

# RÖSTEN

kan förändra ditt liv

**TONFALL** Vad säger din röst? De flesta av oss är inte medvetna om hur mycket rösten i sig kommunicerar. Det kan ställa till det i våra relationer. Hur du säger hej när du kommer hem efter jobbet kan avgöra hur resten av kvällen ska bli. Är din klang glad och förväntansfull eller låter du trött, arg och irriterad? AV EVA KIHSTRÖM

Rösten är lika individuell som fingeravtryck. Vad vore Mark Levengood utan sin mjuka och sjungande finlands-svenska? Skulle han uppfattas lika snäll och sympatisk?

**Närmare 40 procent** av den muntliga kommunikationen är påverkad av röstens kvalitet, enligt vetenskapsmannen Albert Mehrabian. Brist på inlevelse i rösten kan ta död på den bästa kärleksförklaring. Hur många gräl har inte startats på grund av att tonfallet motsäger orden?

Vissa är tondöva, andra är tonfallsdöva. En polis kan inte använda samma klang i rösten till ett barn som blivit utsatt för övergrepp som när en bankrånare förhörs. Självklart kan tyckas, men tonfallsdövhet ligger ibland bakom att våldtagna kvinnor upplever det som ett nytt övergrepp när de frågas ut av polis.

Kanske är det för att vi lever i en tidsålder fylld av bilder och visuella intryck som vi inte reflekterar över hur mycket vi avläser genom röstens innehåll. Vi speglar ofta varandras tonfall utan att tänka på det. I ett vetenskapligt försök fick deltagare lyssna till en berättare med glad röst. När de ombads att återberätta samma historia använde de själva ett glatt tonfall. Försökspersoner som lyssnade på samma berättelse berättat med ett sorgsnare tonfall, använde själva en mer nedstämd röst.

Hos våra nära och kära reagerar vi extra starkt på förändringar i stämman. Ringer vi hem och en familjemedlem svarar hallå kan vi redan av tonfallet avgöra om något skulle vara på tok.

Hur kan vi dra dessa blixtnabba slutsatser? Det beror på att våra hjärnor sätter samman informationen i röstens vibrationer, och filtrerar den genom vår samlade erfarenhet. Under livets gång lär vi oss tolka olika sorters ljud för olika känslomässiga tillstånd.

Det här är en av förklaringarna till intuitionens kraft. Magkänslan säger ibland att vi inte bör lita

GETTY IMAGES



på en viss person, ändå har vi inget konkret att gå på. Undermedvetet kan vi ha uppfattat en biton när ett visst ord yttras, ett uns av tvekan i rösten, en omedveten suck...

Att ändra sitt röstläge kan ibland förändra livet. En mamma bestämde sig för att bemöta sin son på ett nytt sätt. Sonen hade ADHD och vardagen var långt ifrån enkel. Men varje gång pojken ringde eller när de möttes i vardagen, bemödade sig mamman om att låta glad och positiv på rösten.

– Det var fantastiskt att se hur allt vände i och med det, säger hon. När jag förändrades, ändrades också min sons beteende. Visst har vi problem också idag, men nu hanterar vi dem på ett helt annat sätt. Numera tycker jag det är hemskt när jag hör andra föräldrar svara sina barn med ett snäsigt: Vad vill du NU, då?..."

### Rösten avslöjar oss

Att jobba med sin röst, är inte konstigare än att Electrolux och andra industriföretag söker det perfekta produkt ljudet. Om en dammsugare är för tyst upplever kunderna att "den inte suger". Man vill höra rasslet av grus i röret. Kvalitetsbilars dova "doff"-ljud när dörrarna stängs är heller ingen slump, de ska signalera säkerhet och kvalitet.

I USA är missnöjda patienter som kräver ekonomisk ersättning för felbehandling dyrt för försäkringsbolagen.

Ett bolag anlidade forskare för att förutspå vilka läkare som i framtiden kunde bli stämda. Samtal mellan kirurger och patienter spelades in, och banden krypterades så att orden inte kunde uppfattas, utan endast tonfall, klang och röstläge. Med hjälp av fyrtio sekunders bandinspelad konversation gjorde forskarna mycket tillförlitliga prognoser om vilka läkare som i framtiden

*"Vissa är tondöva, andra är tonfallsdöva."*

skulle bli stämda. De, vars tonfall uttryckte intresse, deltagande och empati blev sällan stämda. Men om läkarens ton var dominant, överlägsen eller kylig steg risken dramatiskt.

Sjuksköterskor som fick se på filmer om amputationer och svårt brännskadade patienter ansträngde sig för att låta som vanligt när de talade. Men små skiftningar i rösten avslöjade i alla fall att de var starkt känslomässigt påverkade av vad de sett.

### Jobbade för lägre tonfall

Även i det offentliga livet spelar rösten större roll än vi tror. **Margret Thatcher** sänkte sitt tonläge med 46 Hz innan hon blev premi-

ärminister. Det är nästan halva genomsnittsskillnaden mellan män och kvinnor. Thatchers röst är en betydande del i den före detta regeringschefens bestämda utstrålning.

Kanske är det därför folk brukade svara när de fick frågan: What do you think about Mrs Thatcher: "Marvellous, absolutely fantastic. Best man in England" eller "The only man in parliament."

Vill du påverka vad din egen röst förmedlar? Första steget är att bli medveten om röstens innehåll och dess betydelse. Nästa steg är att pröva nya förhållningssätt. Sänka/höja röstläget, tala med mer inlevelse i rösten, skärpa tonfallet... Du förvånas ofta över omgivningens reaktioner.

En människas röst är som en prisma eller en diamant. Ju fler sidor som får synas desto mer glimmar ädelstenen. □

*Eva Kiblström är journalist och författare till boken Karismakoden- sju vägar till ökad personlig utstrålning (Månepocket). I nästa nummer skriver hon om närvaro i relationer.*

## SÄNK RÖSTEN OCH ÖKA PONDUSEN

Margret Thatcher upptäckte att hon fick mer pondus genom att göra sin stämma djupare. Fler kvinnor borde göra som hon. Hur orättvist det än kan låta har män en fördel fysiologiskt när det gäller rösten. Mäns längre stämband vibrerar långsammare vilket ger dem en djupare röst. Höga och tunnare röster är mindre omfångsrika och är inte lika behagliga för örat. Mäns röster ligger i genomsnitt på 120 Hz (omfång från 80 till 200 Hz), kvinnors röster ligger i snitt runt 225 Hz med ett omfång från 120 till 400 Hz.

Stress ökar tonhöjden. Särskilt hos kvinnor gör det en redan ljus röst tunnare. Är du dessutom en 'pleasing

personality' går ditt tonläge förmodligen upp i slutet av meningar. Det låter visserligen följsamt och trevligt, och uppskattas ofta i privata sammanhang. Men i det offentliga rummet ger det sällan pondus.

Om du vet med dig att ditt tonläge ofta blir högt och ljust, kan du träna dig att sänka rösten. Tekniken är så enkelt att det låter svårt: tala BARA på utandning. Den som prövar, brukar tycka att den egna rösten låter konstig, vi är ju vana att höra den på ett visst sätt. Men de som lyssnar, brukar visa desto mer uppskattning.

Ett annat tips för att sänka rösten är att tänka på en gäspning. Då öppnas halsen och rösten sänks.

## "Jag har fått jobba med att göra rösten mer levande"

FREDRIK FURTENBACH, inrikeschef på Dagens Eko:

"Om man koncentrerar sig på innehållet brukar tonfallet bli rätt.

Och om man i jobbet inte är överens med någon funkar det bäst, att hålla rösten lugn. Då kan man säga vad man tycker utan att hamna i konflikt. Den lärdomen använder jag privat också, man vinner nästan alltid på att låta vänlig och korrekt, även om det av någon anledning inte alltid fungerar med barnen...

Annars är regeln på radion att man ska låta lite piggare och lite mer energisk än vad man gör i ett vanligt samtal.

När jag började tyckte jag att min röst var lite för tyst och ljus, och tog hjälp av radions talpedagoger.

Eftersom jag tidigare var skrivande journalist, har jag fått jobba mycket med att få rösten mer "levande". Nyhetsreportrar pratar sällan fritt ur hjärtat utan läser manus, och då får man passa sig så att det inte låter mekaniskt.

Ett sätt är att frigöra sig från texten. Ska jag kommentera politik i studion har jag till exempel bara stödord för att inte låta för stel. Nu tycker jag att det är kul, men i början avskydde jag direkt-sändning.

Som ny på Ekot skulle jag rapportera live från en presskonferens med Carl Bildt ute på Arlanda. Efteråt skrev en radiorecensent i DN:n: "Nog var bevakningen av Ledarens återkomst lite, lite



Theresia Köhlin

överdriven, nästan parodisk. Hade reportern behövt låta fullt så andäktigt andfädd?". Men jag var ju andfädd för att jag var skitnervos och inte för att jag var så imponerad av Bildt!"

## "Man mår bra av att få använda många olika slags röster"

HELENA SOLUNA, sångerska och röstcoach:



Theresia Köhlin

"Jag har aldrig haft ambitionen att låta på ett speciellt sätt, att utveckla en "sång-pedagog-röst". Jag är mer intresserad av att min röst ska vara fri och kunna uttrycka vad jag känner just i ögonblicket. Rösten är det känsligaste vi har, det hörs så tydligt hur vi mår och det tycker jag vi ska bjuda på. Allt annat skorrar ändå falskt. Samtidigt ska man ju inte sprida ut sina negativa grejer. Man får spara det tills man kan släppa ut det i ensamhet, eller i lektionssammanhang – huvudsaken är att man får det ur kroppen.

När man använder rösten händer något rent fysiskt, jag tror det har att göra med att kroppen består av vatten och att ljudvågorna påverkar oss väldigt starkt.

Vi har väldigt få möjligheter till röstuttryck, vi sjunger och dansar inte mycket och det finns inte

mycket plats att skrika och variera rösten. Jag tror att man mår bra av att få använda så många olika slags röster som möjligt, för de speglar någonting inne i oss själva.

Har jag en elev som är gåpåig, pratar högt och fort och är jättestressad hela tiden – får hon prova på att prata långsamt och mjukt så väcker det kanske känslor av obehag, men det är väldigt bra för henne att öva eftersom det representerar saker hon trycker ner.

Eftersom jag sjunger är rösten vägen till mitt allra innersta. Det finns inget som bryter igenom känslotillstånd så mycket som att använda rösten i sång. Det är en ventil som fungerar för mig när varken yoga eller qi gong hjälper. Jag kan samla på mig en massa oro och negativa saker, men när jag sjunger så flödar energin genom kroppen igen." →



THERESA KÖHLIN

## ”Jag förstärker rösten med kroppsspråk istället för decibel”

KARIN BOHMAN, grundskolelärare i matematik och naturorienterade ämnen på Vittra i Frösunda:

”Rösten och kroppsspråket är egentligen de enda redskap jag jobbar med för att förmedla kunskap och känslor. Jag har av naturen en enorm röstkapacitet rent volymmässigt, men använder den nästan aldrig på skolan. Jag förstärker rösten med kroppsspråk i stället för att öka antalet decibel. Glömmer jag någon gång bort mig och ropar tvärsöver klassrummet tar det mindre än fem sekunder innan det är stökigt. Samtalston är det som fungerar bäst, då blir det en lugn och skön stämning.

Jag kombinerar gärna ett målände kroppsspråk med röstförvrängning, och går in i roller för att förstärka inläringen. Det är också något jag blivit bättre på med åren, att bjuda mer på mig själv. Genom att showa lite vinner man mycket uppmärksamhet

och det hjälper också inläringen. Nu senast när jag undervisade i akustik på fysiken pratade jag om hög och låg respektive stark och svag ton. Det är ju rätt svåra begrepp att hålla isär, men när eleverna summerade lektionen var det just de begreppen, ackompanjerade av mina kroppsrörelser, bastoner, falsett, vrål och viskande som de mindes bäst.

Samtidigt är det förstås viktigt att prata normalt och inte ”barnspråk” med eleverna, precis som de pratar normalt med mig.

Jag har kollegor som kan känna sig trötta i rösten efter en dag i skolan, men själv har jag faktiskt aldrig känt så, kanske för att jag söker variera mig och därigenom omedvetet sparar på rösten.”

*Anna-Victoria Samuelsson*