

# Rozdział 3.

## Jak osiągnąć sprawność w mówieniu?

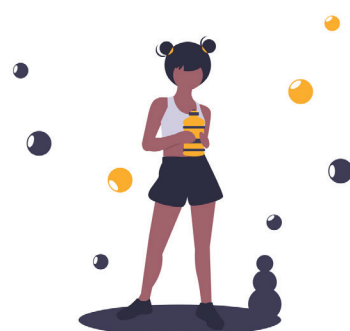
### Cytaty:

1. „Sprawny mówca to ten, który mówi to, co chce powiedzieć, w taki sposób, w jaki chce to powiedzieć”.
2. „Milczenie także jest rodzajem mówienia”.
3. „Zarówno tempo mówienia, jak i jego precyzyjność pokazują nam, że mówca jest sprawny”.
3. „Wata językowa pomaga nam utrzymać ciągłość wypowiedzi”.
4. „Jeśli okroimy myśl tylko do tego, co istotne, to niewiele nam zostanie”.
5. „Sprawny mówca nie mówi tylko tego, co potrzebne — takie podejście znacznie ogranicza naturalność wypowiedzi i jej relacyjny charakter”.

### Sprawność mówienia, to umiejętność powiedzenia, tego, co się chce powiedzieć, w zamierzony sposób.

Sprawność mówienia rozumiemy na dwa sposoby. W ujęciu formalnym jest to **sprawność rozumiana jako swoboda wypowiedzi i elokwencja, które opierają się na bogactwie słów i skojarzeń**. Żeby ją osiągnąć, zwróć uwagę na:

- tempo mówienia, które powinno być adekwatne do sytuacji.
- precyzyjność dobieranych słów.
- oraz znajomość języka i reguł gramatycznych.



Musisz także pamiętać o dobrej organizacji wypowiedzi. Sprawne mówienie to **przekazywanie treści w sposób przemyślany i spójny**. Jedna myśl powinna wynikać z drugiej lub ją uzupełniać.

*Mój szef słyszy z tego, że jest bardzo dobrym mówcą. Jego głos jest bardzo energiczny, dopasowuje tempo mówienia do sytuacji. Nikt*



*nigdy nie ma poczucia, że „przynudza”. Posługuje się poprawną polszczyzną i nieraz udaje mu się rozśmieszyć wszystkich zgromadzonych. Jednak po zebraniu wszyscy wychodzą z sali z pewną dozą niepewności „o czym tak właściwie było to spotkanie?”, „co mamy przygotować?”. Następnie, przy omawianiu*

*efektów naszej pracy, okazuje się, że większość z pracowników wykonała swoje zadania zupełnie niezgodnie z oczekiwaniami szefa.*

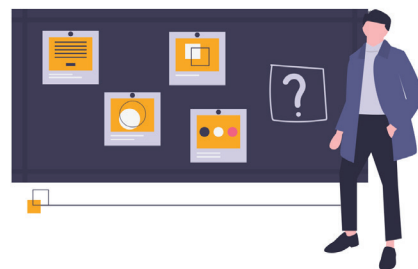
Sprawność mówienia nie polega tylko na formie wypowiedzi, ważna jest także jej treść. Przede wszystkim powinniśmy wiedzieć, o czym mówimy. **Sprawny mówca to ten, który mówi to, co chce powiedzieć, w taki sposób, w jaki chce powiedzieć i unika fałszywego rozumienia. Potrafi sięgnąć sedna sprawy, mówi to, co najważniejsze, to, co naprawdę chce powiedzieć.** Być może podczas tego zebrania szef opowiadał dużo ciekawych anegdot, przedstawił pobieżnie ogólne cele firmy na następne 5 lat, a jego przemówienie sprawiało wrażenie bardzo merytorycznego. Widocznie nie sięgnął jednak do sedna sprawy, skoro większość pracowników nie zorientowała się, co tak naprawdę jest ich zadaniem.

Sprawny mówca zamienia swoje wewnętrzne przemyslenia na słowa, w taki sposób, który pozwala słuchaczom zrozumieć, to co jest w jego głowie. Żeby osiągnąć sprawność w mówieniu powinieneś skupić się na połączeniu dobrej formy wypowiedzi z jej treścią.



# Sprawne mówienie to mówienie adekwatne do sytuacji.

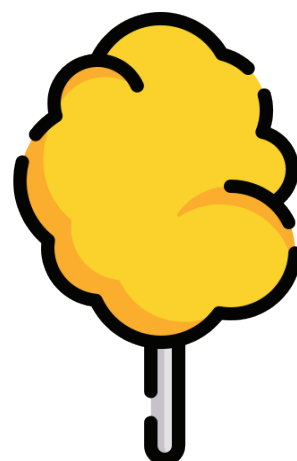
Zarówno w sytuacjach formalnych jak i w sytuacjach codziennych rozmów kluczowa jest stosowność wypowiedzi. Zanim zaczniesz mówić, **postaraj się najpierw rozeznaczyć w danej sytuacji i poznać oczekiwania Twoich odbiorców.** Wiadomo, że zupełnie inaczej będziesz rozmawiać w sytuacji formalnej, np. na rozmowie kwalifikacyjnej, a inaczej na spotkaniu z przyjaciółmi. Dobrego mówcę, możesz poznać po tym, że sprawnie porusza się po kontekstach sytuacyjnych. Potrafi rozszyfrować to, czego w danej sytuacji potrzebuje jego rozmówca i trafnie ubiera to w słowa.



Czasem warto skonfrontować swoje hipotezy na temat czyichś oczekiwań. Możesz to zrobić zadając zwykłe pytania o to, co dana osoba potrzebuje w tym momencie od Ciebie usłyszeć. „Czy chcesz teraz o tym porozmawiać?”, „Czy chcesz, żebyśmy wspólnie pomyśleli nad rozwiązaniem tego problemu, czy po prostu chcesz się wygadać?”

## Wata językowa - czym jest, do czego służy i czy warto jej unikać?

Na drodze do sprawnego mówienia przeszkadza Ci często szereg zjawisk. Nazwaliśmy je „watą językową”. Często zamazuje ona Twoją wypowiedź i obniża jej klarowność. Czasami jednak decyduje o naturalności mówcy. Czym konkretnie jest wata językowa?



## Wata językowa - przykład 1

- ◆ **Embolofazje** - czyli wszelkiego rodzaju dźwięki/stękania, których używasz, gdy chcesz przedłużyć swoją wypowiedź, ale nie jesteś do końca pewny, co powiedzieć. np.:

*„Wydaję mi się, że ten temat jest yyyyyyymm bardzo interesujący, eeeeeee chciałbym dowiedzieć się więcej mmmm na ten temat.”*

Tak wypowiedziane zdanie pokazuje niesprawność językową. Nie wiadomo czy naszemu rozmówcy rzeczywiście podobał się dany temat. Unikaj wplatania tego rodzaju dźwięków podczas formalnych rozmów i przemówień.

Nie zawsze jest jednak tak, że embolofazje są nie na miejscu. Przedłużający się dźwięk eeee, też jest rodzajem komunikatu. Może Cię informować, że Twój rozmówca „myśli”, w jaki sposób się wypowiedzieć. Czasami te dźwięki mogą zastępować pauzę, pokazując Twojemu słuchaczowi, że zastanawiasz się, co powiedzieć, szukasz dobrej odpowiedzi. Możesz ich używać w trakcie mniej formalnych, codziennych rozmów.



Tego rodzaju waty językowej używaj zależnie od kontekstu. Embolofazje, wtrącane podczas wystąpień publicznych czy oficjalnych rozmów, znacznie obniżą jakość Twojej wypowiedzi. Pamiętaj jednak, że dodają one naturalności w sytuacjach codziennych rozmów.

## Wata językowa - przykład 2

- ◆ Wszelkiego rodzaju wtrącenia, takie jak: „tego ten”, „co nie?”, „prawda?”, „jakoś tak”, „znaczy”, oczywiście, czy ostatnio notorycznie stosowane „jakby”.

*„Czy podobało Ci się wczoraj na przyjęciu?”*

*Znaczy yyyyyym było fajnie co nie, ale jakoś tak, jakby nie wiem, byłam trochę zmęczona.”*

W tym wypadku wata językowa znacznie obniża klarowność wypowiedzi.

Odbiorca takiego komunikatu nie uzyskuje tutaj odpowiedzi na swoje pytanie. Staraj się unikać tego rodzaju wtrąceń, zwłaszcza w sytuacjach formalnych.

### Wata językowa - przykład 3

- ◆ Nadmierne wtrącenia zorientowane na nawiązanie lub podtrzymanie kontaktu między rozmówcami. Mogą to być wypowiedzi w stylu „halo, czy mnie słyszycie?” lub bezpośrednie zwroty do adresata takie jak „proszę państwa”, „kochani”. Nadmiernie stosowane wyglądają mniej więcej tak:

*„Odpowiem Ci, proszę Ciebie, na to pytanie. To było, proszę Ciebie, ze dwa lata temu”*

Po pewnym czasie słuchacz może przestać czuć, że zwracasz się do niego bezpośrednio. Zauważy, że dodajesz tego rodzaju zwroty, bo nie do końca wiesz co powiedzieć.



Aby unikać „**uszczelniania swojej wypowiedzi watą językową**”, postaraj się formułować krótsze zdania, stawiać kropki, próbuj intonacją zasignalizować koniec

wypowiedzi. Nie obawiaj się też pauz. Wata językowa pomaga niesprawnemu mówcy sprawiać wrażenie ciągłości wypowiedzi i elokwencji. Stosowanie jej często wynika ze strachu, że jeśli przestaniemy mówić, to nie będziemy wiedzieli co dalej powiedzieć, wyjdziemy na osoby niekompetentne. Tymczasem sprawność mówienia nie jest mierzona w długości mówienia, a w jakości. **Milczenie też jest formą komunikacji.** W rzeczywistości jesteś na dobrej drodze do kompetencji, jeśli jesteś w stanie czuć się komfortowo z tym, że chwilowo nic mówisz.

## Sprawne mówienie nie zawsze ogranicza się tylko do mówienia, o tym co istotne.

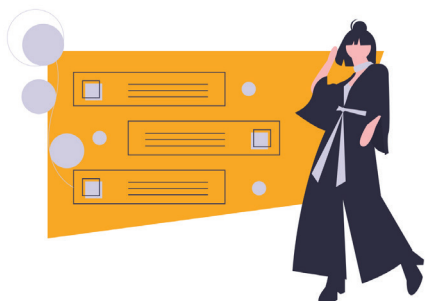
Jeśli okroimy myśl tylko do tego, co istotne, to niewiele nam zostanie. Elementy waty językowej, chociaż świadczą o pewnej niesprawności językowej,

pomagają nam utrzymać płynność wypowiedzi i nadają jej bardziej naturalny charakter.

*Moja przyjaciółka pyta mnie: „No i jak tam pierwszy dzień w nowej pracy?” Chcąc odpowiedzieć jej „sprawnie”, co za tym idzie konkretnie i na temat. Odpowiem: „Bardzo dobrze. Ludzie są uprzejmi. Praca nie jest wymagająca. Spędziłam w niej 8 godzin. Miałam dwie przerwy. W biurze dostępne są owoce”.*



Ta odpowiedź brzmi nieco zbyt oficjalnie, a mój rzeczowy ton jest nieadekwatny do swobodnej sytuacji. Czasami mówimy tylko po to, by porozmawiać. **Nie każdą rozmowę musimy przeprowadzać, niektóre rozmowy po prostu prowadzimy dla przyjemności.**



W tym wypadku przyjaciółce nie będzie przeszkadzało, jeśli moje wypowiedzi będą lekko chaotyczne, jeśli będę wydawać różnego rodzaju dźwięki w stylu „mmmmm”, które pokażą jej, że zastanawiam się nad odpowiedzią. Sprawność mówienia nie zawsze kończy się mówieniem tego, co potrzebne - takie podejście znacząco ograniczałoby naturalność wypowiedzi i jej relacyjny charakter. **W rozmowach dla przyjemności wyznacznikiem sprawności może być to, czy jest ona po prostu interesująca.**

## Podsumowanie:

Sprawne mówienie polega zarówno na dobrej organizacji formy wypowiedzi, jak i trafnym przekazywaniu treści. Zanim jednak zaczniesz mówić, zacznij od rozeznania sytuacji i oczekiwań odbiorców - to zadecyduje o ade-

kwatności Twoich komunikatów. Pamiętaj, by umiejętnie zarządzać watą językową w swoich wypowiedziach. Sprawny mówca wie, kiedy trzeba jej unikać (sytuacje formalne), a kiedy można swobodnie ją wplatać do rozmowy (codzienne, luźne sytuacje).

Wreszcie pamiętaj o tym, że sprawny mówca potrafi dotrzeć do sedna sprawy i przekazać swoje refleksje, wnioski, używając takich słów, które pozwolą słuchaczom zrozumieć, co konkretnie ma na myśli. **Staraj się więc poszerzać słownictwo i trafnie ubierać swoje myśli w słowa.**

Nie zapominaj o tym, że czasami **rozmowy prowadzimy dla przyjemności** i nie musisz zawsze ograniczać swoich komunikatów tylko do tych najbardziej potrzebnych.

Na drodze do większej sprawności językowej, bardzo ważny jest **balans i wyważenie** danych wskazówek w zależności od kontekstu Twojej rozmowy czy przemówienia.

