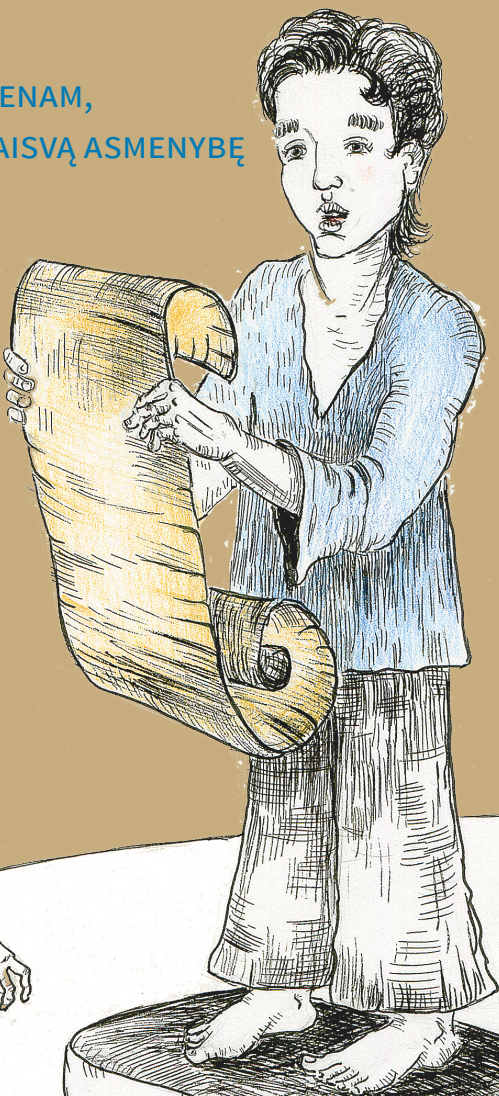


RETORIKA mokytojams

KNYGA-KONSPEKTAS KIEKVIENAM,
SIEKIANČIAM UGDYTI (-IS) LAISVĄ ASMENYBĘ

Donaldas
Duškinas



Donaldas Duškinas

RETORIKA mokytojams

KNYGA-KONSPEKTAS KIEKVIENAM,
SIEKIANČIAM UGDYTI (-IS) LAISVĄ ASMENYBĘ

Iliustravo
Žaneta Smailienė



VILNIUS 2021

© Donaldas Duškinas, 2021

© Iliustracijos, Žaneta Smailienė, 2021

© Leidykla VAGA, 2021

ISBN 978-5-415-02626-5

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius

El. p. info@vaga.lt; www.vaga.lt

tel. +370 5 249 8121; faks. +370 5 249 8122

Spausdino UAB BALTO print, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Tiražas 1300 egz.

*Skiriu savo tēvams,
dēkodamas už
vidinēs laisvės pamokas...*

TURINYS

Prologas 11

1 + 1 = 3. Poeto ir Mokytojo susitikimas 13

Apie Gyvenimo poeziją,
arba Prarastasis retorikos menas 17

Trumpa retorikos meno istorija 23

7 retorikos meno elementai –
7 laipteliai link vidinės laisvės 45

Stebėti, kontroliuoti ir valdyti savo mintis 51

Atrasti ir išlaisvinti savo charizmą 72

Valdyti savo kvėpavimą – valdyti situaciją 105

Atpalaiduoti kūną.
Estetiškai pasipriešinti gravitacijai 127

Išlaisvinti prigimtinių balsą 145

Laikytis kalbos struktūros –
pasakoti edukuojamąsias istorijas 161

Būti atsakingam už savo žodyną 193

Epilogas. Misijos pradžia 219

... Kaip tau, laisvajam žmogui, jūros nemylėti?
Ji – tavo veidrodis.
Ar jos vandenyse neatsispindi tavo nerami dvasia,
kurios gelmių mįslingų niekam neįspėti?..

CHARLES BAUDELAIRE

Prologas

Viskas yra istorija. Visas mūsų gyvenimas yra istorija. Viskas, ką mes darome, tai pasakojame vienas kitam savo istorijas. Gera istorija sustiprina mūsų jausmus: pasitikėjimą, užuojautą ir empatiją. Tai mus motyvuoja dirbti su kitais ir daro teigiamą įtaką mūsų socialiniam elgesiui. Istorijos turi unikalų sugebėjimą užmegzti ryšius. Kai išgirstame kokius nors faktus, jie suaktyvina duomenų tvarkymo centrus mūsų smegenyse, bet kai išgirstame istorijas, jos suaktyvina jutimo centrus. Kai mes išgirstame istoriją, kuri mums patinka, organizme padaugėja oksitocino – geros savijautos hormono.

Prinstono universiteto (angl. *Princeton University*) neuro-mokslininkai atlikę tyrimą nustatė:

1. pasakojant istorijas ir jų klausantis pasakotojo ir klausytojų smegenų reakcijos laikinai supanašėja;
2. klausantis gerai papasakotos istorijos suaktyvėja tos pačios klausytojo ir pasakotojo smegenų sritys.

Klausytojo smegenys atspindi pasakotojo smegenis.
Kitaip tariant, kai išgirstame gerai papasakotą istoriją,
mūsų smegenys reaguoja taip, tarsi patys tai patirtume.
Mūsų smegenys mus įtraukia į istoriją. Žmonės yra empa-
tiškos būtybės. Mes reaguojame į istorijas, nes jos lavina
emocijas ir bendrumo jausmą – ryšį. Istorijos priverčia
pasijusti kažko didesnio už mus pačius dalimi.

Ši knyga – taip pat istorija. Istorija, kurioje mus lydės
trys herojai...

1 + 1 = 3.

Poeto ir Mokytojo susitikimas

...kur du susirinkę mano vardu, ten ir aš esu tarp jų...

MT 18, 15–20

Tą rytą ji buvo visiškai rami. Nežinodamas, kad prieš tave jūra, galėtum drąsiai teigti, kad atvykai prie didelio ežero. Visiškas sąstingis. Jokio judesio. Ramybė? Gal tiksliau būtų įvardyti – pauzė. Pauzė prieš audrą ar atradimus? Šito Mokytojas dar nežinojo. Prie jūros nebuvo nė vieno žmogaus, tad pauzė tvyrojo ore. Nebuvo nieko aplink. O ir viduje tuščia...

Staiga šią sustingusią tylą perskrodė keistas, iš toli ataidintis garsas. kažkas iš tiesų artėjo prie Mokytojo. Jau iš tolo buvo galima įžvelgti sparčiai jo link judančią, vandenį taškančią žmogaus figūrą. Ir štai po kelių akimirkų prie Mokytojo prisiriartino nepažįstamasis. Jis bėgo jūros pakrante (ne, ne, ne vandeniui...) ir taškė vandens purslus. Kas iš karto krito į akis – jo plati šypsena.

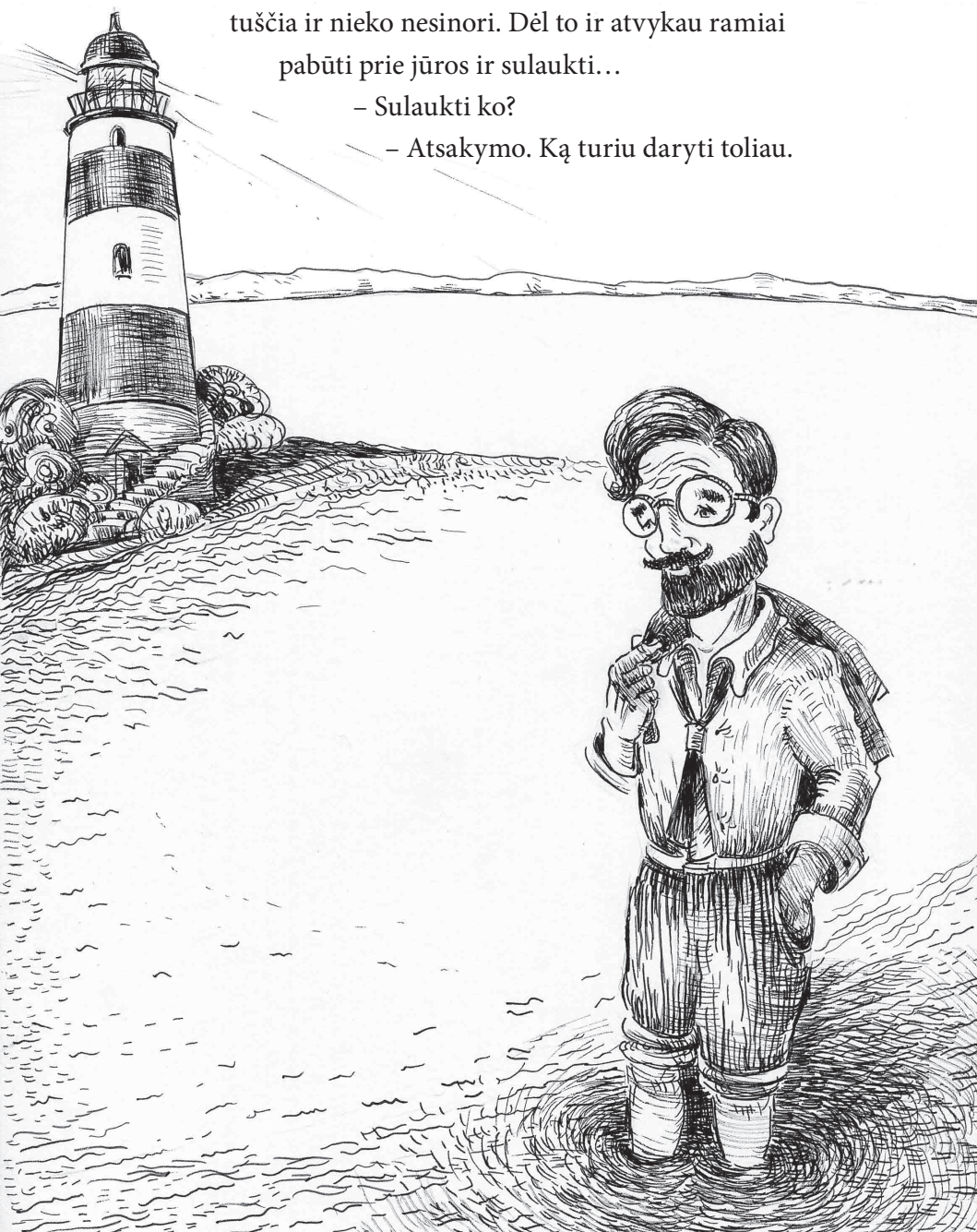
- Labas rytas, – tarė jis Mokytojui, tarsi geram draugui.
- Labas rytas, – atsakė nustebęs Mokytojas. – Ką gi jūs čia darote? Taip linksmai...
- Aš bandau išjudinti vandenį.
- Kam?
- Nes stovintis vanduo niekur neveda.
- O kam gi reikia kažkur kažką vesti?
- Nes ėjimas – tai kūryba. Stovėdamas vietoje nieko nesukursi.
- Įdomu, – tepasakė Mokytojas. – Kas jūs?
- Aš – Poetas, – linksmai prisistatė nepažįstamasis ir ištiesė ranką pasisveikinti. – O tu?
- Vaikai mane vadina Mokytoju...
- Tu mokai vaikus? Tu – Mokytojas?



– Aš mokausi iš jų. Nes nežinau, ko reikia mokytis dabarties vaikus. Pasakysiu atvirai, dabartiniame etape man kyla kur kas daugiau klausimų, nei turiu atsakymų. Viduje tuščia ir nieko nesinori. Dėl to ir atvykau ramiai pabūti prie jūros ir sulaukti...

– Sulaukti ko?

– Atsakymo. Ką turiu daryti toliau.



– Tik laukdamas gali nieko ir nesulaukti. Keliaukime kartu.

– Keliaukime. Kur? Ieškoti atsakymo?

– Paprasčiausiai keliaukime. Pati kelionė jau yra laimė. Pažiūrėk į jūrą. Ji niekada nebūna tokia pati. Kas kartą ji vis kitokia. Būk kaip vanduo, mano drauge. Būk lankstus, tiek kūnu, tiek protu. Paleisk savo prisirišimus, pasipriešinimą ir vertinimus. Tiesiog eikime.

– Gerai. Tiesiog eikime.

Dviejų naujų bičiulių siluetai pajudėjo pakrante ir pradėjo tolti nuo lemtingo susitikimo vietos... Kol visiškai pradingo pajūrio ryto migloje.

O šalia, visuomet šalia buvo, yra ir bus trečiasis istorijos veikėjas. Jūra. Beribė, neišmatuojama. Kartais alsuojanti tyliai ir ramiai, o kartais būnanti grėsminga ir nenuspėjama. Jūra. Nėra ribų jos galiai ir didybei. Jos būtis begalinė. Kai geriau į ją įsiklausai, ji ištrina visas sunkias mintis ir palieka tik gryną plazdantį ir gaivinantį ESU. Suprasti jūrą – tai suprasti bangų ritmą ir monotoniją. Kiekvienos bangos išsiliejimas ant kranto visada kitoks ir drauge tas pats, nepavargstantis nuo veržimosi. Suprasti jūrą – suprasti save ir tapti išmintingesniam.

Mūsų herojų Kelionė prasidėjo.

Apie Gyvenimo poeziją, arba Prarastasis retorikos menas

Jūroje nieko negali žinoti iš anksto. Nieko...

AGATHA CHRISTIE

Poetas paklausė Mokytojo:

– Ar tau neatrodo, kad mūsų gyvenime labai trūksta Poezijos?

– Poezijos? Trūksta? Abejoju... Aš skaitau poeziją, aš mokau jos vaikus, mes kartu su jais deklamuojame eiles, tai kaip gali jos trūkti?

– Labai gerai. Tačiau aš kalbu apie Poeziją iš didžiosios raidės. Apie Gyvenimo poeziją. Apie kūrybiškumą mums. Apie žodžio galios ir savo vidinių galių suvokimą. Tai ir yra Gyvenimo poezija. Tai beribė Jūra, esanti mums. Tai neatskleista erdvė, kurią kiekvienas turime. Juk to mokė prarastasis retorikos menas.

– Retorika? Retorikos menas? Kalbėjimo menas? Kam gi to reikia? Juk mes ir taip kalbame. Kai tik išmokstame,

tai ir kalbame iki gyvenimo pabaigos. Komunikuojame, laikomės nustatytų standartų, įgyvendiname programas. Viskas paprasta ir aišku. Kur čia menas? Aš dar suprantu sąvoką *viešasis kalbėjimas*, kai reikia kalbėti susirinkimuose, konferencijose ar panašiai. O kita vertus, juk retorika ir viešasis kalbėjimas yra tas pats? Ar ne tiesa?

– Och... Ir kas gi mums nutiko, kad retorikos meną, vieną seniausių ir prasmingiausių žmonijos menų, mes pažeminome iki viešojo kalbėjimo statuso? Mes praradome retorikos meną. Mes praradome Gyvenimo poeziją. Praradome žodžio galios suvokimą, pasitikėjimą ir tikėjimą savimi.

– ?..

– Gera, aptarkime. Aptarkime, kas ir kaip gi čia nutiko.

– Jei užduotume sau klausimą, ar retorika ir viešasis kalbėjimas yra tas pats, ar visgi du skirtingi dalykai, štai kaip galėčiau į šį klausimą atsakyti. Panagrinėkime mums puikiai žinomą ledkalnio pavyzdį: kai kažkuri jo dalis yra matoma, nes yra iškilusi virš vandens, o kita, dažnai žymiai didesnė, dalis yra po vandeniu, tai yra nematoma. Tad štai – visas ledkalnis ir yra Retorika.

Kalbėjimas viešai, tai, ką dabar darau aš, – matoma ledkalnio viršutinė dalis, tu dabar mane matai ir girdi. Bet kaip šiam kalbėjimui buvo ruošiasi, kokios metodikos, praktikos, technikos buvo naudojamos, kokie atradimai ir nusivylimai šiame kelyje manęs laukė, – visa tai yra nematoma ledkalnio pusė. Tačiau tai yra sudėtinė pasiruošimo susitikti su auditorija dalis, privaloma kiekvieno, bendrau-

jančio su auditorija, žmogaus pasiruošimo dalis. Tai yra ta dalis, kurią, bėgant amžiams, žmonija prarado... Nuolat kažkur, taip ir neaišku kur, bėgdami, mes praradome gylį ir plaukiojame paviršiuje... Mes pasitenkiname „greitu maistu“, užuot mėgavęsi „gurmaniškais patiekalais“. Praradome esmę. Ir liko tik paviršius, kurį vadiname viešuoju kalbėjimu. Tad, mano mielas Mokytojau, viešasis kalbėjimas yra tikrai svarbi, tačiau tik sudėtinė retorikos meno dalis. Retorika yra kur kas plačiau...

– Na, gerai... Tai kas gi yra retorika?

– Visų pirma retorika – tai vienas iš septynių laisvųjų menų (lot. *Artes Liberales*). Laisvieji menai siekia daugiau nei 2 500 metų ir nukelia mus į klasikinius laikus. Jie buvo praktikuojami Europoje, Šiaurės Afrikoje ir Viduriniuose Rytuose, buvo platinami per Aleksandro ir Romos imperijas. Laisvieji menai yra mūsų paveldo dalis.

Vartojant viduramžių terminologiją, laisvųjų menų sąvoką sudarė:

1. triviumas (gramatika, retorika ir logika);
2. kvadriviumas (geometrija, aritmetika, muzika ir astronomija).

Kaip matai, šiuo metu Retorika iš šio septintuko yra iškritusi...

Septyni laisvieji menai reiškė, kad švietimas buvo susijęs su visu žmogumi – kūnu, protu ir dvasia.

Šiandieniniame pasaulyje reikia iš naujo atrasti laisvųjų menų reikšmę. Kvadriviumas iš esmės yra abstrakčios tie-

sos ieškojimas. O triviumas – kiekvieno žmogaus esminės būties atradimas iš naujo, **kurio pagrindinis tikslas – išnaudoti visą savo tikrąjį potencialą.**

O laisvųjų menų viršūnė yra retorikos menas. Nes „pradžioje buvo žodis...“

Jei norėtum konkretesnio apibrėžimo, apibūdindčiau ją taip:

1. Visų pirma – be abejo – tai yra įtaigaus, sakyčiau, sąmoningo kalbėjimo menas. Menas, kai mes renkamės aktualią temą, sudėliojame tinkamus akcentus bei intonacijas ir šią temą pristatome savo auditorijai, norėdami padaryti didesnę ar mažesnę įtaką.
2. Tačiau neriant giliau... Retorika yra savęs pažinimo per kalbą menas. Juk kiek daug apie save sužinome, kai ruošiamės kalbėti ar kai kalbame su auditorija: kas yra mūsų stiprybės, o ką dar reikia patobulinti, kur esame drąsūs ir ko bijome... Dar senovės graikai yra sakę: „Kalbėk, kol save pažinsi.“ Tik pagalvok, mes mokomės sąmoningai kvėpuoti, medituoti, vaikščioti, valgyti... Ir tai vadiname sąmoningais dalykais, padedančiais mums geriau pažinti save. O kalbėjimo fenomeną, fenomeną, kuris mus išskiria iš visų kitų gyvų būtybių, kuris tik įrodo aukštą mūsų sąmoningumo lygį, mes linkę priskirti savaime suprantamiems, automatiniams veiksams: kalbame ir tiek. Ir kas gi čia tokio ypatingo? Bet juk kalba – sakiniai, žodžiai, raidės – visa tai yra dieviška muzika, kurią (deja, deja) tik retas tesugeba išgirsti. Aplinkui tiek daug išorinio tuščiažodžiavimo ir vidinio triukšmo, kad mes nebegirdime patys savęs. Kiekvienas žodis – tai energija. Kiekvienas mūsų ištartas žodis kuria energinį lauką

(galime jį pavadinti pokalbio atmosfera). Ir tu tik pagalvok, kai šiais laikais ištariama tiek daug beprasmių žodžių, kokia energija tvyro aplink... Tiek daug kalbame apie ekologinę katastrofą išorėje, tačiau kur kas didesnė ekologinė nelaimė jau prasidėjo tuščių, neapgalvotų žodžių raizgalynėje... Tačiau gera žinia yra ta, kad šį procesą mes galime valdyti. Galime stebėti ir kontroliuoti save. Stebėti ir koreguoti savo ištariamus žodžius. Ir taip ne tik apsaugoti žemę nuo katastrofos, bet ir kur kas giliau pažinti save.

3. Retorika – tai 7 didžiųjų „E“ – erudicija, etika, etiketas, energija, estetika, emocija, empatija – sintezė. Tai aukšta vidinė kultūra.
4. Na ir pagaliau ketvirtasis retorikos apibūdinimas, kuris, manyčiau, yra esminis: retorika – tai laisvų žmonių menas. Ką aš turiu omenyje, sakydamas „laisvų žmonių menas“? Tai – vidinė laisvė. Tai laisvė nuo baimių, kompleksų, vidinių ribojančiųjų įsitikinimų bei suvaržymų. Juk kai žmogus yra vidumi laisvas, jam žodžiai liejasi laisvai (vadinamoji srauto (angl. *FLOW*) būseną). Tokio žmogaus malonu klausyti, jo norisi klausyti, juo norisi pasitikėti ir sekti. Tad viskas prasideda nuo vidinės laisvės. Nuo to mūsų vidinio vaiko, kurį kiekvienas turime, bet esame giliai, giliai paslėpę...

– Kalbi gražiai, nebūtum Poetas... Bet, kaip pats sakei, tai yra prarastas menas.

– Taip, sakiau. Bet jau vien tai, kad mes apie tai kalbame, suteikia vilčių, kad tai, kas atrodo, prarasta, gali būti sugrąžinta.

– ?..

– Tu gali būti, aš noriu, kad tu būtum tas žmogus, kuris padės prikelti retoriką iš užmaršties ir perduos tai savo mokiniam.

– Tai kad aš pats savimi nepasitikiu, o tu kalbi apie tokius dalykus...

– Tačiau tu esi tikras. Tu – nuoširdus ir autentiškas. Mano mielas, mes esame prie jūros. Paklausk jos... Joje slypi atsakymai į visus tavo klausimus ir abejones. Būk kaip vanduo – žaismingas, smalsus, spontaniškas. Pasitikėk tave nešančia srove... Aš tau papasakosiu apie retoriką tai, ką privalu žinoti, tačiau kai išgirsi pats save, kai susigrąžinsi savo vidinę laisvę, tu ir pats viską suprasi. Eikime toliau?

– Prisipažinsiu, jaučiuosi keistai, bet gerai, eikime. Jūroje pasirodė pirmosios, nedrąsios bangos...

Trumpa retorikos meno istorija

Jūra neatstumia nuo savęs nė vienos upės.

THOMAS FULLER

Poetas kalbėjo toliau:

– Noriu tau papasakoti apie retorikos meno istoriją.

Tačiau svarbu ne patys istoriniai faktai, o žmonės, kurie šią istoriją kūrė. Juk jie tokie patys žmonės, kaip tu ir aš... Taigi, iškalbos menas atsirado senovės Rytų civilizacijose: Egipte, Asirijoje, Babilone, Indijoje, Kinijoje. Jau senovės egiptiečiai sakė: „Žodis, išstartas kvėpuojant, yra pati žmogaus esmė...“ Tačiau retorikos klestėjimas siejamas su antikinė kultūra ir Graikija, kur oratoriai įkvėpė socialinį progresą, ugdė demokratiją, o tai savo ruožtu paskatino ir oratorinio meno raidą.



Donaldas Duškinas (g. 1972 m.) –
retorikos ir sąmoningo kvėpavimo
mokytojas, lektorius.

Kai stebime gražiai, įtaigiai kalbantį žmogų, pasakojantį mus įtraukiančią istoriją, mes matome galutinį rezultatą. O kaip pasakyti tokią kalbą? Kaip papasakoti tokią istoriją? Kaip jai pasiruošti? Aptarkime, kas sudaro geros istorijos esmę. Jei išskaidytume ją į detales, gautume 7 retorikos meno elementus, 7 laiptelius viršūnės link:

- mūsų mintys, nuostatos ir įsitikinimai;
- mūsų charizma;
- mūsų kvėpavimas;
- mūsų kūnas;
- mūsų balsas;
- mūsų kalbos struktūra;
- mūsų žodynas.

Bet 7 elementai tėra technikos ir metodikos. Kad tai veiktų, trūksta dar kai ko. Ko? Reikia norėti ir leisti sau būti laisvam. Juk retorika – laisvų žmonių menas. Kaip to išmokti?

Būti kaip jūra.

Nes jūra – tai laisvė, tai – Gyvenimo poezija.