

Вірю — не вірю

Нічого, якщо ми одразу перейдемо на ти? Насправді я люблю безпечну дистанцію і оце — Ви. Викання завжди дає можливість тримати межі і легше згортати розмову, яка некомфортна, на охорону особистого простору витрачається менше ресурсів. Але не тут.

Ця книга саме про особистий досвід і як його можете використати ви, тобто ти. Я дійсно важко переходжу з людьми на ти, навіть якщо людина мені симпатична. Але все ж не тут. Тут ми одразу маємо вибудувати довірливі стосунки, бо довіра — це найперше, що має викликати не лише в читача, а й у глядача людина в кадрі чи під час виступу.

Саме оце візуальне оцінювання «вірю — не вірю» за перші 5–10 секунд визначає долю будь-якого спікера. Тож довіра — перша передумова успіху. Звідки ж її взяти? Одразу скажу: весь цей розділ саме про те, що є в нас усередині, але, можливо, ми не усвідомлювали це вповні.

Також у цій книзі не буде дотримано гендерного звертання, бо написавши перший розділ, я зрозуміла, що просто нереально в кожному випадку писати «ведучий/ведуча». Та й це заважає сприйняттю суті. Тому буду діяти залежно від контексту і зосереджусь на змісті. Бо зміст, а не форма — завжди для мене переважатиме.

Ти, мабуть, звернув увагу, що в назві книги використано слово «ефір», а не «етер»? То одразу поясню. Поважаю і приймаю зміни до Українського правопису від 2019 року, ба більше, я почала працювати на «Вікнах» за часів мовних правил, які врешті й узаконили. Але я вдячна авторам змін за те, що залишили унормованими два варіанти — і ефір, і етер, і міф, і міт. Надто довго ми послуговувалися ф-варіантом, а грецьке походження слів надто пригнітили, щоб різко цим зневажити. У будь-якому разі, еволюція нас врятує.

Також попереджу: я дійсно хочу бути корисною цією книгою, а не спричиняти плітки. Тому негативних прикладів із прізвищами тут не буде. Зате буде багато прикладів з мого досвіду, ось цього на плітки точно вистачить. Тож почнімо!

Про довіру. Вона насамперед про наш життєвий бекграунд і про якості, які так чи інакше вже оприявлені, але варто підсилити.

Коли в далекому 2005 році я прийшла на СТБ на проби ведучої «Вікна-новини», перше, що побачило на цих пробах керівництво (принаймні, так було сказано), — «у неї бекграунд». Твій попередній досвід транслюєш ти сам, його неможливо підробити, підсилити або миттєво штучно створити, це не бактерії в лабораторії, які можуть вирости за 3-5 днів. Це саме той досвід успіху, невдач, втрат і звершень, з яким ми прийшли до цієї точки публічності.

На той момент я вже пропрацювала майже 10 років у журналістиці, спочатку на регіональному херсонському телебаченні, потім 6 років журналісткою новин «Репортер» на Новому каналі. Одночасно з новинами два роки була ведучою програми «Запитайте у ліка-

ря», навіть встигла побути пів року прессекретаркою міністра першого «помаранчевого» уряду. А ще я вже 7 років була у шлюбі і мала трирічного сина. І це був мій бекграунд.

Я певна, хай скільки б тобі було років, ти теж проживав особисті втрати і успіхи. І в цьому твоя сила, яку не може сховати погляд, постава, інтонація та посил, з яким ти живеш і йдеш у світ. Адже людина — стадна істота, ми не можемо існувати поза суспільством. І колись, рано чи пізно, ми виходимо з промовою до людей. Тож перше — не бійся проявляти свій досвід, відчуй його у своїх рухах і голосі. Це допоможе викликати довіру і бути переконливим.

Взагалі переконливість — це більш складний комплекс якостей і навичок. І тут страху ще більше, повір, я знаю. Часто, навіть маючи багаж знань з певної тематики, страшно. Страшно здатися самозванцем — привіт, синдром самозванця, про нього я ще згадаю не раз. Страшно збитися, не вимовити певне слово, здатися недолугим чи смішним — все це потужні вороги переконливості з одним коренем — страх.

Але все ж можна виступати, ефірити попри цей страх, іноді навіть всупереч. Але для цього треба з ним познайомитися, сформулювати його складові, подивитися йому в очі і навчитися контролювати.

Я безліч разів збивалася в прямому ефірі, коли треба тримати темп і підважене кожне слово, кожен кадр, за тобою — велика команда, яка працювала над цим випуском новин, за камерою стоїть оператор і тобі ще й незручно говорити голосно. Це дійсно дивно — дивитися у вічко бездушної камери і не бачити там людського обличчя, а говорити ніби з добрим знайомим. Ця відповідальність дуже тисне, навіть пара-

лізує. Але — це все одно можливо, доведено людьми і роками роботи.

Мій перший прямий ефір на «Вікнах» був феєричний. Він пройшов у червоно-білому тумані. Грим на обличчі не стримував рясного поту, який виступив ще за 30 секунд до ефіру. Але оце екзистенційне відчуття «тут і зараз», обов'язок, та й зрештою, люди навколо, не давали шансів утекти зі студії чи сховатися у закутку. Але й не допомогли вимовити правильно своє прізвище. Я привіталася так: «Добрий вечір, це “Вікна-новини”, мене звати Тетяна Висоцька».

Від усвідомлення цієї жахливої, базової помилки можна було знепритомніти, адже в голові пульсувало, в очах потемніло, я трималася за пюпітр чи як там його — бо тоді «Вікна-новини» о 18-й ведучі вели стоячи. І відчувала, що ще трохи — і я завалюся разом із тим пюпітром прямо в ефірі.

Це був він, адреналін, вірний гормональний супутник стресу і публічних виступів, і тут важливо фіксувати — що в який момент відбувається з твоїм тілом. Адже це дає можливість якоюсь частиною себе стати спостерігачем, а не лише учасником. І тоді гормони стресу слабшають не лише природно, а й через те, що ти «стежиш за ними».

Звісно, у той перший ефір мені точно було не до того. Навіть попри те, що я мала досвід роботи в ефірі, в новинах, це все одно новий виклик у новому місці з новими людьми і це — стрес. Ти ж чув про людську реакцію на стрес — бийся або біжи? Думаю, тут не підходить і третій варіант — завмри. У тебе немає на це шансів.

Та врешті нікуди я не завалилася, не зійшла з цієї планети і навіть з глузду. Коли вже пройшов перший-другий сюжет у випуску, вшух перший сплеск адреналіну, я нарешті почала дихати вільніше і глибше. А далі справа пішла краще, і ще трохи — і все, випуск закінчився. Я попрощалася і з величезним полегшенням вийшла зі студії.

Оце відчуття полегшення — насправді про інше. Про те, що я — молодець, це випробування закінчилося, і я впоралася. Про право на помилку і прощення себе буде далі, але оце відчуття виконаної роботи дуже важливо зафіксувати. Не лише як кінець публічної екзекуції, а й оце — я молодчина, хай як усе минуло, розбір польотів буде, але не зараз.

Довіра — дуже рухлива субстанція. Вона як летка ефірна олія, яку ми намагаємося втримати. Дуже пов'язана і з бекграундом, і, як наслідок, з нашою репутацією, хай на якому початковому рівні в нашому суспільстві ця категорія.

Зараз буде приклад, який ілюструє оцю колаборацію довіри і репутації. Навряд чи можна уявити вищий прояв довіри в тележурналістиці. І так було не раз, коли мої колеги, журналісти програм «Таємниці ДНК» та «ДНК.Свої» розповідали, що герої зголошувалися їхати до студії тому, що ведуча там — Тетяна Висоцька. Це є наслідок, а все тому, що вони бачили, як я спілкуюсь у студії. Чи буду їхнім посередником у студії, медіатором (медіа — це ж про посередництво, так?), чи проведу я їх через хвилювання. Чи дам відчуття безпеки. Чи маю я такий досвід, та й взагалі, чи достатньо бачила життя, щоб почути їхню правду. А це програми у форматі соціальне токшоу, які вимагають

і досвіду, і довіри, і комунікації, і гнучкого реагування, і щирості, і співпраці в студії та з командою в редакторській, і ще багато чого. Я стала вести «Таємниці ДНК» відносно недавно, 5 років тому, з повномасштабним вторгненням цей проєкт трансформувався в «ДНК. Свої», що було логічним переходом на воєнні рейки. Після чотирьох телесезонів цей проєкт було закрито, але всі випуски є в мережі.

До цього, у 2012–2013 роках, разом з роботою в новинах, паралельно я була ведучою пост-шоу проєкту «Зважені і щасливі». Це був довоєнний, досить легкий, корисно-розважальний формат. Я з подивом нещодавно знайшла випуски на ютубі: це просто якесь інше життя, інша ведуча та інший бекграунд в очах. Але повернімося до нашої теми.

То наскільки важливо довіряти промовцеві? Згадай лекторів або спікерів, які були непереконаливими, погано підготовленими, не зацікавленими в тобі. Тоді питання назустріч: а нащо ти, такий лектор, здався? Я пригадую одного викладача з університету, ох, та що там, не одного. Скільки ми бачили викладачів, які виходили до трибуни великої лекційної зали, привітально пробуркотівши, починали із зошита читати свою лекцію. Підіймати очі вони спробувалися не частіше рази на 10 хвилин. Оце відбування лекцій, приниження ораторства — це ж майже злочин проти студентства та загалом перед аудиторією. Це ігнорування своєї безпосередньої роботи. Про яку довіру і переконливість може йтися? Ну, ти зрозумів, не будь, як вони.

Саме тому моя перша порада: збирай, зберігай і цілуй свій досвід. Будь чесним перед собою і своїми героями, аудиторією.

Дорожи довірою, нехай вона стане відповідальною мотивацією, щоб надалі скласти твою унікальну ораторську ідентичність. Саме тому важливо одразу встановити усвідомлені і потрібні налаштування. Ну а для цього насамперед вір у себе і — довіряй собі!