### Comece sua voz suavemente

Um hábito vocal é pior para a sua voz do que qualquer outra coisa - e isso é bater contra as pregas vocais. Você às vezes ouve o som glótico forte de alguém atacando as palavras dessa forma. Pobres dobras!

Suas pregas vocais são minúsculas, mas servem para fazer sons robustos e continuar o dia todo, todos os dias. Se sua respiração é preguiçosa e você persistir em falar alto, todos os músculos ao redor de sua garganta e mandíbula empurram o som para fora com muita pressão, em vez de seu forte músculos do corpo fornecendo suporte - uma maneira infalível de dificultar as suas pregas vocais.

Respire fundo e imagine que você começa a emitir um som sem realmente parar de respirar, como um saltador de esqui usando o botão para baixo

decisivo para lançar no ar. Pense em como você inicia o som quando canta - você geralmente usa um início mais suave e fácil do que quando você fala! **Página 189** a sensação de início ao falar. Suas cordas vocais vão adorar você!

### Fale em um nível de tom confortável

Todo mundo quer uma voz grave e rica, como Sean Connery ou Lauren Bacall. Vozes mais baixas soam mais autoritárias e confiantes e são favorecidas na mídia.

A profundidade da sua voz depende principalmente do comprimento e da espessura das cordas vocais, e você não pode fazer nada facilmente a respeito. Se você force sua voz da parte inferior de sua garganta, você pode se sentir autoritário e poderoso para você, mas produzir sons baixos desta forma não tem poder, e frequentemente as pessoas não conseguem entendê-lo. Além disso, falar dessa maneira causa séria tensão nas cordas vocais e pode danificar sua voz.

Em vez disso, se você quiser gravidade em sua voz:

**Encontre o campo que é confortável para você.** Quando você concorda com alguém com o som 'mmm' ou 'aha', você geralmente usando seu tom natural. Da próxima vez que você usar esses sons para concordar com alguém, prossiga com palavras ditas ao mesmo tempo tom.

**Imagine que sua voz soa baixa.** Respire baixo e permita que sua voz ressoe em seu corpo onde soe forte e confiante. O Capítulo 9 contém todos os detalhes sobre ressonância.

**Varie seu tom para que as pessoas ouçam os contrastes em sua voz.** Não se apegue implacavelmente ao mesmo tom baixo. Gravatas não tem que ser enfadonho! Procure maneiras de variar sua voz no Capítulo 8.

Siga essas diretrizes e você parecerá autoritário - além de proteger sua voz.

### Aumente o seu volume - sem esforço

Na dúvida, não grite. Gritar a plenos pulmões no campo de futebol, gritar em uma boate barulhenta, gritar em um show ao vivo - essas coisas simplesmente não são boas para a sua voz. Você percebe esse fato ao acordar na manhã seguinte com a voz rouca ou com dor de garganta! Sim essas coisas acontecem ocasionalmente, mas quando acontecem, dê um bom descanso à sua voz no dia seguinte.

Quando você quiser aumentar o volume, pense em todos os itens a seguir para proteger sua voz no processo:

Respire fundo e vigorosamente ao levantar a voz, para não ter que empurrar com a garganta.

Relaxar! Quanto mais você solta o pescoço, os ombros, a mandíbula e a língua, mais livre e cheio é o seu som.

Perceba que seu ouvido tem a ver com ser compreendido, então articule suas palavras com clareza (consulte o Capítulo 6).

Use forte energia mental para se comunicar; seu desejo de ser ouvido é o poder por trás de seu som físico (ver Capítulo 10).

Varie o tom de sua voz. Você força sua voz ao produzir o som do mesmo lugar o tempo todo.

### Sem pressa

Algo que realmente cansa sua voz é martelar as palavras sem pausa, especialmente se você falar com o mesmo tom e tom todas as tempo, o que coloca pressão na mesma parte de sua voz. O tipo de fala mais cansativo é contínuo, como a reportagem de um rádio de corrida de cavalos comentarista durante a corrida ou a convocação de um leiloeiro durante um longo período de licitação.

Dê um tempo à sua voz! Mesmo uma pausa de um ou dois segundos permite que as cordas vocais voltem à posição de repouso e pode fazer toda a diferença. Imagine uma atividade física, como tênis; você tem períodos de alta atividade seguidos por pausas entre os disparos e entre as séries e jogos. A maioria os esportes funcionam dessa maneira.

Ao fazer uma apresentação, pare um pouco para respirar entre cada afirmação. Dê ao seu público uma pausa para refletir sobre o que você disse. Mova-se para um ponto diferente na plataforma em silêncio entre as seções de sua apresentação para permitir a si mesmo (e a sua

público) para descansar um pouco. Além de manter sua voz atualizada, você torna a apresentação mais fácil de ouvir. Você também se sente mais calmo e mais relaxado.

### Cuide da sua saúde geral

Sua voz é afetada por sua saúde. Quando você se sente bem, geralmente sua voz também se sente bem. Esteja atento a sinais de que nem tudo está bem com o seu **Página 190**indo rouquidão, garganta áspera, sensação de tensão e esforço ao falar, perda de sons agudos e pessoas perguntando se você tem um resfriado.

Você pode facilmente cuidar da saúde de sua voz seguindo estes 'faça' e 'não faça':

**Não fale muito se estiver com tosse, resfriado ou dor de garganta;** e dê a si mesmo tempo para ficar bom novamente antes de usar seu voz em qualquer extensão.

**Não force a sua voz quando estiver cansado ou indisposto,** ou se sentir emocionalmente estressado.

**Faça concessões às mudanças em sua vida,** como mudar sua dieta, perder peso, mudar de casa ou de trabalho ou qualquer trauma pessoal. Reconheça que sua voz é tão afetada quanto o resto de você.

**Tente falar suavemente em caso de desconforto,** em vez de tossir ou pigarrear, quando quiser se livrar do muco. Você também pode evitar alimentos com leite, que também criam muco.

### Desfrute do silêncio às vezes

Se você ama sua voz, cuidado com o barulho! Manter uma conversa quando os sons de fundo estão muito altos é difícil para a sua voz. Sim este inclui vários locais que podem ser seus favoritos! Mas você não precisa evitá-los totalmente, pense um pouco sobre sua voz quando estiver lá:

Se você falar em um local muito grande ou em um ambiente barulhento, insista em um microfone.

Se você precisar falar em situações barulhentas ou por períodos prolongados, certifique-se de saber como produzir sua voz de maneira eficiente (veja os Capítulos 4 e 5).

Encontre um lugar mais silencioso para conversar um a um; se você deve falar em um espaço barulhento, olhe um para o outro, articule-se bem e observe seus lábios.

Encontre horários para o silêncio - mesmo algumas horas ou um dia inteiro ocasionalmente. Todo mundo gosta de um descanso de vez em quando - e assim faz sua voz.

Se o seu trabalho envolve muita conversa, certifique-se de receber treinamento profissional e suporte para a sua voz. Veja o Apêndice para mais informações sobre como encontrar um treinador de voz.

### Fique bem lubrificado

Sua voz precisa de uma boa lubrificação para evitar irritação ou danos reais, e a vida moderna contém muitos perigos que ressecam sua voz. Ficando hidratado adequadamente, no entanto, é mais do que beber muita água. Veja a lista a seguir e veja quais fatores você pode mitigar. Todos o seguinte pode secar sua garganta:

**Medicamentos:** Penicilina, bem como a maioria dos medicamentos para alergia, ansiolíticos e colesterol; medicamentos para tosses e resfriados que contenham mentol ou eucalipto projetado para secar muco; alguns suplementos vitamínicos que incluem vitamina C.

**Atmosfera:** Os efeitos secantes do aquecimento central ou do ar condicionado, em sua casa ou carro; ar recirculado durante o ar viajar por.

**Ambientes:** Espaços poluídos por poeira, fumaça ou vapores ou mesmo desodorantes e produtos de limpeza domésticos fortes.

**Bebidas com cafeína:** aceleram a produção de muco e causam catarro em excesso.

**Fumo, álcool e drogas:** ressecam e prejudicam a qualidade de sua voz, além de irritar e danificar o revestimento de sua nariz e garganta.

**Tensão crônica:** libera adrenalina, que seca ainda mais a garganta!

A melhor resposta a essas condições de secagem é beber água em temperatura ambiente. Quando sua voz parece seca e seu primeiro instinto é para tossir ou forçar mais a voz, pare! Tome um gole.

### Obtenha ajuda quando precisar

Sua voz é muito difícil e você pode se recuperar do uso excessivo agindo com sensatez para cuidar de sua voz, como destaco neste capítulo.

Às vezes, porém, a melhor ação é consultar um médico ou laringologista ou um consultor de ouvido, nariz e garganta. A seguir estão os momentos cruciais para buscar mais ajuda:

Se você perder sua voz, especialmente se isso acontecer regularmente.

Se sua voz ficar rouca ou rouca, especialmente por vários dias.

Se sua voz soa fraca e você não consegue projetá-la.

Se sua voz está ficando cansada mais rapidamente do que antes.

Se sua voz ou garganta doerem constantemente, se você sentir um nó na garganta ou se sentir dor ao falar ou engolir.

Se você precisa constantemente e regularmente limpar a garganta.

Se sua voz não for confiável - mudando o tom, mergulhando inesperadamente ou ficando preso em um tom.

Obter ajuda a tempo geralmente é a maneira de salvar sua voz e vale a pena!

---

Página 192

## Capítulo 20

### Dez vozes inspiradoras

#### *Neste capítulo*

Descobrindo as qualidades vocais que os ouvintes preferem

Vendo o que torna um grande orador

Apreciando os momentos-chave que chamam a atenção

De quem são as vozes mais amadas? Pesquisas investigando vozes preferidas em diferentes partes do mundo de língua inglesa chegaram a um certo Fatores comuns. Eles concordam que todas as melhores vozes compartilham características associadas à confiança e à confiança, incluindo:

**Um tom bastante baixo** para homens e mulheres

**Uma qualidade melodiosa e plena;** em outras palavras, um som *rico*

**Ausência de ruído de alta frequência,** como sons estridentes

**Um ritmo medido** com breves pausas de vez em quando

**Frases que caem no final, em vez de aumentar,** o que faz com que o locutor pareça confiante

Esta lista é um bom começo, mas não é suficiente. Uma voz baixa melodiosa por si só não faz os pelos da sua nuca se arrepiarem. Por isso, você precisa de uma voz que se comunique com todas as células do seu corpo - por sua energia e o poder de seus sentimentos, imaginação ou intelecto. Então uma voz torna-se verdadeiramente excitante.

### **Uma voz que agitou uma nação - Winston Churchill**

A voz de Winston Churchill surgiu em um momento crítico da história mundial. Ele encorajou sua geração e passou a inspirar pessoas sempre. Desde a. O que há na voz de Churchill que causa arrepios na sua espinha? De certa forma, ele é uma escolha incomum porque ele não amava falar em público. Mas ele entendeu os segredos de uma entrega poderosa:

**Seu senso de solenidade e grandeza deu profundidade e ritmo a sua voz.** Seus finais baixos (ver Capítulo 16) são tão baixos, tão final, que você *sabe que* ele vai fazer sua nação passar pelo pior que pode acontecer. Seu ritmo é lento, mas ele carrega o sentido através de cada frase longa com a intensidade de seu tom.

**Ele elaborou seus discursos lindamente.** Ele era o mestre da linguagem e da retórica, e você ouve boa música em suas palavras. Não um corresponde perfeitamente a Churchill na cadência heróica.

**Ele escrevia seus discursos com paixão e os lia com paixão também.** Muitos líderes tiveram belas palavras, mas Churchill trouxe sua linguagem à vida. Ouça seu discurso no Parlamento em junho de 1940. Sua frase e paixão no final - 'Se os britânicos Império e sua Comunidade duraram mil anos, os homens ainda dirão: Este foi seu melhor momento - são uma combinação perfeita de palavras e voz.

### **Uma voz para lançar mil navios - Lauren Bacall**

De vez em quando, a voz de uma mulher em particular tem algo que emociona profundamente os ouvintes. Muitas vezes, essa voz está inextricavelmente ligada com uma bela imagem, mas às vezes a voz por si só é o suficiente. Em vez de doce ou fofo, essa voz é tipicamente baixa, com apenas um sugestão de rouquidão e um belo senso de tempo. Alguns dos melhores atores tiveram esse 'fator X': Kathleen Turner, Whoopi Goldberg e Barbra Streisand, por exemplo; Julia Roberts e Helen Mirren também têm.

Minha escolha é Lauren Bacall, cuja voz tem profundidade e rouquidão, e uma intensidade de comando mesmo quando ela fala baixinho. A voz dela é lá desde o início de sua carreira; ouça sua qualidade fascinante em seu primeiro filme, *To Have and Have Not*.

### **Uma voz rica que emociona o público - Alan Rickman**

Quando você pede às pessoas que pensem em uma ótima voz, elas geralmente descrevem a voz madura de um ator masculino. As pessoas disseram de Richard Burton que ele tinha uma 'rica voz castanha'. Todo mundo tem seu favorito, seja Sean Connery como James Bond, os maravilhosos tons de cascalho de Jeremy Irons ou o baixo distinto de James Earl Jones. Todos esses atores compartilham profundidade de tom, uma qualidade ligeiramente áspera e um ritmo medido que os torna soar viril e confiável.

Alan Rickman possui todas essas qualidades em abundância e tem uma das vozes mais admiradas na profissão. Se ele está jogando um vilão ou herói, sua voz hipnotiza você com seu belo tom profundo e o suspense de seu tempo. A maioria das pessoas reconhece sua voz como o Snape personagem complexo nos filmes de *Harry Potter*, mas procure uma gravação dele lendo Shakespeare para um tipo diferente de magia. Como ele fala, você entra em seu mundo privado, onde ele fala as palavras com profunda intensidade como se fosse apenas para ele.

### **Uma voz para aquecer o coração das pessoas - Diane Sawyer**

Página 198 Algumas vozes parecem tão confortáveis quanto um sofá quente e uma taça de vinho tinto perto de uma lareira; você ouve um calor maravilhoso em uma voz que atrai você. Não é apenas uma questão de profundidade e qualidade da voz; o tom fala de experiência e sensibilidade e te faz confiar no orador como um amigo pessoal, mesmo quando se dirige a um público de milhões. Selecionei a emissora americana Diane Sawyer da ABC para exemplificarem essas qualidades, embora eu pudesse ter escolhido Katie Couric, também da ABC, ou Sue McGregor, da BBC.

Diane Sawyer tem uma voz madura e arredondada. Ela fala com sentimento genuíno, que se conecta fortemente com os ouvintes. Nesta era do som mordaz e réplica inteligente, sua voz atrai você para seu mundo e promove confiança e amizade.

### **Uma voz que deu coragem - Martin Luther King Jr**

Martin Luther King Jr tinha um estilo oratório que muito devia à tradição de pregação da igreja. Quando King falou sobre questões importantes para ele, ele cavou fundo em si mesmo e saiu uma voz de coração e alma puros. Sua maneira de falar estava mais próxima da música do que qualquer um que eu possa imaginar. Ninguém tinha vogais mais longas ou frases mais suaves. Na verdade, quando ele falava, cantar e falar se tornavam um.

Ouça novamente seu discurso mais famoso, "Eu tenho um sonho", de agosto de 1963. Ouça por quanto tempo ele estende aquela frase característica em suas várias repetições. Seu público capta seu fervor e não resiste a aderir com suas próprias afirmações musicais. Seu senso de tempo é impecável também. Ele escolhe um ritmo lento, mas constrói um clímax emocionante. Para ouvir sua paixão no seu mais forte, ouça seu último discurso em abril de 1968 em que ele fala profeticamente sobre a morte.

### **A voz de um excelente contador de histórias - Stephen Fry**

O sotaque inglês de Stephen Fry é bem conhecido muito além das costas do Reino Unido. Ele aparece como ele mesmo em programas de quiz prolixo, como QI, mas sua voz é igualmente conhecida por crianças que ouvem sua variedade de personagens em livros de áudio. Ele claramente adora palavras e adora linguagem e está ansioso para que você compartilhe seu entusiasmo por ambos.

A voz de Fry, com seu sotaque inglês educado, é rica e profunda, e seu ritmo é perfeito. Seu vocabulário é enorme, sua escolha de palavras preciso. Quando Stephen diz uma palavra como "absurdo", parece totalmente *absurdo*, e você pode dizer que ele adora o próprio som da palavra. Fry pode criar experiências semelhantes com uma paleta aparentemente ilimitada de palavras e frases. Além disso, sua capacidade de assumir qualquer voz que ele deseja é aparentemente inegociável.

Os críticos às vezes o chamam de fácil e muito "urbano", mas também ouço uma sutileza em sua expressão e linguagem que pertence aos melhores Tradição de fala britânica de Alistair Cooke, David Attenborough e outros contadores de histórias inteligentes.

### **Uma Voz de Esperança - Wangari Maathai**

Em 2004, a ativista ambiental e política queniana Wangari Maathai ganhou o Prêmio Nobel da Paz por sua contribuição para a sustentabilidade, desenvolvimento, democracia e paz. É sempre tentador para uma mulher em posição de responsabilidade assumir atributos masculinos da maneira como ela comunica. Wangari Maathai não fez isso; ela era uma mulher que encontrou sua própria maneira autêntica de se comunicar, e sua voz é uma mistura de

inteligência poderosa, forte crença e diversão.

Ela tem uma voz que conecta. Todo o seu compromisso e profundidade de sentimento, sua paixão, determinação, alegria e leveza estão em sua voz - e dar um grande alcance. Ela experimentou os altos e baixos da vida e não tinha medo de ser ela mesma. O dela é um exemplo maravilhoso de um voz - aquela que retrata fielmente quem ela é enquanto fala sua verdade, sem ter medo de mostrar fortes emoções.

Uma geração de mulheres está encontrando suas próprias maneiras individuais de mostrar sua força como oradoras no cenário mundial. Ouvir Christine Lagarde, a diretora-gerente do FMI, Noeleen Heyzer, Secretária Executiva da Organização das Nações Unidas para Assuntos Econômicos e Sociais Comissão para a Ásia e o Pacífico (ESCAP) e Arundhati Roy, autora e ativista de campanha, para ouvir outras mulheres que encontraram estilos poderosos e empáticos.

### **Uma voz que conecta - Bill Clinton**

Muitos políticos têm vozes excelentes e falam com poder e autoridade. Bill Clinton tem algo mais do que isso. O poder de Clinton não é o qualidade de tom - sua voz fica mais áspera a cada ano.

O que Clinton tem que falta a muitos outros políticos é a capacidade de se conectar com as pessoas de uma forma surpreendentemente pessoal. Quando ele fala, você não ter a impressão de alguém discursando; você tem a sensação de que ele está falando diretamente com você, de forma simples e poderosa em uma linguagem coloquial normal linguagem com a forte ênfase da fala cotidiana. Você sente que ele está lá no momento presente e que está pensando sobre o que ele é dizendo ali e então - suas palavras nunca soam roteirizadas. Seus discursos para milhares parecem uma conversa individual. Ouça seu 1992 debate presidencial contra George Bush para ouvir a diferença de abordagem entre os dois homens.

---

### **Página 194**

Um público nunca é um público antigo; você está sempre se envolvendo com um grupo de pessoas com quem pode, como Clinton, ter uma relação. O público sente que Bill Clinton se preocupa, e esse sentimento é uma parte importante de seu carisma (veja o Capítulo 18 para mais informações sobre carisma).

### **A Voz de um Tesouro Nacional - Judi Dench**

Ao contrário de Meryl Streep, com sua incrível capacidade de falar em diferentes tons e sotaques, qualquer que seja o papel que Dame Judi Dench desempenhe, o público reconhecer sua voz. Mas essa voz! Sua capacidade de expressar em som as emoções mais difíceis e levá-lo ao nível mais profundo é compartilhada por poucos atores.

Seu segredo é a sensibilidade (veja o Capítulo 15). Ela sente seu caminho em cada personagem e então as emoções do personagem são como uma luz brilhando dentro dela, totalmente genuíno e convincente. As emoções são transparentes em sua voz e, como resultado, o público as sente diretamente.

Dench é um exemplo magnífico de como uma grande voz é sempre muito mais do que um belo som. Sua voz é bastante rouca (sua biografia é chamado *With a crack in her Voice*), mas capaz das mais sutis nuances de expressão.

O ator Leonardo Di Caprio, trabalhando com ela, disse: 'Você ouve aquela voz, é poderosa... Ela tem uma maneira de comandar uma cena em uma sala, e é simplesmente espantoso.' Outros atores a amam - e o mesmo acontece com seu público.

### **A voz de um orador criativo - Ken Robinson**

Certos palestrantes de todas as profissões têm o poder de atrair os ouvintes de maneiras diferentes. Tomei Ken Robinson como um exemplo de muitos alto-falantes que têm frescor, originalidade e autenticidade e combinam essas qualidades com humor, surpresa e variedade.

Sir Ken Robinson é um professor universitário de educação que conquistou reconhecimento internacional por seu trabalho em educação e criatividade. Ele trabalha com governos, agências internacionais e as maiores empresas e organizações do mundo, falando para públicos em todo o mundo sobre desafios criativos de hoje.

A qualidade mais importante da voz de Ken Robinson é seu frescor. Como ele se sente e pensa é como ele soa. Você esquece a voz e ouvir a pessoa. Ouça, por exemplo, a palestra de Ken sobre criatividade nas escolas em [www.ted.com](http://www.ted.com). Sua entrega varia constantemente, desde solene declaração de crença para humorístico aparte para surpresa revelação. Sua voz não é a mais profunda, sexy ou autoritária, mas é maravilhosamente transparente - expressa a pessoa que ele é. Assim como sua voz pode ser fresca e autêntica - e ser você!

---

Página 195

## Apêndice A

### Recursos para desenvolver ainda mais sua voz

Aqui estão algumas sugestões de áreas e idéias adicionais para o desenvolvimento da voz. A lista está longe de ser exaustiva, mas espero que seja útil avenidas de exploração para obter mais informações sobre coaching de voz, cuidar de sua voz e outros tópicos.

## Entrando em contato com o autor

**Judy Apps:** Voice of Influence, [www.voiceofinfluence.co.uk](http://www.voiceofinfluence.co.uk)

Meu site tem informações atualizadas e detalhes de reservas para meus workshops regulares de voz, apresentação e programação neurolinguística (PNL) em Londres; além de uma série de guloseimas para baixar gratuitamente, incluindo meu boletim informativo, artigos e e-cursos sobre voz, lidando com desempenho ansiedade, elevando seu perfil e tópicos relacionados. Contate-me por e-mail em [info@voiceofinfluence.co.uk](mailto:info@voiceofinfluence.co.uk) para coaching individual comigo em pessoa ou via Skype ou telefone.

## Coaching de Voz

O coaching de voz inclui um amplo espectro de atividades e os profissionais vêm com uma variedade de qualificações e habilidades.

**Um bom treinador com experiência em atuação** tem muitas habilidades para ajudá-lo a desenvolver bem a sua voz e criar um impacto com uma audiência. Se você quer uma voz influente, certifique-se de que também está descobrindo como ser autêntico e se conectar fortemente com pessoas, não apenas como articular claramente e projetar sua voz.

**Um bom treinador de voz com experiência em canto** é hábil no controle de voz, conhece maneiras saudáveis de expandir o uso de seu voz e tem boas técnicas para cuidar da sua voz. Certifique-se de que seu treinador também entenda a voz falada porque nem tudo se traduz de canto em discurso.

**Um professor de elocução ou treinador de elocução** pode ajudá-lo com clareza e expressividade de fala e reduzindo um regional acento, se necessário. A pronúncia costuma ser o foco principal.

**Um profissional experiente de PNL** pode ajudá-lo a lidar com bloqueios vocais, identificando e trabalhando através do causas psicológicas ou raízes das dificuldades de voz. No Reino Unido, um bom lugar para começar é a Association of NLP ([www.anlp.org](http://www.anlp.org)). Se você pode, encontre um Practitioner de PNL com experiência em voz também.

**Um profissional de PNL com experiência em gagueira** pode ajudá-lo a se tornar mais fluente em sua fala.

Entre em contato com Bob Bodenhamer em [www.masteringstuttering.com](http://www.masteringstuttering.com). Você pode encontrar outra ajuda com a gagueira em:

- **British Stammering Association (BSA):** [www.stammering.org](http://www.stammering.org)
- **Minnesota State University, The Stuttering Home Page:** [www.mnsu.edu/comdis/kuster](http://www.mnsu.edu/comdis/kuster)
- **National Stuttering Association (NSA):** [www.nsastutter.org](http://www.nsastutter.org)

A melhor maneira de encontrar um treinador de voz ou locutor é por meio de recomendação pessoal. Pense sobre o que exatamente você precisa e como você prefira ser treinado - cara a cara, Skype ou telefone, sessões regulares ou uma reunião única para se preparar para um discurso ou apresentação em particular. Em seguida, teste as águas com seus candidatos a treinador. Que experiência eles trazem? Eles praticam o que falam? Agende uma reunião presencial inicial sessão com um treinador antes de prosseguir com uma série de sessões. Você pode encontrar listas de treinadores aqui:

**Natural Voice Practitioners Network:** [www.naturalvoice.net/index.asp](http://www.naturalvoice.net/index.asp)

**Voice and Speech Trainers Association (VASTA):** [www.vasta.org](http://www.vasta.org)

**Fonte de voz:** [www.voicesource.co.uk/teachers](http://www.voicesource.co.uk/teachers)

## Livros e Áudio

Aqui estão alguns dos meus livros favoritos sobre voz, oratória e apresentações, selecionados para facilitar a leitura e a abordagem prática dos autores.

### Voz

*The Actor Speaks: Voice and the Performer*, de Patsy Rodenburg (Methuen)

*Liberando a Voz Natural* de Kristin Linklater (Drama)

*A voz humana: a história de um talento notável* por Anne Karpf (Bloomsbury)

---

*I Have a Voice: How to Stop Stuttering*, de Bobby G. Bodenhamer (Crown House)

Página 196

*Voz da influência: como fazer as pessoas amarem e ouvirem você*, de Judy Apps (Crown House)

### Falar em público e apresentações

*Borboletas e palmeiras suadas: 25 maneiras certeiras de falar e apresentar com confiança* por Judy Apps (Crown House)

*Tornando-se público: guia prático para desenvolver carisma pessoal* por Hal Milton (HCI)

*Minhas lições com Kumi: como aprendi a atuar com confiança na vida e no trabalho*, de Michael Colgrass (Grinder DeLozier Associates)

*Apresentações de pico de desempenho: como apresentar com paixão e propósito* por Richard Olivier e Nicholas Janni (Articulate Press)

*Discurso público e apresentações para leigos*, de Rob Yeung e Malcolm Kushner (Wiley)

### Assuntos relacionados à voz

A lista a seguir inclui assuntos que menciono no livro:

**Técnica de Alexander:** *Use Of The Self* por FM Alexander (Orion)

**Feldenkrais:** *Consciência pelo Movimento: exercícios de saúde fáceis de fazer para melhorar a postura, a visão, a imaginação e o corpo Conscientização* por Moshe Feldenkrais (Harper Collins)

**Linguagem corporal:** *linguagem corporal para leigos* por Elizabeth Kuhnke (Wiley)

**Autoconfiança:** *Confidence For Dummies* de Kate Burton e Brinley Platts (Wiley)

**Presença:** *O Poder do Agora: Um Guia para a Iluminação Espiritual* por Eckhart Tolle (Hodder & Stoughton)

**Relaxation:** *Relaxation For Dummies* por Shamash Alidina (Wiley)

### Áudio

O YouTube é uma excelente fonte para ouvir oradores e discursos específicos que menciono neste livro ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)).

### Sotaques e dialetos

**British Library Sounds** ([sounds.bl.uk](http://sounds.bl.uk)) oferece uma grande variedade de clipes de áudio curtos de diferentes sotaques de todo o Reino Unido.

**O Speech Accent Archive** (<http://accent.gmu.edu>) oferece clipes de áudio de diferentes sotaques da América do Norte.

### Gravações históricas

**American Rhetoric** ([www.americanrhetoric.com/speechbank.htm](http://www.americanrhetoric.com/speechbank.htm)) oferece clipes de áudio e transcrições de discursos dos 100 principais americanos políticos e figuras públicas.

**Michigan University** ([www.lib.msu.edu/cs/branches/vvl/presidents](http://www.lib.msu.edu/cs/branches/vvl/presidents)) arquiva gravações de som de mais de 20 presidentes dos EUA.

**Miller Center** ([millercenter.org](http://millercenter.org)) inclui uma grande coleção de registros históricos americanos.

## Atividades mente-corpo úteis para palestrantes

Sua voz é afetada pelo que está acontecendo em sua mente e pelo equilíbrio e liberdade de seu corpo. Por este motivo, muitas pessoas que trabalham em suas vozes também participam de atividades que alongam e relaxam seus corpos e mentes. Mencione essas atividades neste livro:

**Técnica de Alexander:** [www.alexandertechnique.com](http://www.alexandertechnique.com) A Técnica de Alexander ajuda você a descobrir o equilíbrio natural do corpo e a postura que você pode ter perdido devido a hábitos de tensão e esforço excessivo.

**Feldenkrais:** [www.feldenkrais.com](http://www.feldenkrais.com) Através do Método Feldenkrais, você aumenta a consciência de seu corpo e redescobre o conforto em seu movimentos corporais.

**Aikido:** [www.aikidoyuishinkai.com](http://www.aikidoyuishinkai.com) A arte marcial do Aikido, 'o caminho da harmonia com a natureza', usa o equilíbrio e o estado de alerta relaxado para redirecionar a força de um agressor com movimentos circulares fluidos e oportunos. A prática oferece equilíbrio, confiança e fluxo como palestrante.

## VoiceCare

Aqui está uma pequena lista de órgãos profissionais de voz e associações de voz cujos sites são boas fontes de informação sobre voz. Eu também inclui uma lista de recursos para obter ajuda médica e terapêutica para a sua voz - depois de consultar o seu médico pela primeira vez.

**British Voice Association:** [www.british-voice-association.com/archive.htm](http://www.british-voice-association.com/archive.htm)

**Voice Care Network Reino Unido:** [www.voicecare.org.uk](http://www.voicecare.org.uk)

**The Voice Foundation:** [www.voicefoundation.org](http://www.voicefoundation.org)

**Voice Care para professores:** [www.education.vic.gov.au/hr/ohs/hazards/voice.htm](http://www.education.vic.gov.au/hr/ohs/hazards/voice.htm)

**The American Speech-Language-Hearing Association:** [www.asha.org](http://www.asha.org)

**Associação de Fonoaudiólogos em Prática Independente:** [www.helpwithtalking.com](http://www.helpwithtalking.com)

**The Royal College of Speech and Language Therapists:** [www.rcslt.org](http://www.rcslt.org)

A British Voice Association lista clínicas de voz no Reino Unido: [www.british-voice-association.com/voice\\_clinics.htm](http://www.british-voice-association.com/voice_clinics.htm)

---

Página 198

## Apêndice B Faixas de Áudio

*Voice and Speaking Skills For Dummies* vem com muitas faixas de áudio úteis - indicadas nos capítulos pelo ícone 'Play This'.

Neste apêndice, forneço uma lista completa de trilhas.

### Descobrindo o que há nas trilhas de áudio

A Tabela B-1 lista todas as trilhas junto com uma descrição, para que você possa consultar rapidamente qualquer exercício.

**Tabela B-1 Voz e habilidades orais para leigos Faixas de áudio**

**Acompanhar Descrição**

- |    |   |
|----|---|
| 1  | Introdução.   |
| 2  | Conhecer pessoas de maneiras diferentes (Capítulo 3).       |
| 3  | Respirando naturalmente (Capítulo 4).                       |
| 4  | Respirar usando o diafragma (Capítulo 4).                   |
| 5  | Sussurrando (Capítulo 4).                                   |
| 6  | Transformando a respiração em sons e palavras (Capítulo 4). |
| 7  | Frases longas e fluidas (Capítulo 4).                       |
| 8  | O exercício de flutuação para cima (Capítulo 5).            |
| 9  | Movendo-se e falando (Capítulo 5).                          |
| 10 | Treino de consoantes (Capítulo 6).                          |
| 11 | Falando sobre o fluxo de ar (Capítulo 6).                   |

- 12 Demonstrando sons de vogais (Capítulo 6).
- 13 Sons de vogais descritivos (Capítulo 6).
- 14 Consoantes longas (Capítulo 6).
- 15 Jogos de palavras expressivas com consoantes (Capítulo 6).
- 16 Consoantes curtas (Capítulo 6).
- 17 Projetando sua voz (Capítulo 7).
- 18 Mudando seu significado com o volume (Capítulo 7).
- 19 Crescendo e decrescendo (Capítulo 7).
- 20 Falando devagar (Capítulo 7).
- 21 Exercício de ênfase (Capítulo 8).
- 22 Ênfase e significado (Capítulo 8).
- 23 Ritmo e impacto (Capítulo 8).
- 24 Variando o ritmo (Capítulo 8).

---

**Página 199** Variações de pitch (Capítulo 8).

- 26 A regra de três retórica (Capítulo 8).
- 27 Aliteração (Capítulo 8).
- 28 Encontrando sua voz alta e sua voz baixa (Capítulo 9).
- 29 Voz torácica (Capítulo 9).
- 30 Voz principal (Capítulo 9).
- 31 Voz do coração (Capítulo 9).
- 32 Voz instintiva (Capítulo 9).
- 33 Demonstrando diferentes ressonâncias (Capítulo 9).
- 34 Falando mecanicamente (Capítulo 10).
- 35 Vozes prima donna (Capítulo 10).
- 36 Criação de harmonia nas questões (Capítulo 14).
- 37 O efeito de diferentes tons (Capítulo 15).
- 38 Chamando a atenção de um grupo (Capítulo 16).
- 39 Entrando e saindo do momento (Capítulo 16).

---

Página 200

Para acessar a folha de dicas especificamente para este livro, vá para  
[www.dummies.com/cheatsheet/voiceandspeakingskillsuk](http://www.dummies.com/cheatsheet/voiceandspeakingskillsuk) .

Descubra "COMO" em [Dummies.com](http://Dummies.com)