

Várnai Klári beszédtanár, imidzsformáló tanácsadó

Segítettem, hogy megkérjék barátnőm kezét

Mindenki beleroppan, ha a hivatását élete delén elveszíti. Kicsit ő is beleroppant, ám úgy döntött, abból fog megélni, amit eddig baráti szívességgként végzett eredményesen. 2007-ben a rádió vezetősége megszüntette a nagy tekintélyű bemondói szakmát, melyet Klári imádott.

Magyar-történelem szakos tanárként diplomáztam, de 14 éves korom óta versmondóként közönség előtt szerepeltem. A Kazinczy versenyek győzteseként sok fellépésem volt. Főiskolás éveim alatt a Szegedi Nemzeti Színházban stávisztáltam: beszédtanár, koreográfus, korrepetitor foglalkozott velünk. Azóta is olyan légkörű munkahelyet keresek.

Szakirodalomból képeztük magunkat

– Tanítottam, de előadó szerettem volna lenni. A színművészetin ilyen szakot nem indítottak. A rádióba hívtak bemondómeghallgatásra. 1991-től 2007-ig főállású bemondó voltam. A tévébemondói végzettséget is megszereztem, de mire végeztünk, nem volt szükség erre a szakmára. Kár, mivel a televíziós bemondók az egész világon példaképnek számítanak.

Már az 1980-as évektől jöttek hozzám barátok, ismerősök: tanítsam őket beszélni, mozogni, viselkedni. A rendszerváltás körüli bizonytalanságban föltámadt az igény az emberekben, hogy valaki



„Éljen április 4-e! Abonyban: 16 évesen verset mondok az ünnepélyen”

utat mutasson, magabiztosságot, határozottságot adjon, segítse életvitelüket. A mai, divatos kifejezést – life coach – még nem ismertük. De voltunk néhányan, akik az elérhető magyar és külföldi szakirodalomból képeztük magunkat, és én a főiskolán pszichológiát is tanultam. Tapasztalataim alapján eljutottam arra a szintre, hogy akinek

szüksége volt a segítségemre, mindazt meg tudtam adni, ami a fejlődését szolgálta.

Én mindig csak kérdezek

– Még az 1970-es években volt egy kedves barátnőm. Szerelmes párkapcsolatban élt, ám a fiú csak nem kérte meg a kezét. Romantikus gyertyafény,

Technikák, oldások

Ha valaki zárt szájjal beszél, mit gondolsz róla túl azon, hogy nem érted? Gátlásos, nem meri megmutatni önmagát, ösztönösen védekezik. Gátlásainak okát kell megszüntetni. Ahhoz, hogy feloldódjon, önmagához kell visszavezetni. Technikával ki lehet nyitni egy száját, de nem marad úgy. Jön egy stresszhelyzet, és visszaesik.

Ma egyre többen beszélnek a hangtartományuk felső szakaszában. Nyafognak – és nem csak a nők. Arra figyelmeztetem őket, hogy ez a hallgatóságnak teher, nem tud rájuk figyelni. Remek technikákkal helyre lehet tenni.

A könnyen félreérthető anyag ülés az amerikai filmekkel terjedt el. Milyen helyzetben használja a színész az asztalra dobott lábat, a hanyatt fekvő helyzetet, szétvetett karokat, mit akar kifejezni? Sokan azt gondolják, ettől lesznek lazák, miközben pont a magabiztosság, az önbizalom hiányát jelzik. Fesztelenség? Nem: neveltségessé válnak. Stílusánárként pont ezeket a mozgás- vagy viselkedéssel hiányosságokat kell pótoltnom, javítanom helyzetgyakorlatokkal.

tea mellett több alkalommal hosszan beszélgettem velük. Tudtam, imádják egymást. Arról kérdeztem őket, miként képzelik az életüket tíz-húsz-harminc év múlva. Néhány találkozásunk után a fiú feleségül kérte: gyönyörű esküvő, több évtizede tartó példás házasság, két nagyszerű gyerek...

Én azóta is, coachként is, mindig kérdezek. A választ mindenkinek magának kell megadnia.

Ugyancsak régen történt: egy tünelmentes tanárnő kérte a segítségemet. A kedves, mosolygós teremést diákjai szerették ugyan, mert meghallgatta őket, ám tekintélye nem volt, órán fegyelmet tartani, figyelmet felkelteni nem tudott. Még bemondónó voltam, amikor meghívott egy órájára.



„A 2000-es évek elején a rádióban” (fent)

„Férfimmel, Winkelbauer Andrással és Andy nevű kutyusunkkal” (lent)

Kicsit én foglalkoztam az osztállyal, bevontam őket a munkába: először mindig a legvisszahúzóbbakat kérdeztem, azután a hangadók következtek. Senkit nem aláztam meg, de szembeíttem azzal, amit csinál. Majd a tanárnő vette át a foglalkozást. Öt perce volt arra, hogy legyen mosolygós, őszinte, meggyőző. Arról beszélgetett az osztállyal, mi mindent jelenthet a keresztbe rakott láb. Lehet visszahúzóds, védekezés, kihívás, magakelletés. Melyik kamaszt ne érdekelné a testbeszéd? Meg kell tanulni a diák nyelvén beszélni, kérdezni. Ilyenkor a tehetségesek húzzák magukkal a többi, mert a gyerekek imádnak játszani.

Miért nem találkoztunk előbb?

– Egy közismert képernyőst a főnöke küldött hozzám. A fiú hebrencs, kapkodó, túlmozgásos, nehezen követhető, pedig amit mondott, remek volt. A képernyő nem viseli el a nagy gesztusokat – kollégái kinevették.

{ NÉVJEGY }

Várnai Klári (60)

Beszédtanár, stílusrener, life coach,
imidzformáló tanácsadó

Pályája: 1991–1992 – szerkesztő-műsorvezető, Juventus Rádió ■ 1991–94 – szerkesztő-riporter, Magyar Televízió, Híradó ■ 1991–2007 – bemonódó, Magyar Rádió ■ 1991–2002 – hangalámondó, Magyar Televízió, Híradó ■ 1993 – szövívő, Magyar Televízió ■ 1994–1995 – szerkesztő-műsorvezető, Bagoly TV ■ 1995–1997 – szerkesztő-riporter, Szív TV

Első találkozásunkkor arra kértem, beszéljen magáról. Figyelmesen hallgattam, majd szembeíttem azzal, mit jelent hányaveti viselkedése és amit elmondott. Megdöbbsent, ám néhány alkalom után azt kérdezte: miért nem találkoztunk előbb? Azóta is imádják a nézők, hallgatók.

Készítettem fel politikust is – pályája elején – közszereplésre. A beszédét érthetővé, az embert szerethetővé tenni – ez volt a feladat. Emellett le kellett küzdeni rettegését a lépcsőktől: félt felmenni a szónoki emelvényre. Beszéd, mozgás, viselkedés, öltözködés összhangja nélkülözhetetlen a sikeres közszerepléshez.

Több évtizede praktizáló baleseti sebész is kérte segítségemet: nem értik a betegek, mit mond. Épp kifocamadott a bokám, javasoltam, állítsa fel a diagnózist. Az íróasztala mögül mozdulatlan arccal körülírta a bajt, magyar szó nem hagyta el a száját, az egészről annyit értettem: gipszolni kell. Én is azt mondtam: nem értem. Kezdjük előlről. Jöjjön ki az asztal mögül, vegye az ölébe a lábamat, nyissa ki a száját, magyarázza el, mi a bajom, hangsúlyozza a szavakat, és biztatóan mosolyogjon. Néhány hónapig tanult nálam: ma már a gyerekek is imádják – pedig őket nehéz meghódítani –, nem csak az anyukák. *Gönczi Annamária*

FORRÁS: HÖLGYVILÁG magazin Kiadja: Axel Springer-Budapest Kiadói Kft.

A kiadó engedélyével.