



Ledsen, trött, arg, glad eller stressad

# Rösten avs löjar hur du mår

*Du har säkert tänkt på hur du hör, men har du funderat på hur du hörs?*

*Rösten är en del av vår personlighet och speglar våra känslor och vårt humör.*

*Hörselskadade kan ibland ha svårt att hitta rätt röstläge. Utan hörapparater hör man inte sig själv och höjer därför rösten. Med apparater kan man tycka att den egna rösten bli för stark.*

TEXT ULLA-KARIN HÖYNÄ

**ALLA REAGERAR VI OLIKA** på röster. Vissa uppfattar vi som behagliga medan andra får oss att rysa av obehag. Det borde vara ganska enkelt att ta reda på vad det är som gör en röst tilltalande och som gör att vi gärna lyssnar på den. Men så är det inte. Det beror på flera faktorer; vad vi är vana vid, vem som talar och på vilket sätt.

Det handlar inte bara om rösten i sig, utan lika mycket om hur man använder den. Om man talar varierat och livfullt och rösten har en bra klang, eller om den låter ansträngd, pressad och spänd.

Enligt Maria Södersten, logoped på Karolinska universitetssjukhuset, Hud- dinge, hänger detta till viss del ihop med anatomi.

– Det beror delvis på vilka förutsättningar vi föddes med och vilket klang- utrymme vi har, säger hon.

## Kan vara känsligt

Maria Södersten menar att det som kännetecknar goda talare är att man förmedlar något på ett engagerat sätt. Ofta är det också personer som talar ganska långsamt, mer långsamt än vad man tror man behöver. De lämnar utrymme för pauser som gör att man hinner bearbeta vad som sagts, förklarar hon.

Röster har en enorm variation. De är

personliga och kan låta på många olika sätt.

Maria Södersten anser det kan vara väldigt känsligt att uttala sig om en röst.

– Att säga något om rösten är som att kommentera en persons utseende. Det är väldigt subjektivt, menar hon.

## Personligt kännetecken

Maria Södersten får stöd i sin uppfattning av Åslög Rosén. Hon är logoped och psykoterapeut, och till vardags verksam på Dramaten i Stockholm. Hon har också en egen praktik som logoped och psykoterapeut.

– Rösten är en del av vår personlighet och säger mycket om hur vi är som person, och om den psykiska dagsformen. Det finns en inre palett av känslor som rösten reflekterar. Min röst är mitt kännetecken, säger Åslög Rosén.

Rösten är ett slags ljudligt fingeravtryck. Ljudsignalen bidrar till hur vi uppfattar en människa.

Rösten signalerar om en människa är energisk och utåtriktad, eller tillbakadragen. Den berättar också om vår sinnesstämning. Man kan ofta höra på rösten om det hänt något, och att den inte låter som den brukar.

Vi kan väldigt snabbt identifiera andra personer genom rösten. När det ringer

och du svarar i telefon, och det är någon som du känner väl behöver personen ifråga bara säga "hej, det är jag" – det räcker.

– Om man känner någon väl, tror jag att man på några sekunder kan lyssna in hur den personen mår, säger Maria Södersten.

Att rösten låter olika har att göra med fysiska förutsättningar, och där spelar bland annat kroppslängden in. Japaner, som ofta är korta till växten, har ljusare röster än européer. På samma sätt som kvinnor har ljusare röster än män.

## Ansträngda stämband

Maria Södersten är också forskare, och studerar vad som händer med rösten när man talar i buller. Majoriteten av hennes patienter är kvinnor. Många av dem är lärare.

– Rösten påverkas av hur man använder den, och i vilken miljö man befinner sig i. Har man ett röstkrävande yrke är detta ännu viktigare. Lärare hamnar ofta i ett högt röstläge för att överrösta omgivningsbuller. Man bör försöka att hitta en bra balans mellan utandningsluften, det vill säga trycket från lungorna och stämbandsrörelserna. Rösten ska kännas fri och att det finns en kraft i den, anser Maria Södersten.

Hon vet att det är ovanligt att personer

med röstkrävande arbeten får lära sig hur man använder rösten och hur man kan undvika problem.

– Det finns en stor okunskap om hur rösten fungerar, och hur den påverkas av yttre faktorer och våra egna känslor. Vi har haft kurser för personer som tar emot samtal från personer som är väldigt oroliga, då är det viktigt att man behåller sitt lugn för att förmedla trygghet och förtroende, säger Maria Södersten.

Att fler kvinnor jämfört män drabbas av röstproblem har att göra med att stämbanden både är kortare och tunnare, men också att kvinnor ofta arbetar i röstkrävande miljöer som skola och förskola. Det innebär att det blir en större påfrestning för stämbanden hos kvinnor. Stämbanden kanske slår ihop 1–2 miljoner gånger per arbetsdag, vilket naturligtvis kan innebära en kraftig mekanisk nötning om rösten används för mycket.

Symptomen är att man får ont i halsen, blir hes eller trött i rösten. Rösten knarrar, och vid dagens slut orkar man inte prata mer.

## Avslöjande inspelning

Rösten påverkas negativt av en mängd olika faktorer, inom individen och utanför. Enligt Åslög Rosén är det viktigaste att bli röstmedveten, om inre och yttre problem. Exempelvis – varför har jag så stora besvär i dag?

En bra åtgärd är att börja föra en röstdagbok för att notera om det finns vissa mönster som återupprepar sig.

Hur vet man vad som är ens naturliga röst och rätta röstläge?

Detta faller sig mer eller mindre naturligt. Åslög Rosén menar att vi föds med rätt röstteknik, där variationen för det normala är stor.

Hon beskriver rösten som en kanal mellan intellektet och känslorna.

– För att få en balans måste man känna



**Åslög Rosén**, logoped och psykoterapeut.



**Maria Södersten**, logoped och docent.

att luften kan transporteras öppet och fritt. Om den hindras kan vi få symptom av olika slag, att rösten låter pressad eller knarrar. När det dras åt i halsen gör det ont. När vi skrattar passerar luften öppet. Vi brukar också sätta ord på detta; "jag satte hjärtat i halsgropen, eller att "jag svalde förtretet", förklarar hon.

Det är inte lätt höra hur man själv låter när man pratar. Det är ganska vanligt att man reagerar med förvåning när man hör sin egen röst på band, och tänker "låter jag verkligen sådär". När vi pratar hör vi rösten från två håll, både inne i huvudet och genom munnen. På bandet hör vi bara den röst som fångats upp av mikrofonen.

– Den röst vi hör på bandet är som rösten låter i verkligheten, och som andra uppfattar rösten, säger Maria Södersten.

Om man har nedsatt hörsel är svårigheten att höra inte bara en praktisk fråga. Vana har en stor betydelse. Det är lättare att höra röster som man känner igen och är van vid. Detta för att man lärt sig vad den personen har för röst, vilket tempo och vilka betoningar som personen brukar ha.

## Svårt hitta bra nivå

Carina Ågren, är audionom på Hörselrehabiliteringen Karolinska universitetssjukhuset, Rosenlund:

– Nyanserna i en röst spelar en stor roll. När man har en hörapparat hör man sin röst genom en mikrofon, och då kan ljudet bli för starkt. Det medför att man i

stället sänker rösten, och kan ha svårt att hitta en bra nivå. Om den egna rösten upplevs som stark, kan det vara obehagligt. Dagens hörapparatteknik är bättre på att justera detta än tidigare. Även andras röster kan till en början låta annorlunda med hörapparat. Man måste vänja sig och träna hjärnan att höra på ett nytt sätt, säger Carina Ågren.

I telefon kan det vara svårt att höra främmande röster.

– Vi brukar därför rekommendera personer med hörselnedsättning att skaffa sig nummerpresentatör, så att man vet vem som ringer och vilken röst som man ska anpassa sig till, fortsätter hon.

## Pressad småländska

På vilket sätt man som hörselskadad uppfattar sin egen röst har att göra med hur hörselskadan ser ut, vilken typ av hörselskada och om den är medfödd eller förvärvad i vuxen ålder.

– Har man aldrig hört sin egen röst eller ljud överhuvudtaget, då måste man träna på att producera ljud. Personer som exempelvis aldrig hört s-ljud har svårt att uttala det korrekt, förklarar Carina Ågren, och tillägger:

– Om du har hörapparat måste du börja om att lyssna på ett nytt sätt varje gång du byter till en annan modell. Det gäller både din egen röst och andras.

Vilken betydelse har dialekter i det här sammanhanget?

Carina Ågren svarar att även här har vanan betydelse. Är man inte van att höra en viss dialekt, blir den svårare att uppfatta.

Maria Södersten tror att dialekter kan ha inverkan på rösten.

– I vissa dialekter påverkas även rösten och inte bara artikulationen. Till exempel kan en person som pratar småländska låta lite pressad och tala i ett högre röstläge, kommenterar hon. ●