

ZANE DAUDZIŅA

RUNĀ  
DROŠI



82.08 (075.4)  
Da 835

## **Aigara Truhina** grāmatas un vāka dizains

Teksts papildināts ar *Zanes Daudziņas* video materiālu fragmentiem;  
piedalās *Marta Medne*. Operators *Toms Rings*.  
Grāmatā izmantoti arī ekrānuzņēmumi no videoierakstiem.

### **Zane Daudziņa** **RUNĀ DROŠI**

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *VIJA KILBLOKA*  
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*  
Redaktors *Aldis Vēvers*  
Korektore *Zinta Stikute*  
Maketētāja *Dace Polkmane*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,  
K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.  
Red. nr. R-559.  
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.<sup>1</sup> pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Teksts, video materiāli, Zane Daudziņa, 2023  
© Mākslinieciskais noformējums, literārā apdare, izdevums,  
Apgāds Zvaigzne ABC, 2023  
ISBN 978-9934-31-627-2

## SATURS

Miļo lasītāj un runātāj!.....	5
-------------------------------	---

### RUNĀŠANA – ZELTS

Tūkstoš signālu luksofors .....	7
Harisma.....	9
Zināšanas. Dedzība. Klātbūtne .....	10
Svarīgākie norādījumi veiksmīgas runas īstenošanai .....	11
Stress kā šķērslis .....	12
Labā aizdedze .....	12
Stresa signāli .....	14
Paškontroles attīstīšana .....	17
Klausītāju uztvere .....	22
Apziņas kapacitāte .....	22
Sagatavošanās pirms runas.....	24
Kā sevi noskaņot?.....	24
Aktīvā klausīšanās.....	26
Noteikumu definēšana .....	26
Spontanitāte .....	27
Runas saturs un struktūra .....	30

## RUNĀTĀJS UN VIŅA INSTRUMENTI

<b>Atbrīvots ķermenis = atraisīta personība .....</b>	<b>35</b>
Kā ātri un efektīvi iesildīt ķermeni.....	37
Acu kontakts .....	39
Žesti.....	41
<b>Pareizas elpošanas nozīme .....</b>	<b>43</b>
<b>Elpošanas tehnika.....</b>	<b>44</b>
<b>Ķermeņa kustību un elpošanas sinhronizācija .....</b>	<b>47</b>
<b>Balss.....</b>	<b>50</b>
Rezonatori .....	51
Balss ieskandināšana .....	55
Balss intensitāte.....	58
Balss saišu veselība.....	59
<b>Runas ritms un skaņējuma variācijas.....</b>	<b>61</b>
Runas melodija .....	62
<b>Labā dīkcija = inteliģences rādītājs .....</b>	<b>62</b>
Artikulācijas aparāta vingrināšana bez skaņas .....	64
Arnolda Liniņa tabula .....	68
Mēles mežģi dīkcijas uzlabošanai .....	70
No poļiem aizgūtais artikulācijas paņēmiens latviešu gaumē.....	72
Uzmanība precīzākai līdzskaņu izrunai.....	74
Mūsu aktieru pieredze .....	76
Slapjā dīkcija .....	78
<b>Daži padomi, kā sākt savu dienu.....</b>	<b>79</b>

## Mīļo lasītāj un runātāj!

Šī ir pavisam neparasta mācību grāmata. Tā ir tapusi kā saruna ar motivētu, runas mākslas attīstībā ieinteresētu klausītāju, un tās vērtība rodama arī videomateriālā, kas nevis vārds vārdā, bet idejiski atbilst drukātajam tekstam un tāpēc savā ziņā to dublē, taču tas darīts apzināti. Tu vari lasīt, iedvesmoties un pārdomāt un vari arī skatīties ierakstus, kuros aprakstītais redzams. Vēl vairāk – ir iespēja skatīties video un vienlaikus daudz ko no stāstītā izmēģināt pašam, darbojoties līdzī un tādējādi nokļūstot uz tā sevis iepazīšanas pakāpiena, kas sola jaunu pieredzi un nozīmīgas izmaiņas runas prasmju attīstībā.



Esmu aktrise un skatuves runas pedagoģe, Latvijas Kultūras akadēmijas asociētā profesore, pasniedzu runu topošajiem

aktieriem, tāpēc no malas varētu šķist, ka man runa ir kaut kas pašsaprotams un ka ar tādu prasmi esmu gluži vai piedzimusī, bet tā tas nebūt nav. Tiesības par šo tēmu runāt man dod tieši tas apstākļi, ka empīriski, kā saka, pati uz savas ādas esmu piedzīvojusi visas grūtības, kas bijušas jāpārvar, lai patiešām atļautos izpausties.

Kad biju maza, man vienmēr gribējās iejaukties pieaugušo cilvēku sarunās, taču retu reizi es to uzdrīkstējos. Lielākoties tas beidzās ar sirdsklauvēm kaklā un ar lielu vilšanos, jo sarunas temats jau bija aizvirzījies uz pavisam citu pusi, bet es tā arī nespēju izklāstīt savas “vērtīgās domas”.

Tad, kad vēlējos stāties aktieros, man laimējās satikt savu mūža profesijas skolotāju Dzintru Mendziņu, un tieši toreiz nonācu pie secinājuma, ka mana balss, kas šķietami bija tāds kā dotais lielums, izrādījās maināma. Atklāju, ka no tādas viegli čivinošas būtnes varu kļūt arī par cilvēku ar stabilu stāju un viedokli. Tas brīdis, kad es sapratu, cik svarīgi personīgajai attīstībai ir sevis iepazīšana, – tas arī bija kā pagrieziena punkts, un ceļš sāka virzīties augšup. Es patiešām beidzot uzdrīkstējos mainīties, un tagad, kad esmu pārvarējusi lielāko daļu no savām šaubām un bailēm, atļaujos būt jūsu priekšā un runāt par runu.

Lai mums kopīgi izdodas!

# RUNĀŠANA – ZELTS

*Runas laikā jūsu prāts aug un attīstās.  
Runājot publiski, jūs piedzīvosit pasauli  
dziļākā, stimulējošākā līmenī, nekā jūs  
jebkad domājat, ka tas būtu iespējams.*

Džefs Skots Kuks (*Jeff Scott Cook*)

## TŪKSTOŠ SIGNĀLU LUKSOFORS

Katrs runātājs ir kā tūkstoš gaismu luksofors, kā ļoti spēcīgs signālu raidītājs. Klausītāji un skatītāji nepārprotami uztver runājoša cilvēka gan apzināti, gan nevilšus sūtītas zīmes. Runātāja personība, runas veids, žesti, kustības, sejas izteiksme, izskats – tas viss kā atsevišķas zīmes veido daudzpusīgu vēstījumu, kuru klausītājs vai sarunas partneris nolasa. Iespējams, ikviens, kurš novēro personu publikas priekšā, nemaz nespēj katru no šiem signāliem apzināti atšifrēt, un tomēr cilvēka zemapziņa ir ļoti uzmanīga un smalka, tā piefiksē teju visu.

Ikviens publikā spēj pamanīt to, vai runātājs ir vesels vai arī viņš nejūtas labi, cik viņam (vai viņai) varētu būt gadu, ikviens novērtē, vai runātājs ir ieinteresēts un draudzīgs, cik atklāts, atvērts un ieinteresēts viņš ir. Vārdu sakot, par runātāju vēsta pilnīgi viss.

Signālus raida mūsu apgērbs, noteiktas zīmes pauž pat mūsu matu sakārtojums. Cilvēki ļoti labi redz, vai mūsu apavi ir tīri un kopti, varbūt tie – gluži pretēji – ir nošķiebti un noputejuši; cilvēki redz, ja mums nervozitātē trīc bikšu staras, pamana to un izdara secinājumus. Ir svarīgi, ka apzināties – katrs auditorijā sēdošais, tāpat katrs, kurš mūs uzlūko, vienlaikus nolasa simtiem citu zīmju, pēc kurām viņš spriež par mūsu vecumu, garastāvokli, inteligēnces līmeni, ieinteresētību, erudīciju, humora izjūtu, temperamentu utt.

Parasti aptuveni vienas vai pusotras minūtes laikā ikvienam publikā par mums ir radies noteikts priekšstats un vērtējums – patīk vai nepatīk. Tad, ja ir izdevies iepatīkties, viss ir kārtībā, komunikācija risinās viegli un patīkami no prāta uz prātu, no sirds uz sirdi, un var teikt, ka publika ir runātāja rokās. Itin viss atkarīgs no paša runātāja – kādā veidā viņš kā līderis spēs šo komunikāciju virzīt. Taču arī tad, ja sākotnējais iespaids nav sevišķi labs, viss vēl tomēr nav zaudēts. Ar lielu piepūli un milzīgu darbu, ar sviedriem vaigā ir iespējams panākt, lai publika būtu runātāja pusē. Vienīgi nākas ļoti censties, vajag piedzīvot būtisku “ledus laušanas” momentu, un tas, protams, bieži ir mokoši un nepatīkami. Tādēļ svarīgi, lai mēs apdomājam, kas ir tie būtiskie aspekti, kuri uzreiz var radīt labu iespaidu, dodot publikai tādus signālus, kādus mēs vēlamies.

Mums tas ir jāzina. Tomēr neraizēsimies par to, jo patiesībā citu cilvēku domas neviens tāpat izmainīt nespēj. Mēs taču nevaram iekāpt otra galvā un sagrozīt tajā visu pēc sava prāta.

NAV VĒRTS NODARBINĀT SAVU PRĀTU AR TO,  
KO NESPĒJAM IETEKMĒT! GĀDĀSIM PAR TO,  
KAS PATIEŠĀM IR MŪSU ZIŅĀ!

Nepieciešams droši apzināties, kas ir runas temats un ko vēlamies panākt. Varam veidot savas runas struktūru tā, lai sasniegtu izvirzītos mērķus. Katrs runātājs var censties būt atraisīts un



mierīgs, runāt skanīgi un skaidri. Galu galā ilgi pirms atbildīgas uzstāšanās varam gan teorētiski, gan praktiski gatavoties, tiecoties uz vislabāko rezultātu.

## Harisma

Daudziem šķiet, ka harisma ir kaut kas tāds, ko Dievs vai nu ir, vai nav ielicis šūpulī, un to mēs nevaram ietekmēt. Tā gluži nav. Ikvienu sev piemītošo pievilcības šķautni, kas savā ziņā ir mūsu harismas daļa, mēs varam apzināti pilnveidot un izkopt. Lai to spētu, ir sevi labi jāiepazīst. Ir jānovēro sevi attiecībā ar cilvēkiem un rūpīgi jāpiefiksē, kas citiem mūsu būtībā šķiet īpaši valdzinošs. Varbūt mēs apburam ar aizraujošiem stāstiem vai, iespējams, mums izcili padodas sasmīdināt ar anekdotēm. Bet varbūt mēs apžilbinām ar to, cik labi un ātri protam rēķināt galvā, un varbūt kādam no mums citi bieži izsaka komplimentus par to, ka protam burvīgi smaidīt. Dažkārt cilvēki mūs mīl gluži vienkārši par to, ka spējam ļoti vērīgi viņos ieskatīties un ieklausīties. Lūk, šīs personības iezīmes ir vērts pamanīt un sevī attīstīt.

Vārds “harisma” cēlies no grieķu valodas vārda *charisma* un nozīmē – labvēlība jeb Dieva dāvana. Harisma var būt tiklab konstants, pavisam konkrēts uzmanību piesaistošs pievilcības faktors, kā arī tāds fenomens, kas summējas no dažādiem pievilcības aspektiem.

Dažkārt semināros es piedāvāju dalībniekiem uzspēlēt komplimentu spēli. Cilvēki stāsta viens otram, kas viņiem citos šķiet skaists, patīkams, turklāt, uzklusot uzslavu, ir svarīgi nevis noliegt to, ko otrs saka, bet atbildēt piekrītoši, piemēram: “Jā, es patiešām esmu draudzīgs.” Un tad uzslavētajam spēles dalībniekam ir uzdevums pateikt vēl kaut ko labu par sevi klāt, kaut vai: “Un vēl man šķiet – esmu arī ļoti punktuāls.” Šajos vingrinājumos var pamanīt, ka cilvēki, dzirdēdami cildinājumu, iztaisno muguru

un kļūst divkārt simpātiski. Tas nozīmē, ka, savu harismātisko pusi attīstot, nedrīkst gremdēties paškritikā. Ir vērts katru savā virzienā sacītu atzinību uztvert ar pateicību.

Loģiski, ka intuitīvi mēs atšķirsim glaimus no patiesiem un sirsnīgiem vārdiem, bet dažkārt varam savu pievilcības šķautni uzspodrināt arī tad, ja pret glaimiem izturēsimies iecietīgi un drīzāk labvēlīgi nekā noraidoši un agresīvi. Harisma ir kaut kas tāds, kas mūsos darbojas kā magnēts. Manā pieredzē ir gadījums, kad konstatēju: harisma ir atkarīga arī no lielas dedzības sazināties.

### Zināšanas. Dedzība. Klātbūtne

Kad mācījos filologos, man latīņu valodu pasniedza Ināra Ķemere, kas vienmēr lieliem soļiem iebrāzās auditorijā un ārkārtīgi efektīgi mēdza izsaukties: “Redzat?” Tad viņa lieliem vēzieniem uzrakstīja uz tāfeles kaut kādu latīņu frāzi, kuru mēs, protams, nesapratām. Mēs, studenti, skatījāmies uz tāfeli kā auni uz jauniem vārtiem, bet viņa fascinēti sāka stāstīt, ka teikumā esot netipiski interesantas vārdu kopas, kādu parasti nemēdzot būt, bet šeit tādas ir. Un pasniedzēja aizgūtnēm šķetināja domu, cik ļoti neparasti izveidotas vārdu galotnes teikumā, ka locījumi ir neierasti kombinēti, un mums radās pārliecība, ka tad, kad būsīm mājās, pat nenovilkusi virsdrēbes un neēduši vakariņas, uzreiz vērsim grāmatas un klades vaļā un sāksim mācīties – kalsim galvā konjugācijas, deklinācijas, mēģināsim aptvert fenomenālo latīņu valoda. Mēs nešaubīgi domājām, ka pasaulē vienkārši nav nekā valdzinošāka un interesantāka par to.

Protams, latīņu valodas valdzinājums bija neatvairāms tikai pasniedzējas klātbūtnē. Kamēr devāmies mājās, kamēr braucām trolejbusā, tikmēr dzima citas idejas, kā vakaru varētu labāk pavadīt. Skaidrs ir tas, ka tajā brīdī, kad Inārai Ķemerei ļoti, ļoti gribējās mums izstāstīt, kad viņai bija dedzīga vēlēšanās dalīties un

pašai temats bija ļoti interesants, viņa mūsu acīs kļuva par harismātiskāko pasniedzēju pasaulē.

Ja runātājs būs ļoti ieinteresēts, zinošs, motivēts un vēlēsies sarunāties, publika nespēs turēties viņam pretī. Noteiktība, izlēmība un pašpārliecinātība ir nozīmīgas īpašības, kuras cilvēki saista ar līdera uzvedību. Skolotājs savu apmācāmo acīs neapšaubāmi ir līderis. Viņa arsenālā ir konkrētas zināšanas un prasmes, kuras audzēkņi tiecas iegūt. Tādēļ ir ļoti svarīgi ne vien būt zinošam, bet arī radīt kompetenta cilvēka iespaidu un atbilstoši rīkoties.

### Svarīgākie norādījumi veiksmīgas runas īstenošanai

Ārēji paņēmieni, kurus var izmantot mierīgas, līdzsvarotas un pašapzinīgas uzvedības stimulēšanai, ir savas ķermeņa valodas apzināšanās un pārvaldīšana. Kā gan runātājs ietekmēs citus, ja nespēs pats sevi kontrolēt?

Un, lūk, – ja reiz esam nostājušies auditorijas priekšā, ar to arī mūsu uzstāšanās ir sākusies!

Norādījumu nav daudz. Un tomēr.

#### IR BŪTISKI VISUS NORĀDĪJUMUS IEVĒROT!

- Stāvēt taisni.
- Elpot dziļi un mierīgi.
- Uzturēt acu kontaktu ar auditoriju.
- Uzsmaidīt cilvēkiem.
- Runāt ar pārliecību.
- Būt dabiskam un atraisītam.
- Gādāt par to, lai runa ir dzirdama un skaidra.
- Apzināties savu mērķi un apņēmīgi virzīties uz to.