

Stemmen i rollen

*En kvalitativ studie av skuespillerens stemmehverdag med
opplevelser og erfaringer av stemmebruk*

Eivind Rossow



Masteroppgave ved det Utdanningsvitenskapelige fakultet

Institutt for spesialpedagogikk

UNIVERSITETET I OSLO

15.10.2008

Forord

På grunn av min sangutdanning og skuespillererfaring fra blant annet Royal Court Theatre og Guildhall School of Music i London, har jeg valgt å skrive om stemmebruk hos skuespillere. Skuespillere er scenekunstnere der stemmen skal formidle, tolke skjebner og historier og trekke publikum med seg. Det er dermed ikke uten grunn at de er avhengige av en stemme som fungerer godt. Det stilles mange krav til skuespillere og stemmen kan derfor ofte bli hardt belastet. Jeg velger å se på hvordan skuespillere tenker og hvilke oppfatninger de har i forhold til stemmebruk før, under og etter forestilling. Likeså hvilke erfaringer de har til stemmetretthet, konsekvenser av dette og ulike behandlingsformer. En stor takk til min veileder Pål Ericson for faglig trygghet, mange gode råd, sin vennlige personlighet og kunnskapsrike støtte underveis i prosessen. Hans tro på prosjektet og hans stemmeerfaring har vært til stor hjelp. Også stor takk til Eirik Aarflot for hjelp med de tekniske aspekter av oppgaven. Takk til kollegaer og gode venner på logopedkullet som har vært en stor støtte under de to år og ikke minst min familie som alltid er der for meg. Til sist men ikke minst takk også til alle informanter som delte sine tanker og opplevelser med meg i et spennende område tross deres hektiske tidsskjema.

Sammendrag

Stemmen i rollen

En kvalitativ studie av skuespillernes stemmehverdag med opplevelser og erfaringer av stemmebruk.

Bakgrunn og formål

Min bakgrunn og erfaring som sanger og skuespiller på teaterscenen i tillegg til å være sangpedagog og logopedstudent har gitt meg grunnlaget for å skrive denne oppgaven. Jeg har valgt å utforske skuespillerens stemmehverdag og se på hvilket forhold skuespillere har til egen stemmebruk. Jeg har valgt å se hvordan skuespillere forholder seg til stemmebruk både før, under og etter forestilling og om deres tanker rundt hvordan man best kan ivareta stemmens funksjoner uten å ta skade. I tillegg har jeg håp om å forstå skuespillerens stemmehverdag med alle krav som stilles, deres erfaring med stemmetretthet og de konsekvenser det kan gi, og til slutt undersøke hvilke behandlingsområder som blir tatt i bruk. For best å belyse dette har jeg valgt å se på skuespillerens subjektive opplevelser rundt stemmebruk. Mitt ønske er at denne oppgaven kan gi en bedre forståelse av skuespillerens stemmehverdag og de krav som stilles til stemmen, slik at best mulig forebygging og behandling av eventuell stemmetretthet kan iverksettes.

Metode

Med utgangspunkt i problemstillingen har jeg sett det som mest hensiktsmessig å benytte en kvalitativ metode. En kvalitativ metode gjør det mulig for meg som forskningsstudent å fange opp innsikt i kunnskapsområder rundt stemmebruk hos skuespillere, samtidig som det gir en frihet hos informantene til å svare på de åpne

spørsmål ut fra problemstillingen. I datainnsamlingen valgte jeg derfor å foreta et semistrukturert forskningsintervju der halvparten av intervjuene ble gjort private omgivelser og den andre halvpart på teateret. Innholdet av intervjuene fra intervjuguiden ble spilt inn på minidisk og transkribert. Jeg har i denne oppgaven benyttet meg av en fenomenologisk tilnærming. Dette for å få fram menneskers subjektive opplevelse av sin egen verden av fenomener, kvalitativ metode for analysen av data og semistrukturert intervju som instrument til innsamling av data. Utvalget består av syv informanter med både menn og kvinner, alle i samme aldersgruppe og med skuespillerutdanning.

Resultater og funn

Resultatene fra undersøkelsen viser at stemmebruk er en del av utdanningen for skuespillere, men at det ofte er et ignorert felt når skuespilleren kommer ut i arbeidslivet. Resultatene viser dermed at stemmebruk er et mer ønsket felt på teatrene fordi stemmen spiller en vesentlig rolle i skuespillerens hverdag. Det framkommer også at skuespillere ofte er en utsatt gruppe for stemmetretthet. Stemmetretthet kan skyldes dels fysiske, men også emosjonelle aspekter. En bedre bevisstgjøring og tilrettelegging rundt stemmebruk på teatrene vil da kunne bidra til å forebygge og behandle stemmetretthet.

Innhold

| | |
|--|-----------|
| FORORD | 2 |
| SAMMENDRAG | 3 |
| INNHold | 6 |
| 1. INNLEDNING | 9 |
| 1.1 VALG AV TEMA | 9 |
| 1.2 VALG AV PROBLEMSTILLING..... | 9 |
| 1.3 AVGRENSNING AV PROBLEMSTILLINGEN..... | 10 |
| 1.4 OPPBYGNING AV OPPGAVEN..... | 11 |
| 2. TEORI..... | 12 |
| 2.1 STEM MEN OG STEMMETRENING | 12 |
| 2.1.1 <i>Grunnleggende tekniske ferdigheter.....</i> | <i>15</i> |
| 2.1.2 <i>Videreutvikling av skuespillerstemmen</i> | <i>18</i> |
| 2.2 YRKESMESSIGE KRAV | 20 |
| 2.3 ROLLENS STEMMEMESSIGE KRAV..... | 22 |
| 2.3.1 <i>Andre stemmemessige krav</i> | <i>23</i> |
| 2.4 MISBRUK AV STEM MEN | 25 |
| 2.4.1 <i>Stemmetretthet.....</i> | <i>25</i> |
| 2.5 EMOSJONELLE FAKTORER | 26 |
| 2.5.1 <i>Emosjoner og stemmen.....</i> | <i>26</i> |
| 2.6 REHABILITERING AV STEM MEN | 27 |
| 2.6.1 <i>Stemmehygiene.....</i> | <i>27</i> |
| 2.7 TVERFAGLIG SAMARBEID..... | 30 |

| | |
|--|-----------|
| 3. METODE | 31 |
| 3.1 VALG AV METODE | 31 |
| 3.2 DATAINNSAMLING | 33 |
| 3.3 UTARBEIDING AV INTERVJUGUIDE | 33 |
| 3.4 FORHOLDET MELLOM TEORI OG EMPIRI | 34 |
| 3.5 UTVALG | 34 |
| 3.5.1 <i>Presentasjon av informantene</i> | 36 |
| 3.6 ETISKE REFLEKSJONER | 37 |
| 3.7 GJENNOMFØRING AV INTERVJUENE | 37 |
| 3.7.1 <i>Lydopptak og transkribering</i> | 40 |
| 3.8 ANALYSE AV DATA | 40 |
| 3.9 VALIDITET, RELIABILITET OG GENERALISERBARHET | 41 |
| 3.9.1 <i>Validitet</i> | 41 |
| 3.9.2 <i>Reliabilitet</i> | 42 |
| 3.9.3 <i>Generaliserbarhet</i> | 43 |
| 4. PRESENTASJON OG ANALYSE AV DATA | 44 |
| 4.1 PLEIE AV STEMME FØR FORESTILLING | 45 |
| 4.1.1 <i>Erfaringsbakgrunn og oppvarming</i> | 45 |
| 4.2 BRUK AV STEMME UNDER FORESTILLING | 50 |
| 4.2.1 <i>Ytre faktorer</i> | 50 |
| 4.2.2 <i>Stemmen i rollen</i> | 52 |
| 4.2.3 <i>Dialekter</i> | 56 |
| 4.2.4 <i>Sang og tale</i> | 59 |
| 4.2.5 <i>Andre ytre faktorer</i> | 62 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 4.3 | STEMMEPLEIE ETTER FORESTILLING | 65 |
| 4.3.1 | <i>Stemmehygiene</i> | 65 |
| 4.4 | ÅRSAKER OG SYMPTOMER PÅ STEMMETRETHET..... | 68 |
| 4.5 | KONSEKVENSER AV STEMMETRETHET | 71 |
| 4.5.1 | <i>Yrkesmessige og personlige konsekvenser</i> | 71 |
| 4.6 | BEHANDLINGSOMRÅDER | 73 |
| 5. | OPPSUMMERENDE DRØFTING | 77 |
| | KILDELISTE..... | 84 |
| | VEDLEGG | 88 |

1. Innledning

“Words mean more than what is set down on paper. It takes the human voice to infuse them with shades of deeper meaning” (Angelou 2007 s.106).

1.1 Valg av tema

Mitt valg av tema er knyttet til min skolering som sanger, sangpedagog og logopedstudent i tillegg til min sang og skuespillererfaring fra teaterscenen og store interesse for musikkteater. I min semesteroppgave på universitetet hadde jeg tidligere skrevet om sangere og stemmevansker og ville gjerne videreutvikle konseptet ved å forske på et tema relatert til sang, bygget på mange av de samme prinsipper. Skuespillere og stemmebruk kom derfor som et naturlig valg. Sitatet fra Maya Angelou (2007) beskriver hvordan stemmen er med på å gi liv til det nedskrevne ord, og det er nettopp hvordan skuespillere bruker stemmen sin til å skape roller som vekket min interesse for denne oppgaven. Min kunnskap og mine opplevelser av skuespillere er at stemmen er en stor og viktig komponent i en skuespillerens hverdag, og at de kan være en utsatt gruppe for stemmetretthet. Det viser seg at skuespillere i dag, mer enn noen gang før, møter store fysiske krav i forhold til ulike stilarter og har behov for kunnskap om sunn stemmebruk (Benninger 2006). Av den grunn ser jeg det som nyttig å sette fokus på hvordan skuespillere opplever stemmebruk i sin hverdag, hvilken bakgrunn og forhold de har til stemmebruk og stemmepleie med alle krav som stilles dem, mulige erfaringer av stemmetretthet, samt eventuelle tiltak.

1.2 Valg av problemstilling

Jeg har valgt en problemstilling som søker å belyse skuespillernes opplevelser av stemmebruk for å få et så klart bilde som mulig av deres bakgrunn og opplæring, hvilke krav som stilles, hvorfor de er en utsatt gruppe for stemmetretthet og hvilke tiltak de benytter seg av.

Hovedproblemstillingen er:

Hvilke opplevelser og erfaringer har skuespillere av stemmebruk?

Forskningsspørsmål som er valgt for å utdype hovedproblemstillingen er:

- Hva er skuespillerens opplevelse av stemmebruk før en forestilling?
- Hva er skuespillerens opplevelse av stemmebruk i rollen på scenen under en forestilling?
- Hva er skuespillerens opplevelse av stemmebruk etter en forestilling?
- Hva er skuespillerens erfaringer med stemmetretthet?
- Hvilke konsekvenser kan stemmetretthet gi skuespillere?
- Hvilke behandlingsformer tar skuespillere i bruk?

1.3 Avgrensning av problemstillingen

Opplevelser av stemmebruk kan oppstå når og hvor som helst i en skuespillers hverdag. I min oppgave har jeg valgt å belyse skuespillerens opplevelse av stemmebruk i hverdagen i yrkesmessig forstand, men velger også å se på informantenes egen erfaring og opplevelse av stemmebruk fra utdannelsen og egen erfaring med stemmehygiene. Teater er et stort område med mange forskjellige retninger. Jeg har valgt å begrense til klassisk utdannede repertoarskuespillere (som blir gitt roller i forhold til forestillinger teateret setter opp). Det finnes et vidt spekter av stemmebruk og skuespill trening for å bruke stemmen mest hensiktsmessig på scenen. Jeg har valgt å sentrere rundt noen forfattere og forskere med anerkjent erfaring og skolering i tale og sang, som jeg mener best fremstiller og ivaretar skuespillerstemmens naturlige og sunne funksjoner. Stemmebruk gir også opplevelser der både fysiske og emosjonelle aspekter spiller inn og jeg har til en viss grad valgt å se nærmere på disse i oppgaven. Jeg har likevel konsentrert meg mest om skuespillerens stemmehverdag og stemmebruk som er relatert til forebygging, vedlikehold og tiltak for stemmetretthet. Da stemmetretthet ikke var et kriterium for

utvelgelse av informanter, velger jeg å ikke gå dypt inn i det fysiologiske aspekt av stemmetretthet, men se i hvilken grad det har påvirket informanten og konsekvenser av dette. Det ble derfor naturlig ikke å gå i dybden av det logopediske stemmefeltet, men har konsentrert meg om stemmehygiene med diverse øvelser og tiltak. Da jeg har valgt å se på skuespillere som ofte blir satt til sangroller, velger jeg å se nærmere på sang versus tale, men uten å gå for mye inn i dybden av det sangpedagogiske feltet.

1.4 Oppbygning av oppgaven

Kapittel 2 viser til teori som belyser problemstillingen og som bakgrunn for informantenes opplevelser. Jeg tar kort for meg stemmen som instrument og beskriver stemmetrening skuespillere ofte benytter seg av i utdanningssituasjonen for å bygge opp stemmen. Deretter går jeg inn på de fysiske og emosjonelle krav og utfordringer som skuespillere står ovenfor. Jeg vil deretter beskrive hvordan stemmetretthet kan oppstå og de fysiske og emosjonelle konsekvenser dette kan gi. Til slutt i teoridelen vil jeg gi en beskrivelse av stemmehygiene, rehabilitering av stemmen og ulike behandlingsområder.

Kapittel 3 viser til metode, instrument, datainnsamling, analyse, utvalgsriterier, intervjuguide, resultater av analysen, validitet, reliabilitet, generalisering og etiske retningslinjer under forskningen.

Kapittel 4 tar for seg presentasjon og analyse av data med resultatene fra undersøkelsen.

Kapittel 5 viser til oppsummerende drøfting av resultatene.

2. Teori

Jeg har i problemstillingen satt fokus på skuespillernes opplevelser av stemmebruk før, under, og etter forestilling, samt erfaringer av stemmetretthet, konsekvenser og behandlingsformer. Det var derfor naturlig å gå inn på teori som omhandler skuespillerstemmen. Det har derfor vist seg naturlig å forankre denne delen i teori fra relaterte temaer som skuespillerens stemme og stemmetrening, grunnleggende tekniske ferdigheter, videreutvikling av skuespillerstemmen, krav til stemmen, misbruk av stemmen, emosjonelle faktorer, rehabilitering av stemmen og tverrfaglig samarbeid.

2.1 Stemmen og stemmetrening

“Wonders are many, yet of all Things is Man the most wonderful (...) And speech he has learned, and thought So swift, and the temper of mind” (Sofokles 1998 s. 13).

Den greske poeten Sofokles (C.497-406 BC) hevdet at av alle under, er det ingenting så vidunderlig som et menneske som har lært talekunsten (Machlin 1992). I følge de gamle grekerne er mennesket et unikt levende vesen som besitter en stemme som både produserer lyd og ord, og der vitenskap og sjel følger hverandre i verbale ytringer (Abitbol 2006). Også nyere tids forskning støtter opp om de gamle grekernes filosofiske betraktning av stemmen. I følge Benninger (2006) har stemmen vist seg som den viktigste kommunikasjonskilde gjennom alle tider og i alle kulturer av den menneskelige historie. Videre skriver han at stemmen innbefatter mange sider av individet, både psykologiske, fysiske og åndelige så vel som anatomiske aspekter (Benninger 2006). Machlin (1992) støtter denne påstanden når han skriver at stemmen er et samspill av psyken og kroppens organer satt i funksjon. Stemmen blir dannet ved at stemmebåndene blir satt i vibrasjon når vi puster ut, og sammen med kroppsspråket kan mennesket bruke stemmen til å uttrykke følelser, intensjoner og ideer (Abitbol 2006).

Disse betraktninger over stemmens funksjoner viser til det store mangfold stemme og stemmebruk har. Jeg mener kunnskap om dette feltet er spesielt nyttig for skuespillere på grunn av mangel på spesialisering av stemmebrukslærere på de fleste norske utdanningsinstitusjoner og teatre. I USA og England er det kommet fram nye yrker som spesialiserer seg på skuespillerstemmen og blir referert av Sataloff (2005) som "Acting voice trainers". De som spesialiserer seg, har ofte selv utdanning i både logopedi og teater og behersker ulike områder som stemme og kroppsbevegelse. De kjenner ofte godt til de store fysiske krav som stilles skuespillere og de instanser som skal til for å bryte ned spenninger og gi liv til stemmen (Sataloff 2005).

Noen forfattere fremhever nettopp de fysiske aspekter i forhold til stemmen hos skuespillere. I følge Sataloff (2005) er lydproduksjon hos nåtidens skuespillere en atletisk aktivitet, som krever god fysisk kondisjon og koordinasjon av ulike fysiske funksjoner. Rodenburg (2002) viser nettopp til dette der hun skriver at i skuespillyrket må skuespillere ofte øve en hel dag på prøver for så å spille forestillinger om kvelden. Av den grunn mener hun skuespillere bør besitte en fundamental teknikk. Det handler om å bli så teknisk sterk som mulig, slik at skuespilleren kan gå i hvilken som helst retning stemmemessig i produksjonen (Melton 2007). Dette mener jeg er et betydningsfullt utsagn, fordi det ser ut til at det stilles stadig høyere krav til skuespillere om å kunne beherske ulike stilarter, noe som også kommer fram i informantenes uttalelser i analysedelen.

Likeså viktig som det fysiske aspektet ved stemmetrening er det emosjonelle og kognitive aspektet. Etter min oppfatning er skuespillerstemmen et medium til formidling og kommunikasjon. Stanislavski (2001) hevder at det finnes en naturlig musikalsk klangfull form for tale som man merker i noen skuespilleres store kunstneriske øyeblikk, som samsvarer perfekt med rollene de spiller. Han mener derfor at skuespillere burde trene sin stemme med en indre sannferdighet til rollen de fremstiller, på lik linje med musikere som tolker mening via sitt instrument. Linklater (2006) beskriver hvordan perfekt kommunikasjon hos skuespillere er en balanse mellom følelser, intellekt, kropp og stemme og at det alltid bør være en likevekt

mellom dem. Tanken og kroppen må lære å samarbeide slik at de aktiverer og frigjør de indre impulser. Å frigjøre stemmen er å frigjøre personen (Linklater 2006). Det er derfor essensielt etter min mening å trene opp stemmen for så å frigjøre seg selv og ubevist glemme de tekniske aspekter. Som Linklater (2006) skriver bør skuespillerstemmen være formet av intellektet men ikke hemmet av det.

Det er derimot ulike meninger blant stemmeforskere om hvordan skuespillere best trener opp stemmen og ivaretar sunn stemmebruk. Melton og Tom (2003) fokuserer på å kjenne sitt instrument godt, med en kreativitet til å utforske de krav og utfordringer som stilles. I følge Housemann (2002) er det også nødvendig å kjenne sin stemme godt og i tillegg behandle den med respekt og nysgjerrighet. Med grunnlag i disse egenskaper mener han stemmen vil frigjøres og gode vaner vil kunne dannes. Jeg tolker disse utsagn om kreativitet og nysgjerrighet som en læringsprosess for å få fram gode vaner, som man som utøver er nødt til å leke litt med. Spesielt mener jeg dette er viktig på grunn av at stemmen i seg selv ikke er et visuelt synbart instrument, men dekket av kroppens muskler og membraner. I følge Eken (1998) er det nettopp de gode vaner som bør trenes opp. I forbindelse med dette mener hun det bør settes opp et treningsmønster og en fast rutine for de gode vaner i stemmetreningen. Det er likevel et vagt skille mellom øvelser som er hensiktsmessige og de som forverrer situasjonen og i følge Benninger (2006) bør skuespillere i tillegg til å trene opp stemmen via gode vaner, også være bevisst de dårlige vaner. Han kommer med et eksempel og sammenligner stemmen med en leirklump som man som skuespiller bør være bevisst på hvordan man skal forme. Blir stemmetreningen gjort på en feil måte, kan stemmetreningen i følge Benninger (2006) være bortkastet eller i verste fall være skadelig for stemmen. Stemmetrening er en lang og krevende prosess som kan ta flere år, og som også bør holdes ved like gjennom hele karrieren (Sataloff 2005). Stemmetrening er etter min egen erfaring en gradvis utvikling av gode vaner og eliminering av dårlige vaner, som tar tid og krever tålmodighet og selvdisciplin. Med andre ord har jeg erfart at det å ”skynde seg langsom” er en god betegnelse for å nå sine mål i stemmetreningen.

Med bakgrunn i disse utsagnene er det rimelig å konkludere med at stemmetrening er et krevende arbeid og en langvarig prosess. Det innebærer derfor at skuespillere bør bygge opp en fundamental grunnleggende teknikk og at stemmen er stødig teknisk integrert og i balanse med hele personen, slik at skuespillerne kan frigjøre sine tanker og følelser når de er i rollen. Skuespillere bør derfor kjenne sitt instrument godt og være bevisst gode og dårlige vaner. De bør også ha et nettverk av stemmebrukslærere som spesialiserer seg på skuespillerstemmen og som kjenner de utfordringer og stemmemessige krav som stilles.

2.1.1 Grunnleggende tekniske ferdigheter

Utilstrekkelig forberedelse av stemmen kan bli en kilde til stemmeproblemer. Dette kan blant annet være et resultat av for liten øvelsestid av en krevende rolle (Sataloff 2005). Etter min mening er oppvarming av stemmen før forestilling en nødvendighet for å mestre en forestilling, og har i tillegg stor betydning for hvordan stemmen vil lyde på scenen. Forfatteren Rodenburg (2002) hevder nettopp at oppvarming av stemmen hos skuespillere bør være øvelser av en forberedende karakter til forestillingen og som ikke skal slite på stemmen.

“A warm-up should make you ready, but never tire you out. It should prepare the body, breath, voice and speech muscles and also concentrate the mind and heart on the performance ahead” (Rodenburg 2002 s. 337).

Hun legger også vekt på at en god oppvarming er med på å redusere eventuelle spenninger i kroppen (Rodenburg 2002). Turner (2002) støtter hennes påstand og hevder at ingen oppvarmingsøvelser i verden vil vise seg som nyttige dersom det ligger spenninger bak. Her støtter jeg meg til det Turner (2002) sier og reflekterer tilbake til hva Benninger (2006) sa om å være bevisst både sine gode og dårlige vaner. Hvor ofte og hvor mye skuespillere bør varme opp er etter min mening antagelig individuelt fordi alle mennesker er forskjellig. Sataloff (2005) skriver at på grunn av de store fysiske utfordringer som kreves av skuespillerstemmen, er det anbefalt for skuespillere generelt å varme opp stemmen fra 10 til 30 minutter daglig. Jeg vil likevel fremholde det som Turner (2002) skriver at det hjelper lite å øve der hvor det ligger

spenninger bak. Jeg tenker derfor at det er kvaliteten og ikke kvantiteten av oppvarmingen som har størst betydning.

Før jeg går inn på avspenning av stemmen, vil det være nyttig å si noe om kroppsbeherskelse. Kroppsbeherskelse refererer til måten en skuespiller står og beveger seg på i forhold til rollen (Benninger 2006). Det greske ordet drama betyr å gjøre, og innenfor skuespill kan det videreføres til både kroppslig og stemmemessig aksjon (Lugering 2007). Slik jeg ser det vil stemmen kunne påvirkes av kroppens plassering, og det er derfor nyttig å se hvordan stemmeforskere beskriver denne sammenhengen. Melton og Tom (2003) påpeker at skuespillere ofte får ulike instruksjoner og innfallsvinkler i stemmebruk spesielt når det kommer til kombinasjon av stemme og kropp. Dette mener han kan skyldes dårlig kommunikasjon og informasjon mellom lærere og forskere over forskjellige innfallsvinkler som ellers kunne ha vært nyttig å dele med hverandre. Lugering (2007) skiver at stemmetrening ikke bør bli sett på som et isolert felt, men bør integreres i kropp og stemme. Med bakgrunn i egen sangerfaring mener jeg at kroppen er laget for å bevege seg mest mulig fritt. Det handler derfor ikke om å være i en bestemt posisjon, men heller å benytte seg av kroppens bevegelighet, spontanitet og utnytte kroppens muligheter uten for stor anstrengelse.

En annen interessant innfallsvinkel kommer fra Benninger (2006) som hevder at dårlig holdning og hodestilling kan gi ugunstig stemmebruk grunnet de mange spenninger som da oppstår i nakke, ansikt og skuldre. Sataloff (2005) nevner også på lik linje med Benninger (2006) at spesielt fokus bør være på hodet, nakken og brystkassen, fordi dårlig kroppsbeherskelse i disse områder kan skape spenninger og resultere i stemmetretthet. På et dypere nivå beskriver Benninger (2006) kroppsbeherskelse som et delikat samspill mellom skuespillerens tanke, pust og impulser av bevegelse. Dette kan tolkes som om det også ligger et samspill mellom kroppsbeherskelse og psyke der tanker kan ha en direkte eller indirekte innflytelse på integrering av stemme og kropp, noe som samstemmer med hva Linklater (2006) skriver at stemmen er hele personen.

Linklater (2006) poengterer hvor viktig det er å være avspenst for å frigjøre stemmen før forestilling som hun mener enklere vil kunne sannferdiggjøre rollen. Et lignende synspunkt kommer fram hos Stanislavski (2001) som skriver at spenninger kan være et hinder til kreativitet. 'Therefore if an actor can develop in himself the habit of freeing his body from superfluous tensions he removes one of the most substantial blocks to creative activity' (Stanislavski 2001, s 185). I følge Stanislavski (2001) kan eliminasjon av spenninger gi utløp for kreativitet. Stanislavski (2001) hevder videre at når man er i en anspent tilstand, kan man ikke være fri til å konsentrere seg om andre oppgaver. Linklater (2006) skriver at dersom stemmen er utsatt for dårlige vaner og spenninger, vil det hindre utløp av tanker og formidling. Dersom skuespillerens stemme ikke er i en god tilstand, er det umulig gi en god formidling, fordi man er hemmet og blokkert i sin fremførelse (Adler 2005).

Dette synes for meg en interessant observasjon og kan sees i sammenheng med hva Turner (2002) skriver at i tale er det vel over 40 muskelgrupper i bruk, og det er umulig å få et godt resultat dersom muskelaktiviteten er hindret av spenninger. Det er stor enighet blant fagfolk om at avspenning er en vesentlig del av stemmebruk når det gjelder skuespillere, men synspunkter på hva en avspenst stemme er og fremgangsmåter for å redusere spenninger varierer noe. Machlin (1992) påpeker betydningen av å bryte ned spenninger for å gjøre stemmen så fri og naturlig som mulig. Han mener at en naturlig stemme har en iørefallende behagelig kvalitet, i motsetning til en stemme med muskelspenninger som vil lyde trett og presset. På lik linje med Machlin (1992) forklarer også Eken (1998) hvordan overbelastning og feil muskelbruk trer fram og kompenserer for den frie spontane stemmen. Denne spontanitet kan kun komme til live, mener Eken, (1998) dersom alle unødvendige spenninger fjernes. I følge Sataloff (2005) sitter disse spenninger som oftest i ansiktet i form av låst kjeve, tungerotspenninger og skuldre. Han reflekterer videre over hvordan disse spenninger står i veien for skuespillerens kommunikasjon. At det også er en sammenheng mellom tanke og kropp, poengterer Turner (2002), når han skriver at avspenning er viljestyrt. Han mener at selv når rollen er anspent, kan tanker og viljen styre avspenning. Jeg tolker denne påstanden som at skuespillere bør være i stand til å

ha kontroll over så vel kropp som sinn. Likevel vet jeg også av egen erfaring at det kreves en god balanse mellom tanke og kropp, fordi viljen også kan bli overstyrt av følelser som igjen kan skape spenninger.

De fleste skuespillere setter ofte fokus på pusten i forhold til stemmebruk. Jeg har selv opplevd hvordan pusten har innflytelse på stemmeproduksjonen der jeg flere ganger har måttet omjustere pusteteknikk i forhold til klang. Da pusten er nært koblet til hvordan muskelspenninger oppstår i strupen, er det nødvendig at skuespillere blir fokusert på å bruke pusten riktig (McKinney 1994). Spesielt i arbeid med tekst av korte og lange setninger kreves det en bevisst forståelse av pustens funksjoner. Pust i tale krever utvidelse av magemuskler på innpust og bruk av dyp mage- og bekkenmuskulatur på utpust (Melton og Tom 2003). Eken (1998) skriver at noe av problemet hos profesjonelle utøvere er at utpusten ikke blir naturlig i rytme fordi de blokkerer og holder pusten etter innpust. Hun mener da at konsekvensene av dette, kan bli en støtvis utpust stanset av lukket i stemmeleppene som igjen resulterer i dårlig stemmekvalitet. Rodenburg (1992) nevner spesielt hvor viktig støtten er i forhold til å frigjøre stemmen hos skuespillere. Hun poengterer at uten nok støtte fra diafragma og nedre del av kroppen, vil man skyve og presse direkte på stemmeleppemuskulaturen.

Som vi ser ut i fra ulike forskeres utsagn er oppvarming av stemmen nødvendig i en skuespillers hverdag der kroppsbeherskelse, avspenning og pusteteknikk spiller en vesentlig rolle.

2.1.2 Videreutvikling av skuespillerstemmen

Mange mennesker både i og utenfor teaterbransjen har sin egen mening om hva som kjennetegner en god skuespillerstemme, men jeg var nysgjerrig på hva stemmeforskere skrev om dette. I følge Adler (2005) er det viktig at skuespilleren besitter en skuespillerstemme. En skuespillerstemme mener hun karakteriseres av et stort volum som bærer fram til publikum. Taylor (2008) skriver at for å øke volumet trenger skuespilleren å øke lufttrykket ved å sende mer luft fra lungene. Dette gjøres ved å øke støtten fra diafragma (Taylor 2008). Taylor (2008) skriver videre at fleksibilitet og

smidighet i stemmen er et viktig redskap for skuespillere fordi skuespilleren da kan fremføre vokale sprang med hurtighet og uten feil muskelbruk og store anstrengelser. Turner (2002) nevner også hvor viktig både volum og fleksibilitet i stemmen er for skuespillere i arbeidet. Hun påpeker hvor viktig det er å trene opp kroppens resonans og hulrom, som er svelg, munn og neseregion for best mulig klang og styrking av stemmens funksjoner.

Taylor (2008) skriver at det finnes uttallige klangfarger som kan brukes i stemmeproduksjonen hos skuespillere for å styrke stemmen, og disse klangfarger kan bli mikset med hverandre. Hun nevner videre at disse klangfarger ofte blir beskrevet som hoderesonans, masken i ansiktet, nasalresonans og bryststemme. Andre metoder opererer med ulike betegnelser på stemmeklanger slik som tale, falsett, twang, opera kvalitet, belt og sob og en miks av disse (Taylor 2008).

Opptrening av stemmens registre er etter min mening nødvendig i forhold til de krav som stilles til skuespillere. Melton og Tom (2003) skriver at selv om det er mest vanlig å trene opp mellomleiet hos skuespillere, kan en utvidelse og opptrening av hele registeret være til stor hjelp for å nå de krav som stilles. Spesielt blir dette nyttig i arbeid med dialekter og i sang. For å trene opp registeret kreves det bevisst arbeid i utholdenhet og frigjøring av teknikk (Melton og Tom 2003). I følge Brown (1996) er falsettøvelser med på å jevne ut forskjellige registre til et helhetsregister. Målet, mener Høgset (1999) er å la stemmens registre gli i hverandre så naturlig som mulig. Likeså er de primære lyder som sukk og klynk del av den naturlige stemme og er med på å frigjøre stemmen (Brown 1996). Fordi denne spontanitet ofte er hemmet gjennom feilbruk og muskelspenninger, er det viktig å trene opp nettopp spontane reflekser (Eken 1998). Spontanitet bør med andre ord fremstille og ikke bare beskrive følelsesmessige tanker og impulser (Linklater 2006).

Det er flere framgangsmåter som kan brukes med tanke på at stemmen skal bære, men likevel fremstå som naturlig. Både riktig munnstilling, resonansrom, retning og pust bør være på plass hos skuespillere når de benytter seg av kraftige uttrykk. Dersom skuespillere ikke besitter en fundamental teknikk i utførelse av disse uttrykk, som for

eksempel rop og skrik, er stemmen svært utsatt for slitasje og stemmetretthet (Melton og Tom 2003). I følge Taylor (2008) er det mange skuespillere som snakker slapt og ikke artikulere tydelig nok slik at stemmen ikke viser retning. Artikulasjon er et samspill av vibrasjon fra stemmelepper og resonans rom og muskelaktivitet og bevegelse i taleorganet (McKinney 1994). Stanislavski (2001) skriver at skuespillere kan ha en kraftfull og uttrykksfull stemme, men uten tydelig diksjon og oppmerksomhet til pauser og aksenter vil det likevel ikke bære igjennom til publikum. Han skriver videre at hvert ord og hver ytring har en mening, og skuespillere som har en forståelse av hva de sier, vil ikke bare fargelegge sitt uttrykk i kroppsbevegelser, men også i sin stemme. Når lyden er forsterket og resonnerer gjennom kroppen, kan den via tunge og leppe bli formet til ord (Berry 1991). Han påpeker videre at skuespilleren er nødt til å finne ut hvilke ord han skal utheve og utrykke tydelig i forhold til rommet han er i, slik at skuespillerstemmen kan høres uten å presse ut lyd. Rodenburg (2002) skriver at å lære å bruke konsonanter og vokaler, er med på å bevisstgjøre hvordan ord formes i artikulasjon, noe som vil styrke fremførelsen og sunn stemmebruk. Sataloff (2005) mener skuespilleren bør trene opp artikulasjonen, men samtidig være avspent. Først da vil stemmen være vel plassert og enkel å projisere uten for mye anstrengelse.

Som vi ser bør en skuespillerstemme besitte ulike kvaliteter for best å nå ut til publikum samtidig som det bør være hensiktsmessig for stemmen. Etter min mening vil en skuespiller med god kunnskap om volum, smidighet, klang, register artikulasjon og diksjon stå bedre rustet i forhold til stemmetretthet, så vel som ved formidling.

2.2 Yrkesmessige krav

Mer enn noensinne kreves det at skuespillere har en større bredde med hensyn til opptreden i ulike genre (Benninger 2006). I min sang og skuespillererfaring fra Royal Court Theatre og Guildhall School of Music i London har jeg fått øynene opp for de yrkesmessige og tekniske krav som stilles til skuespillere og var av den grunn også interessert i å gå dypere inn i dette aspektet også hos de norske informantene. For å

forstå kravene er det viktig å forstå teateret som arbeidsplass. Teater er et gammelt gresk ord som kan oversettes til tilskuerplass (Hernes 1991). I den vestlige verden kom teateret til liv i de tusen år gamle greske amfiteatrene og har gjennom tidene videreutviklet seg til ulike genre. Ulike former for teater oppfordrer til ulike krav til stemmebruk for å uttrykke dramatiske ideer (Kislan 1995). Musikkteater er en uttrykksform som inneholder mange forskjellige stilarter som jazz, rock og opera, og det er derfor viktig at skuespillere besitter en allsidighet til å kunne mestre de roller de blir pålagt (Taylor 2008). Melton (2007) skriver at broen mellom teater og musikalteater har med tiden kommet hverandre nærmere og at skuespillere og musikalskuespillere ofte må supplere hverandre med ulike ferdigheter. Musikkteater gjør det mulig som navnet tilsier, å integrere musikk og teater (Melton og Tom 2003). Skuespillere i musikal kan møte et stort spekter av krav og utfordringer som kan ha en negativ virkning på stemmen (Benninger 2006). Å synge i musikalteater er meget utfordrende på grunn av alle de varierte sangstiler som kreves (Melton 2007). Selv om de fleste musikal i dag er forsterket med mikrofoner og høyttalere, krever visse roller kraftig synging og snakking i forskjellige posisjoner (Benninger 2006). Benninger (2006) skriver videre at registeret innen musikalteater er også ofte høyt med kraftfulle og dramatiske uttrykk. Musikalskuespilleren trenger ofte av den grunn å være en utmerket skuespiller, sanger, danser med tekniske ferdigheter og integrasjon av de tre områdene godt under huden (Melton og Tom 2003). Likeså har skuespillere som tilføyer bevegelse og dans i produksjonen, større sjanse til å oppleve stemmeproblemer. Dette på grunn av den ekstra aktiviteten som kan være forstyrrende for stemmen og kroppen (Benninger 2006). Å snakke og synge på scenen er ikke en naturlig aktivitet for mennesket og krever mye mer sportslig og fysisk kraft enn en vanlig konversasjon (Melton og Tom 2003).

Det er ikke uvanlig at skuespilleren blir innkalt til øvelse i minimum åtte timer per dag seks dager i uken og opp til 12 timers øvelse under tekniske gjennomganger før en premiere (Sataloff 2005). Dette inkluderer ikke tid som er brukt til å lære replikker, sangtimer, dans, lære dialekter, skuespillteknikker, fekting, eller forskning som skuespilleren gjør i henhold til rollen (Sataloff 2005). Skuespillere kan bli bedt om å

syngende i en musikal kveldstid og øve på en helt annen type oppsetning om dagen (Melton 2007). I tillegg forventer publikum at skuespillerne skal være eksepsjonelt like gode hver gang (Melton og Tom 2003).

Enhver skuespiller må justere stemmeproduksjon i forhold til sted og rom. Noen teater har utmerket akustikk som gir stemmen en god klang, mens andre teater har minimalt ideelle forhold. Projeksjon av stemmen handler ikke bare om den enkelte skuespillers stemmeteknikk, men også om øvingslokaler og akustikk (Sataloff 2005). Bruk av visse kostymer kan hemme skuespillerens mobilitet som igjen kan vise seg på stemmen. For eksempel masker, parykker, høye kraver, kapper, kunstig skjegg og barter som er limt fast, kan gjøre det vanskelig å bevege seg helt fritt samtidig som det kan gi problemer med munnbevegelser og artikulasjon. Stykkene kan også ha effekter som tykk røk og som kan være irriterende på stemmen. Støv i teateret på scene og i scenetepper og kostymer samtidig med sprayer og makeup kan alle gi allergier og virke negativt på stemmen (Sataloff 2005). Profesjonelle skuespillere er ofte på farten med mye reising og midlertidige innlosjeringer. Man er desto mer utsatt for temperaturforandringer, stress, forkjølelser, støv og allergier. Besittelse av en god fundamental teknikk i alle disse omskiftninger og omplasseringer er vesentlig for å bevare en sunn stemmeproduksjon (Sataloff 2005).

2.3 Rollens stemmemessige krav

De fleste skuespillere ønsker å være helt i rollen når de spiller og gi alt de har av seg selv. I tillegg til egne krav stilles det store krav også fra dirigenter, regissører, motspillere og publikum. Dette kan naturligvis gå ut over stemmen. For å identifisere seg med skuespillerens behov for riktig stemmebruk blir det viktig å forstå hvilke stemmemessige og artistiske krav som stilles (Benninger 2006). Teater handler om spesielle hendelser og erfaringer, menneskelige konflikter og ønsker (Melton og Tom 2003). Stella Adler (2005) beskriver skuespillkunsten klart når hun skriver at skuespillere ikke snakker med sin egen stemme, men med stemmen til dramatikerens som vil forklare verden med sitt uttrykk. Stemmen skal være så fri at rollens

intensjoner skinner igjennom. Skuespillerens psykososiale tilstedeværelse burde fremstå slik at stemmen og kroppen responderer til tanken med spontane forandringer i klang, rytme, dynamikk og variasjon og ikke i en ansent laget fremstilling (Benninger 2006). Når man lager en stemme som skal passe en karakter med en spesiell stemmekvalitet, bør skuespilleren være påpasselig på at det ikke går ut over sunn bruk av stemme. Melton og Tom (2003) skriver at noen former for roller har korte men ofte intense uttrykk og kan være en påkjenning på stemmen. Hun nevner blant annet latter, gråt, rop og skrik som svært skadelige dersom de ikke blir utført på en riktig måte.

Skuespilleren må selv eksperimentere hvor langt de kan gå uten at det vil skade stemmen (Benninger 2006). Å finne den riktige stemmekvaliteten i en rolle er påvirket av hvordan man til daglig bruker talestemmen (Melton 2007). Man kan ikke skille personen fra stemmen. Stemmen reflekterer personens intensjoner, behov og tanker. Spenninger i stemmen generelt reflekterer spenninger i personen og kan skyldes manglende forståelse for teksten (Benninger 2006). Det er ikke nok å ha en fri stemme, men skuespilleren må forme ideene med presisjon, motivasjon og forhold til språket (Benninger 2006). Først når skuespilleren spiller i aksjon vekk fra ham selv og mot andre individer, er han på et nivå der han glemmer seg selv og klarer å kommunisere til den andre partner (Melton og Tom 2003). Bevissthet til motspilleren bør derfor stå i fokus (Melton 2007).

2.3.1 Andre stemmemessige krav

Stemmen er det samme instrumentet enten den blir brukt til å snakke eller synge. Dette er nødvendig å vite fordi i musikkteater blir det brukt både tale og sang om hverandre (Taylor 2008).

Talestemmen har en direkte innflytelse på sangstemmen og vice versa (Benninger 2006). Sang og tale går begge ut ifra samme fysiske prosesser. De deler samme pustemekanisme, strupeløkk, resonans og samme artikulasjon. Bruken av mekanismen gjør at sang og tale lyder forskjellig. I sang er vokallyden og konsonantlyden lengre, mens i tale beveger de seg i et raskere tempo (Mckinney1994). For å få et bilde av

samspeillet mellom talestemmen og sangstemmen er det nyttig å ta en titt på skuespillerens trening av begge felt (Benninger 2006).

Trening av skuespillere er ofte annerledes enn trening av sangere (Melton og Tom 2003). Berry (1991) skriver at det er viktig å være klar over forskjellen på å trene stemmen for sang og trene stemmen for tale på scenen, fordi mange misforståelser kan dukke opp i forhold til hvor lyden skal plasseres. Berry (1991) forklarer at for begge disiplinene trenger man å åpne resonansrommet opp for lyden, men i sang fremstiller man meningen gjennom lyd. Lyden er meningen, og energien er i resonansen. For skuespilleren derimot er stemmen en utvidelse av ham selv og mulighetene er så komplekse som det mennesket han er, og derfor blir det automatisk en balanse mellom lyd og ord. For skuespilleren er det ordet som er resultatet av hans følelser og tanker, og derfor er det i ordet energien må ligge, i betoning, forlengelse og attack (Berry 1991). Melton (2007) mener de to faggrupper ville tjene på å lære av hverandre, det vil si at skuespillere ville øke sin selvtilitt dersom sang ble undervist som en av flere fagdisipliner for stemmen i rekken av tale, gråt, latter og andre lyder som produseres i arbeid med rollen. Det er likheter mellom tale og sangstemmen ved latter og gråt, og en variasjon av stemmekvaliteter både i tale og sang. Konflikt mellom talestemmen og sangstemmen er en vanlig grunn til feil bruk av stemmen (Sataloff 2005). Skuespillere som til stadighet konfronteres med stemmetretthet når de synger, opplever også som regel hyppige problemer med talestemmen. Dårlig talestemme kommer fra hard ansats, presset stemme, tungerotspenninger, dårlig pust, for mye prating, og for høyt eller lavt stemmeleie (Chapman 2006). Da feilbruk av stemmen kan gi konsekvenser for sangstemmen, er det viktig at skuespillere blir dette forhold bevisst (Sataloff 2005).

Henning Karlstad (1991) beskriver dialekter som en stor rikdom innen skuespillerkunsten, samtidig som han mener det er en stor utfordring for skuespillere i forhold til kommunikasjon og den språklige kompetansen. Machlin (1992) skriver at bruk av dialekter lar minner fra andre tider og steder komme til liv men de kan være vanskelige å lære og ikke alltid sunne for stemmen. Melton og Tom (2003) skriver at aksenter og dialekter er med på å forme skuespillerens stemmeomfang. Krav til å

beherske dialekter og tonefall kan uten riktig stemmeteknikk slite på stemmen (Benninger 2006). Skuespilleren må være fleksibel nok til å sjonglere fra et sett av vaner til et annet i aksenter og dialekter. Skuespilleren bør kjenne og høre sin egen dialekt i forhold til arbeidsprosessen og videre til resonansen og artikulasjonen som er krevd for å bevege seg fra gamle til nye vaner (Melton og Tom 2003).

Det er ikke uvanlig at mange skuespillere ønsker å prestere selv om de er slitne i stemmen. Det er stor konkurranse i skuespilleryrket og skuespillere vil gjerne være kjent for å være samarbeidsvillige, profesjonelle og villige til å strekke seg til det lengste (Sataloff 2005). Sataloff (2005) skriver videre at skuespillere tenker konstant framover mot nye jobber og kontrakter, og mange skuespillere frykter de vil miste eller ikke få jobben dersom de nekter å skrike eller å røyke på scenen (Sataloff 2005). Benninger (2006) mener også at fordi skuespillere er under enormt press til å produsere resultater, tenker de ikke over hva som er mest hensiktsmessig for stemmen.

2.4 Misbruk av stemmen

2.4.1 Stemmetretthet

Årsaker til stemmetretthet hos skuespillere kan være mange og komplekse og kan forekomme også som et resultat av overbelastning utenom teaterverden. Det er likevel viktig å være klar over hvorfor skuespillere er en utsatt gruppe for stemmetretthet. I følge Taylor (2008) vil kraftig bruk av stemmen etter mange timer med øvelser og forestillinger skape stemmetretthet. Stemmebåndene blir under overbelastning fylt med væske og hovner opp og stemmen mister sin fleksibilitet (Taylor 2008).

Skuespillere i musikalene som er uerfarne med å synge, kan møte et stort spekter av problemer som kan ha en negativ innvirkning på stemmen (Benninger 2006).

Skuespillere kan ha problemer med stemmen i form av generell fysisk tretthet, stemmetretthet i hals, stramhet eller sammensnøring, belastning og spenninger, problemer med toneproduksjon, pust og register. Enhver innsats for å kompensere ved

å presse mer luft kan forverre de allerede hovne stemmebåndene. Vedvarende plager kan hos skuespillere vekke mistanke om et mer kronisk stemmeproblem, slik som stemmetretthet. Stemmetretthet viser seg ved at stemmen blir hes, mister omfang, forandrer klang, eller opplever registerbrudd. Stemmetretthet skyldes mange mekanismer. Ofte er det grunnet spenninger i muskulaturen. Stemmetretthet skyldes også misbruk av mage- og nakkemuskulatur eller ved å snakke og synge for mye, for sterkt eller for lenge (Benninger 2006). De vanligste tekniske feil involverer overdreven muskelbruk som spenninger i tunge, nakke og strupe, utilstrekkelig magestøtte og et for sterkt volum (Sataloff 2005). Det er også en fare at overbelastning av stemmen kan lede til mer alvorlige funksjonelle/organiske stemmelidelser som for eksempel stemmeknuter (Arder 1996).

2.5 Emosjonelle faktorer

2.5.1 Emosjoner og stemmen

I følge Sataloff (2005) besitter skuespillere en personlighet som kan beskrives som flyktig og følsom. I tillegg til et høyt energinivå, spiller skuespillere roller med sterke dramatiske hendelser. Stykker er ofte skrevet om mennesker i krise og skuespillere blir trent til å komme i kontakt med sine egne følelser. Å kontrollere denne bredde av følelser kan skape flyktighet og sårbarhet både på - og utenom scenen. Mange av de samme egenskaper som gjør skuespillere spennende og fargerike på scenen der sterke følelser kommer til overflaten, gjør dem også mottakelige for funksjonelle stemmevansker (Sataloff 2005).

Sceneskrek er den mest kjente situasjonen der skuespilleren får problemer med stemmen. Sceneskrek er betegnelsen som beskriver symptomer på angst når man opptrer foran andre mennesker. Angsten kan frembringe tørr munn, stivhet i muskler og slimdannelse (Sataloff 2005). Sataloff (2005) skriver at angsten skuespilleren bærer på, kan drepe gleden til å opptre offentlig. Mange faktorer kan påvirke skuespillerens opptreden, blant annet hvem skuespilleren spiller for, skuespillerens talent og selvtillit

og egenskapen til å opptre i en truet situasjon og graden av trussel. Når skuespilleren først har opplevd en angstfylt episode en gang, så husker han denne episoden og føler mer angst neste gang i en lignende episode (Sataloff 2005). Eken (1998) skriver at angst kan også oppstå av undertrykte følelser som igjen påvirker halsmusklene og dermed stemmeproduksjonen. Sang både når det gjelder i undervisningstimen og når man synger for publikum, krever en tilstedeværelse i situasjonen og samtidig en åpenhet av sangeren både fysisk og psykisk. Ofte kan skuespilleren kjenne seg blottet og sårbar. Denne angst kan ta over så vel i sangtimen som på konsertscenen. Reaksjonene kan være alt fra svimmelhet og kvalme til sammenbrudd og fortrenge barndomsminner (Eken 1998). Skard (2004) beskriver også hvordan de emosjonelle sider påvirker stemmen.

”Det er ingen som lenger er i tvil om at det er et visst forhold mellom kroppslige reaksjoner og emosjonelle opplevelser” (Skard 2004 s. 36).

2.6 Rehabilitering av stemmen

Rehabilitering er ifølge definisjonen tidsavgrensede, planlagte prosesser med klare mål og virkemiddel. Rehabiliteringen poengterer viktigheten av opptrening av svake eller skadete funksjoner (Normann, Sandvin, Thommesen 2003). Når man snakker om rehabilitering i sang og tale, menes det en gjenskapelse av stemmens egne muligheter. Man rehabiliterer en stemme som ikke fungerer som den skal og som skaper uhensiktsmessige problemer for den enkelte (Eken 1998). Der vanskene skyldes dårlig stemmebruk og muskulær overbelastning, kreves en rehabilitering av stemmen i form av tiltak. Rehabiliteringsopplegget må alltid sees i forhold til den enkelte, både når det gjelder alder, stemmens kvalitet, og i det profesjonelle liv (Eken 1998).

2.6.1 Stemmehygiene

På grunn av skuespillerens tette program med øvelser og forestillinger er det ikke bestandig at kroppen klarer å lege stemmetrettheten av seg selv. Det kreves derfor en bevissthet hos skuespillere om hvordan de best kan ta vare på stemmen (Taylor 2008).

Profesjonelle utøvere lærer å bli klar over hva kroppen mestrer og ikke mestrer. Forståelsen som skuespilleren har av sin egen kropp, er også verdifull i forhold til stemmen fordi kroppen signaliserer gjerne når noe er galt (Benninger 2006). Sataloff (2005) beskriver stemmehygiene som første steg i en behandling.

Det å kjenne sitt instrument og ha en kreativitet og en kunnskap til å videreføre kravene til sunn stemmebruk er viktig i forhold til skuespillerens vokale helse og karriere innen musikkteater (Melton og Tom 2003).

Hvor viktig er stemmehygiene i stemmeterapien? Colton, Casper, Leonard (2006) hevder at stemmehygiene innebærer teknikker som burde være en del av de fleste former for stemmeterapi. En skal likevel ikke se bort fra at mennesker er individuelle og at det finnes ingen fasit svar på hvilke øvelser som skal brukes (Sataloff 2005). Stemmehygiene kan av og til alene eliminere stemmevansken men oftest er det en del av stemmeterapien. Stemmehygiene bør også fortsette etter at stemmevansken er over, for å forebygge at stemmeproblemene dukker opp igjen (Colton, Casper, Leonard 2006). Et annet argument fra Sataloff (2005) er at det må gjøres en grundig evaluering av stemmen og omstendighetene rundt den som kommer med stemmevansken.

Boone, McFarlane, VonBerg (2005) skriver at identifisering og reduksjon av feilbruk av stemmen er det viktigste aspektet i stemmeterapi av hyperfunksjonelle lidelser. Hyperfunksjon defineres som overbelastning, kraftfull bruk av muskler og fysisk anstrengelse av pustemekanismen, tonedannelse, og klang. Terapi kan ikke bli en suksess før feilbruk og misbruk blir drastisk redusert (Boone, McFarlane, VonBerg 2005). Sataloff (2005) påpeker også i likhet med Boone, McFarlane, VonBerg (2005) at det blir viktig å eliminere handlinger som skaper feilbruk men i tillegg skriver han at det er viktig å fremheve lett og avspent lyd, styrke pustefunksjonen, inspirere til riktig toneplassering og resonans. Han mener også det er svært viktig for sangeren å ta hvilepauser mellom øktene slik at musklene får hvile. Colton, Casper, Leonard (2006) bringer også opp viktigheten av dette vokale hygiene programmet der man minsker bruk av tale og styrke og dermed minsker eller eliminerer feilbruk av stemmen. Taylor (2008) ser det som essensielt så mye som over hodet mulig å la være å bruke stemmen

utenom forestilling. Hun skriver også om faren ved å snakke over støy. Under forestilling mener hun det også er en mulighet for å markere teksten, det vil si ved ikke å bruke sitt fulle stemmevolum i kraftfulle replikker. Det som umiddelbart kan sies å være en enstemmig konklusjon hos både Boone, McFarlane, VonBerg (2005), og Sataloff (2005) og Colton, Casper, Leonard (2006) er at generell redusering eller eliminasjon av feilbruk står sentralt i stemmehygiene programmet. Likevel er det interessant å se at Morrison og Rammage (1994) tar opp argumentet at styrking av stemmen også kan være en måte å bekjempe feilbruk av stemmen.

Denne vinkel av stemmehygieneprogrammet kommer Morrison og Rammage (1994) innpå når de skriver at profesjonelle stemmebrukere må se nøye på sitt levesett, emosjonelle og tekniske faktorer i det store og hele systemet av symptomer. Melton og Tom (2003) nevner også betydningen av å ta vare på følelsesmessige og åndelige behov som bringer skuespillere nærmere sin egen selvrealisering som er hensiktsmessig for stemmen. Lugering (2007) skriver at skuespillere ikke skal fokusere på den nåværende situasjon, men fokusere mer på hvordan stemmen kunne bli under optimale omstendigheter. Sataloff (2005) beskriver også viktigheten av visualisering som et redskap til å gjøre forestillingen enkel fordi man repeterer en kunnskap som man allerede har i kroppen.

I følge Benninger (2006) er fysisk aktivitet med på å redusere stress som er godt for hele kroppen. Sataloff (2005) nevner også fysisk kondisjon som en viktig del av stemmepleie. Adler (2005) skriver at det er essensielt at skuespillere er i god fysisk kondisjon, ikke minst for å styrke immunforsvaret slik at man ikke fort blir syk. Ifølge Brown (1996) bør skuespillere også gå inn for en sunn diett og i tillegg få nok hvile. Sataloff (2005) understreker nødvendigheten av god nok søvn for skuespillere og setter søvn inn som en del av hygieneprogrammet. I likhet med Sataloff (2005) påpeker Sandolin (2000) også viktigheten av at skuespillere får nok søvn spesielt på lange reiser og konsertturneer. Uten nok søvn vil ikke stemmebåndene ha tid til å lege de irritasjoner som kan ha oppstått (Sandolin 2000).

Sataloff (2005) skriver videre at det er viktig at stemmen er fuktig og at man drikker mye og ofte vann. Boone McFarlane, VonBerg (2005) påpeker også viktigheten av inntak av vann, fordi feilbruk ofte skaper tørrhet i stemmen. I følge Melton og Tom (2003) kan damp ha en god effekt på behandling av hovne slimhinner. Fonasjon i rør er siden 1960 årene en mye brukt metode i stemmebehandling av stemmetretthet. Metoden ble introdusert av den finske professor Antti Sovijarvi i 1960 årene og har fått mange tilhengere siden den gang, selv om det i seg selv ikke er noen detaljert forskning på om metoden har effekt (Simberg 2007 s 165).

2.7 Tverrfaglig samarbeid

I møtet med skuespillerne kom det fram informasjon om hvilke fagfolk de har oppsøkt ved stemmebruk. Stemmetrening og undersøkelse av skuespillerens stemme blir gjort av logopeder, øre-nese-halslege så vel som sanglærere (Benninger 2006). Flere og flere logopeder spesialiserer seg innen logopedfeltet og øker sin kunnskap på ulike områder (Sataloff 2005). En kunnskapsrik sanglærer kan være en støtte gjennom karrieren fordi som skuespillere er det bestandig nyttig å ha et ekstra objektivt par med øyne og ører. Ved siden av en god sanglærer er det nyttig å være i jevnlig kontakt med en øre-nese-halslege som spesialiserer seg innen stemmevansker. Symptomer kan vise seg å oppstå på de mest uhensiktsmessige tider under en forestillings timeplan. Å vite hvor man kan få øyeblikkelig hjelp er en nødvendighet for skuespillere (Melton og Tom 2003). Mange skuespillere vil ikke oppsøke lege eller logoped før det er helt nødvendig. Det betyr at de ikke oppsøker hjelp før stemmeproblemene har blitt alvorlige og satt seg som uvaner. De logopeder og leger som skuespillere ser mest opp til, er de som forstår seg på skuespillerens liv, og som virkelig bryr seg om skuespilleren både som pasient og som utøver. Disse logopeder vil bruke tid til å se skuespilleren i aksjon på scenen og i tillegg anbefale tiltak og terapi som er forståelige og oppnåelige i forhold til skuespillerens arbeidssituasjon (Sataloff 2005).

3. Metode

Målgruppen for denne undersøkelsen er skuespillere som har mye krav til stemmebruk og har opplevd en eller annen form for stemmebelastning i yrket sitt. Fordi jeg har som hensikt å se på skuespillerens stemmehverdag og bruk av stemmen, har jeg valgt en kvalitativ metode og tilnærming. Jeg så det også som nødvendig å benytte meg av intervju som instrument med åpne spørsmål fordi det ville få frem skuespillerens opplevelse av stemmebruk. Jeg vil beskrive forskningsmetodisk tilnærming, utvalg, utarbeiding og gjennomføring av intervjuguide, analyse av data, reliabilitet, validitet, generaliserbarhet og til slutt forskningsetiske refleksjoner.

3.1 Valg av metode

Ut i fra min problemstilling som innbefatter å se på skuespilleres opplevelse av stemmebruk og som krever utfyllende og nyanserte svar, vist seg hensiktsmessig å bruke en kvalitativ forskningsmetode for innsamling og analyse av data. En kvalitativ metode ville kunne ta for seg mer direkte personlige tanker og analyse av tekst, enn en kvantitativ metode som har et større utvalg, analyse av tall og større avstand til informantene (Ringdal 2007). Informantene i en kvalitativ metode kan komme med personlige eksempler og erfaringer som det ellers ville ha vært umulig å fange opp under en kvantitativ metode. Jeg var også interessert i å få økt kunnskap om et felt som ikke er så kjent og komme mer i dybden av dette.

I en kvalitativ metode anses forskeren som aktiv deltager i utvikling av kunnskap som aldri blir helt fullstendig, men som ustanselig viser til nye spørsmål og universelle sannheter (Malterud 2003). Bruk av en kvalitativ metode ville da også bidra til å øke min kunnskap på feltet og bidra til nye spørsmål og ny fremtidig forskning. Thagaard (2002) skriver at en viktig målsetting med kvalitative studier er å oppnå en forståelse av sosiale fenomener. Da teaterkunst er et sosialt og mellommenneskelig yrke, vil en kvalitativ metode kunne bidra til å se hvordan de som studeres forstår sin livssituasjon.

Jeg støtter meg derfor til Dahlen (2004) som skriver at målet for kvalitativ forskning er å utvikle forståelsen av fenomener knyttet til personen og de mange ulike situasjoner fra virkeligheten. Fenomenologien tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen og søker å oppnå en forståelse av den dypere mening i enkelt personers erfaringer. (Thagaard 2002). Thornquist (2003) skriver at i fenomenologien er man opptatt av det vi ser, og hvordan det vi ser igjen blir til nye opplevelser og refleksjoner grunnet menneskets sanselige påvirkning.

I mitt prosjekt ville jeg derfor legge vekt på den subjektive opplevelsen til mine informanter og deres livsverden og prøve å få fram helhetsbildet av det som ble sagt. Samtidig ønsket jeg å stille gode spørsmål for å få fram innholdsrike svar. Gjennom denne fenomenologiske tilnærmingen hadde jeg som mål å gi fyldige og utfyllende beskrivelser av skuespillerens opplevelser av stemmebruk. Jeg håpet å få fram detaljerte skildringer av situasjoner der informantene har opplevd stemmebelastning og tiltak relatert til dette. Til slutt var det spennende å forsøke å se på og få fram meningssammenhenger som igjen kan bidra til øket forståelse rundt skuespillerens verden. Da stemme er nært knyttet til personlighet og kanskje sårbart for noen, kunne det også by på vanskeligheter å få tilgang til informasjon. Spesielt fordi teatermiljøet i Norge er såpass lite og gjennomsiktig, og ingen vil bli stigmatisert. Det kunne også bli vanskelig å få tilgang til informasjon grunnet den store arbeidsmengde og minimalt med tid informantene kanskje hadde til disposisjon.

Jeg så det som avgjørende å formulere problemstillingen min rundt stemmebruk, der stemmetretthet eventuelt ville kunne komme fram av informantenes opplevelser. Hvis fokus hadde vært på stemmetretthet, så jeg det som en fare at det ville bli mangel på informasjon eller interesse for å være med på prosjektet. Spesielt fordi kanskje mange skuespillere aldri har sett på stemmetretthet som et avgjørende problem i deres karriere, eller sjelden ville innrømme eller være bevisst på episoder av stemmetretthet.

3.2 Datainnsamling

Jeg valgte intervju som metode for datainnsamling, fordi jeg er på jakt etter informantenes opplevelser og erfaringer og ser det som mest hensiktsmessig å oppnå dette ved direkte kontakt. Jeg skjønnte ved samtale med en tillitsvalgt på teateret at det antakelig ville vise seg vanskelig å ha stemmetretthet som eget tema fordi det var en generell fare for at skuespillerne ville føle seg stigmatisert eller sykelliggjort. Jeg valgte derfor å fokusere på skuespillernes opplevelser og erfaringer rundt stemmebruk.

Jeg søkte etter en datainnsamlingsform med støtte i både teori og forskning. Jeg var derfor interessert å bygge opp en struktur av spørsmål og formuleringer. Likevel ville jeg være så åpen at jeg lot informantene slippe til med eget stoff. Av den grunn valgte jeg å fokusere på hovedtemaer der informantene kunne by rikelig på seg selv i forhold til informasjon samtidig som temaene alle var relatert til problemstillingen. Jeg valgte en semistrukturert intervjuform fordi det ville passe best i forhold til de temaer jeg valgte å fokusere på. Samtidig er denne formen åpen for justeringer underveis. Et semistrukturert intervju har visse tema som skal dekkes med underspørsmål til hvert tema. Spørsmålsformen er åpen for forandringer, oppfølgingsspørsmål og personlige utsagn. Jeg ville da drive fram samtalen med åpne spørsmål om relevante tema og samtidig innhente informasjon via spørsmål om stemmebruk med de tanker og følelser som dette innebærer.

3.3 Utarbeiding av intervjuguide

Da jeg utarbeidet intervjuguiden, var jeg nøye med å få frem undersøkelsens tematiske forskningsspørsmål så vel som de dynamiske intervju spørsmålene. Dahlen (2004) skriver at et semistrukturert intervju omfatter sentrale temaer og spørsmål som skal dekke viktige områder i forskningen og at det blir nødvendig med en utarbeidelse av intervjuguide. Hun sier videre at å utarbeide en intervjuguide er tidskrevende og dreier seg om å gjøre de overordnede problemstillinger om til konkrete temaer med underliggende spørsmål. Bruk av innledningsspørsmål var et bevisst valg fra min side,

både som en forberedelse og for å la informanten reflektere over innholdet i det kommende spørsmålet. Forskningsspørsmålet var også en god hjelp for meg til å tenke igjennom temaet i sin helhet. Da intervju spørsmålet så ble stilt, var det fra min side direkte og gjennomtenkt. Jeg så det som nødvendig å bygge opp intervjuguiden på denne måten fordi det ville gi en klarere oversikt over temaer relatert til problemstillingen, samtidig som det ville gjøre det enklere for informantene å besvare spørsmålene. Med bakgrunn i egen erfaring og teorikunnskap på området opplevde jeg at samtalen gled lett og vi fikk en utdypning av temaene. Forskningsspørsmålene ble hele tiden sett ut i fra problemstilling som fokuserer på stemmehverdagen og stemmebruk hos skuespillere. Ut fra forskningsspørsmålet laget jeg flere intervju spørsmål som skulle være enkle, men spennende for informanten å svare på. Intervju spørsmålene ble til som en følge av temaer fra teoridelen. Jeg syntes bruk av det semistrukturerte intervjuet ga meg en frihet til å stille nye spørsmål som dukket opp underveis og som ga grunnlag for nye tolkninger av det jeg opprinnelig lurte på.

3.4 Forholdet mellom teori og empiri

Vitenskapsteoretisk sett vil mitt prosjekt være basert på empirisk basert forskning som forklarer og prøver å forstå fenomener. Spørsmålene som ble stilt til informantene prøvde jeg å basere på den teoretiske kunnskap fra feltet. Under arbeidet med oppgaven dukket det opp annen teori som jeg mente måtte inn i empiridelen. Dette fordi dataene som kom frem, gradvis utviklet seg i samsvar med empirien. Med bakgrunn i dataene så jeg at jeg måtte gå inn på annen og utvidet teori.

3.5 Utvalg

Skuespillere er en mangfoldig gruppe og beveger seg fra amatør teater til profesjonelle teater. De kan arbeide som klassiske, dramatiske skuespillere, freelance skuespillere, filmskuespillere, kabaretskuespillere, revyskuespillere, komikere, musikalskuespillere og til sangere som kan spille teater. Jeg har i denne oppgaven hatt ønske om å sette

fokus på skuespillere som er utsatt for stemmebelastning, og som har et forhold til stemmebruk. Jeg har av den grunn valgt å se på skuespillerens stemmehverdag og deres opplevelser av stemmebruk. Mitt naturlige valg ble da å se på repertoarskuespillere som spiller musikkteater fordi de også kan være en utsatt gruppe når det gjelder stemmetretthet. Skuespillere i musikalene kan møte et stort spekter av ulike krav og utfordringer som kan ha en negativ virkning på stemmen (Benninger 2006). Jeg har også valgt denne kategorien fordi jeg selv underviser i sang og jobber daglig med sangere innenfor musikalteatergenren og har en sterk interesse for musikkteater.

Av informantene jeg intervjuet, valgte jeg ut de som hadde mest erfaring fra musikkteater og som viste seg å være på samme alder. Jeg ønsket å ha med begge kjønn for å få en mer sammensatt gruppe av skuespillere. Et spennende prosjekt hadde vært å forske på likheter og forskjeller mellom de ulike stilarter og kategorier av skuespillere, aldersforskjeller, men på grunn av oppgavens omfang og tidsaspektet har jeg konsentrert meg om repertoarskuespillere som synger. Malterud (2003) sier at feltkunnskap er en viktig forutsetning for å innhente data fra relevante kilder. Min kunnskap innen sang og musikalteater har vært en styrke i forståelsen av hvordan skuespillere opplever bruk av stemmen. Samtidig har jeg forsøkt å vise en ydmyk holdning i forhold til kunnskap som jeg ikke hadde på forhånd og som bidro til ny forståelse av skuespillernes livsverden.

Utvalgskriteriene for utvelgelse av informanter var:

- alle er godt voksne informanter av begge kjønn i 50-årene.
- alle ansatt på en institusjon der det forekommer tale og sang i rollene

Jeg så det som viktig at alle informantene var ansatt på et teater på grunn av at de da ville være midt inne i et aktivt miljø fylt med stemmemessige krav og utfordringer. Det ga meg også et bedre sammenligningsgrunnlag.

Jeg syntes det var viktig å rette fokus mot skuespillere med utdanning for enklere å sammenligne data og se på stemmebruk under utdanning og valgte derfor følgende kriterium:

- informantene har gjennomført skuespiller utdanning fra en høyere utdanningsinstitusjon.

Dette kriteriet ser jeg som viktig slik at alle informantene har samme basis for forskningen og det kan gi en generell oversikt over stemmebruk i utdanningsinstitusjoner.

Utvalget mitt består av 7 informanter. Thagaard (2002) sier at antall informanter i kvalitative utvalg bør ikke være for store fordi man i et større utvalg ikke får mulighet til å gå i dybden når man analyserer. Jeg har sett det som viktig å ha et stort nok antall informanter til å se likheter og trekke paralleller, men likevel et lite nok antall informanter til å gå i dybden av det som blir sagt.

3.5.1 Presentasjon av informantene

Jeg tok kontakt per telefon med 3 forskjellige teater, alle med spesialisering innen musikkteater. Jeg skrev et brev til teateret om det var interesse for å stille opp på prosjektet. Tillitsvalgte på alle institusjonene informerte om forskningsprosjektet blant skuespillerne på et ukentlig møte, og tillitsvalgte skrev tilbake til meg med navn og telefonnummer til dem som var interessert i å bli med på prosjektet. Fordi forespørselen om å bli med var stor, ble jeg nødt til å velge ut på listen. Av hensyn til informantene og krav om anonymitet har jeg beskrevet informantene i korthet slik at de ikke kan gjenkjennes. Hver enkelt skuespiller blir representert med en bokstav.

- A er kvinne fast ansatt på et teater
- B er en mann fast ansatt på et teater
- C er en mann fast ansatt på et teater
- D er en mann fast ansatt på et teater
- E er en mann fast ansatt på et teater

- F er en kvinne fast ansatt på et teater
- G er en mann fast ansatt på et teater

3.6 Etiske refleksjoner

Kvale (2001) snakker om tre etiske regler i forhold til forskning på mennesker. Han skriver at det er viktig med et informert samtykke der de som blir informert, blir informert om undersøkelsens overordnede mål, hovedtrekkene i forskningsprosjektet og ulemper og fordeler ved å delta. Videre mener Kvale (2001) at konfidensialitet er nødvendig ved at man ikke offentliggjør personlig data som kan spores tilbake til informanten. Tilslutt nevner han at forskeren har stort ansvar i forhold til konsekvensene en intervjuundersøkelse kan få for informantene og bør vurderes nøye.

I min undersøkelse var deltakelsen frivillig og informantene ble gjort kjent både skriftlig og muntlig om prosjektet. Informantene fikk beskjed om at de kunne trekke seg fra prosjektet når som helst. Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste bekreftet at min undersøkelse ikke utgir personopplysninger og krevde av den grunn ikke meldeplikt. Jeg informerte deltakerne om taushetsplikt og konfidensialitet og forsikret meg også om at det skulle være vanskelig å gjenkjenne informantene i forskningsprosjektet. Da skuespillermiljøet i Norge er lite, valgte jeg å anonymisere alle informanter samt å omjustere noen gjenkjennelige data som ikke ville ha noen betydning for hva som kom frem av undersøkelsen.

3.7 Gjennomføring av intervjuene

Jeg fikk tilgang til informanter ved å skrive et introduksjonsbrev til de ulike teater. I brevet skrev jeg at jeg var interessert i skuespillerens stemmehverdag og at jeg i intervjuene skulle undersøke hvordan stemmen ble brukt og eventuelt belastet. Dette brevet ble besvart med telefonnummer til tillitsvalgte som skulle videreføre informasjonen til de ansatte. Etter kort tid viste det seg stor interesse for mitt prosjekt, og jeg ringte opp de informanter som var interesserte i å bli med på prosjektet.

Prøveintervjuer av to informanter fra to offentlige institusjoner ble foretatt som forberedelse til det semistrukturerte forskningsintervjuet. Under prøveintervjuene kom det opp spørsmål som kunne virke noe uklare for informanten, og de måtte omjusteres eller forenkles. I tillegg dukket det opp nye spørsmål og temaer som ut i fra de svar jeg fikk, ble videre utarbeidet. Jeg fikk også reflektert over meg selv i forhold til min rolle som intervjuer og hvordan jeg best kunne motta og søke etter relevant informasjon fra informantene. Jeg fikk i tillegg erfaring som intervjuer som igjen økte min selvtillit. Det slo meg etter prøveintervjuene at det var nødvendig å gi mer plass til informantenes egne uttalelser, samtidig som jeg også måtte være mer parat til oppfølgingsspørsmål og kommentarer som drev samtalen videre. Det ble også klart for meg at intervjuet kunne dra ut tidsmessig og at dette kunne virke negativt på intervjusituasjonen. Tidsaspektet ble derfor nøye vurdert.

Før selve intervjuene som ble brukt i prosjektet, ble det per telefon oppnådd kontakt med hver enkelt informant og intervjumøter ble avtalt i forhold til informantenes tidsskjema. Tre informanter kom på intervju hjem til meg, en inviterte meg til sitt hjem og tre informanter ville møtes på selve institusjonen der de jobbet på grunn av tidsrammen av prøver.

Intervjuene som ble gjennomført hjemme hos meg eller hos informantene, ble foretatt i stille omgivelser og bidro til en ro og tilstedeværelse uten stressfaktorer. Informantene fikk tid til å reflektere over spørsmålene og gi dype og gjerne beskrivende opplevelser og oppfatninger rundt stemmebruk. Det kunne derimot være en viss fare for at intervjuene som ble foretatt i hjemmene, kunne bli for private og koselige, slik at det ble derfor en utfordring å komme igjennom utenomstakk. Intervjuene som ble foretatt på teatrene, ble foretatt på sminke- og garderoberommet. Skuespillerne på teateret var mer effektive til å komme rett på sak, men intervjusituasjonen kunne tildels virke litt oppstykket og kortfattet med en del avbrytelser fra beskjeder fra høytalere og medarbeidere. Der ble utfordringen å la informantene finne konsentrasjon og ro for sin formidling.

Jeg forsøkte å vise og få tillit til informanten slik at de skulle kunne åpne seg opp for sine opplevelser. Tillit til (fiducia) betyr på latin ”et sikkert håp om noe”, og den bibelske hebraiske betydning av verbet ”å kjenne” oversettes til en sannhet av tillit, der man ikke observerer, men tar del i noe sammen (Kristiansen 2005). Jeg forsøkte å skape en så trygg og god atmosfære som mulig og prøvde å sette meg inn i informantens verden. Friheten til å forstå den andre som seg selv er i følge Rogers en betingelse for en god relasjon (Rogers 1995).

Jeg begynte med spørsmål om bakgrunnsinformasjon og ledet spørsmålene videre til temaene som belyste problemstillingen. Jeg ville gjøre spørsmålene så klare og tydelige som mulig uten å spørre om flere ting på en gang. Jeg forsøkte ikke å avbryte informanten, men la informanten prate ut. Dersom informanten gikk langt ut over tema, forsøkte jeg å lede ham tilbake til hovedtema. Jeg passet også på ikke å overstige terskelen av for personlige spørsmål som ville ha vært ubehagelige for informanten å svare på. Jeg delte opp intervjuet i ulike temaer slik at det var oversiktlig å holde styr på hva som var blitt besvart, og hva som kunne utdypes mer. Var det områder jeg synes ble for tynt beskrevet, kom jeg med oppfølgingsspørsmål for innhenting av mer informasjon, dette uten å virke påtrengende. Jeg brukte naturlig stemme og enkelt språk slik at samtalen fløt så fritt og naturlig som mulig og jeg var nøye med ikke å stille ledende spørsmål som kunne påvirke svarene i feil retning. Målet med intervjuet var at informantene skulle få snakke i sitt eget tempo med bruk av pauser og refleksjon, og at jeg skulle være aktivt lyttende til det som ble sagt. Når jeg i ettertid evaluerer gjennomføringen av intervju, ser jeg at jeg av og til viser litt for mye engasjement på grunn av interesse i hva som blir sagt under intervjuene. Dette skjer spesielt via min bekreftende holdning og responser til det som blir sagt. Det hadde kanskje vært mer hensiktsmessig å være mer anonym og tilbaketrukket i situasjonen, men på det daværende tidspunkt kjente jeg at det ble skapt en god atmosfære. Jeg ser ved gjennomgangen at det også ble en god dialog, og at mine responser drev intervjuet fremover.

3.7.1 Lydopptak og transkribering

Etter innsamlingen av de kvalitative data transkriberte jeg alle data fra lydopptakene og lagde en strukturert tekstform. Det ble brukt en Sony minidisk spiller (Hi-MD MZ-RH1) som opptaksutstyr til intervjuene. Spilleren var ny på markedet med mange ulike programmer og innstillinger, og jeg tok meg god tid til å sette meg inn i opptaksprosedyrene i ukene før intervjuet. I tillegg ble en ekstra god mikrofon (Sony) kjøpt for best mulig lyd kvalitet. Resultatet var meget gode lydopptak der det ble enkelt å forstå alt som ble sagt, og dermed også enkelt å transkribere. Jeg valgte å transkribere ordrett fra lydopptaket med unntak av enkelte små ord og ytringer som ikke hadde betydning for essensen i det som ble sagt. Intervjuene varte ca 50 minutter per informant, og hver transkribering ble på ca 15 A-4 sider med 12 punkt skrift og halvannen linjeavstand.

3.8 Analyse av data

Målet ved analysen er å fa fram oppfatninger og viktige forhold i skuespillerens stemmehverdag. Analyse av kvalitative data handler om å arbeide med tekst og gruppere informasjon for å se likheter og sammenhenger (Larsen 2007). Teksten skal ivareta den opprinnelige informasjon slik den ble formidlet av informantene. Teksten skal også gjøre det mulig å lese mellom linjene av det som ble sagt. Gjennom analysen skal i følge Malterud (2003) også informasjonen vi får lede frem til nye beskrivelser.

I analysen ble det viktig for meg å gruppere svarene jeg fikk fra informantene for å se på likheter og forskjeller. Jeg valgte en forenklet versjon av en datastyrt analyseform basert på Miles og Hubermans modell som består av datareduksjon, data presentasjon og konkludering (Ringdahl 2007). Hovedkategorier ble valgt ut i forhold til tema, og deretter underkategorier som beskrev hovedkategoriene i mer detalj. I datareduksjonen laget jeg oppsummeringer av forskningsspørsmålene og kodet materialet i kategorier etter variabler. Kodeordene klassifiserer data og reflekterer forståelsen som forsker utvikler i forskningsprosessen (Thagaard 2002). Jeg leste igjennom intervjuene og fikk

en formening om hvilke temaer som lettest kunne kategoriseres. Jeg delte videre informasjonen fra intervjuene inn under kategorier av tema som jeg syntes var mest relevante i forhold til problemstilling og tema av tilleggsinformasjon som kom fram i intervjuene. I datapresentasjonen tegnet jeg opp diagrammer som kunne vise sammenheng og likheter mellom informanter. Jeg kategoriserte tema som også var diskutert i teoridelen, og jeg så at dataene i mange tilfeller gjenspeilte teorien. Likevel kom det i intervjuene opp nye tema som jeg senere så som relevant også å belyse i teoridelen. I analysearbeidet benytter jeg meg av hva Kvale (2001) beskriver som å se datamaterialet i ulike tolkningstrinn som selvforståelse, kritisk forståelse og teoretisk forståelse. Det gir meg mulighet til å gå i dybden av datamaterialet. Selvforståelse viser til informantens egen forståelse i fortettet form. Kritisk forståelse tar fram tolkerens egne meninger om det som kommer fram i utsagnene. Teoretisk forståelse trekker fram en teoretisk forståelsesramme. Når jeg tolker benytter jeg meg av de tre trinn og avslutter med en oppsummering av hvert tema med en oppsummerende drøfting av de viktigste spørsmålene under intervjuene.

3.9 Validitet, reliabilitet og generaliserbarhet

3.9.1 Validitet

Validitet i dette prosjektet handler om hvor godt intervju, analyse og drøftning blir gjennomført og redegjort for. Validitet i metode går ut på å sikre at problemstillingen og intervjuguiden samsvarer med hverandre (Dalen 2004). Det er derfor viktig for meg å beskrive nøye fremgangsmåten i mitt prosjekt. Intervjusituasjonen ble tilrettelagt i forhold til intervjuguiden. Under intervjuet forsøkte jeg å la informantene føle seg vel og reflektere over spørsmål som ble tatt opp. Kvale (2001) skriver at det bør stilles krav om grundig utspørring om meningen av det som blir sagt og at det bør gjøres grundig. Jeg må se til at hele prosessen fra intervjuet tas opp på bånd, og transkriberes. Et oversiktlig bearbeidings- og analysearbeid og en åpen og ryddig presentasjonsform som gjør det mulig for leseren selv å vurdere og fortolke de empiriske dataene er

viktig. Mine tolkninger og analyse skal baseres i forhold til dataene og det blir av den grunn en utfordring å tydeliggjøre fenomener som er med i studiet.

Kvale (2001) skriver at forskeren bør være kritisk i forhold til sine tolkninger og hva slags kontroll som kan benyttes for å motvirke selektiv forståelse og skjev tolkning.

Min erfaring er at personlig tilknytning kan gi en spesiell innsikt i det fenomenet som studeres, men samtidig kan en slik tilknytning også medføre en for sterk personlig involvering. Egen involvering i prosjektet og følelsesmessig nærhet til informantene ville kunne påvirke mine opplevelser og tolkninger. Dette fordi jeg som sanger tilhører tilnærmet samme gruppe som mine informanter.

3.9.2 Reliabilitet

Kvale (2001) beskriver reliabiliteten som forskningens konsistens. Han skriver videre at det er ønskelig med en høy reliabilitet av intervjufunnene for å motvirke vilkårlig subjektivitet, men at for stor fokusering på reliabilitet også kan motvirke kreativ tenkning. Høy reliabilitet vil si at en annen forsker ville få samme resultater hvis de foretok den samme undersøkelsen (Larsen 2007). I følge Ringdal (2007) er det omdiskutert om reliabilitet har relevans i kvalitative data.

I min oppgave har jeg lagt vekt på å forklare prosedyren i min forskningsprosess, der leseren må vurdere om de kan følge de ulike trinnene i prosessen og om jeg har presentert dataene grundig. Hvor nøyaktig dette er beskrevet er avgjørende for at det blir oppfattet som troverdig. Jeg ser derfor reliabilitet i mitt prosjekt knyttet til gjennomføringen av prosjektet, men også at egen refleksjon over fremgangsmåte og analysedel blir regnet med. Intervjusituasjonen var litt forskjellige med noen informanter. Halvparten av informantene gjennomførte intervjuet i garderoben på selve teateret og kunne bli distraheret av gjennomtrafikk av andre kollegaer og beskjeder fra høytalere. Den andre halvpart gjennomførte intervjuene i rolige private omgivelser. De forskjellige intervjusituasjoner kunne kanskje påvirke uttalelsene til en viss grad.

3.9.3 Generaliserbarhet

Generaliserbarhet har som mål å generalisere fra utvalget til populasjonen (Befring 2007). Det er stilt spørsmål om intervjustudier er generaliserbare (Kvale 2001).

Malterud (2003) bruker betegnelsen overførbarhet istedenfor generaliserbarhet. Hun mener det er grenser for hvor vidt overførbarhet kan overføres til kvalitative studier, men at spesielle betingelser kan anvendes for formål av mer allmenn karakter når funnene gir mening ut over seg selv. Hun gir et eksempel på overførbarhet ved at andre kan forstå noe mer om sitt eget utvalg ved å forstå og å hente ideer fra andre.

I min undersøkelse forsøker jeg å finne frem til hvordan skuespillere generelt opplever og forholder seg til stemmebruk. Da dette er veldig individuelt, blir det vanskelig å generalisere og dra slutninger til skuespillere som en gruppe. Generaliserbarhet kan også synes litt problematisk i forhold til en såpass liten gruppe av informanter, samt at livsverden er ganske forskjellig for dem alle sammen. Undersøkelsen kan likevel gi et bilde av hvordan mange skuespillere forholder seg til stemme og stemmebruk. Den kan også fungere som en inspirasjon for andre som ønsker å få en bedre forståelse av stemmebruk hos skuespillere. Dette forsøker jeg å få til ved å relatere teorien til de empiriske data på en måte som kan bidra til ny kunnskap. Det at begge kjønn og to ulike teatre var representert, øker sannsynligheten for at skuespillere i andre deler av populasjonen vil kjenne seg igjen.

4. Presentasjon og analyse av data

Min hensikt med dette prosjektet har vært å få en større viten om skuespillernes stemmehverdag i forhold til stemmebruk og hvordan de forholdt seg til stemmebruk før under og etter en forestilling. Av den grunn syntes jeg det var viktig å få et klarere bilde av de stemmemessige krav og utfordringer skuespillere møter i sin hverdag. Det var interessant for meg for meg å se om skuespillerne opplevde stemmetretthet og hvilke behandlingsformer som ble tatt i bruk. Ut i fra problemstillingen og intervjudataene fordelte disse seg i følgende hovedkategorier:

Hovedkategoriene som ble valgt er følgende:

- Pleie av stemmen før forestilling
- Stemmebruk under forestilling
- Pleie av stemmen etter forestilling
- Konsekvenser av stemmetretthet
- Valg av tiltak for behandling av stemmetretthet.

Under noen av hovedkategoriene delte jeg igjen i underkategorier som:

- Bakgrunnserfaring og øvelser
- Teateret som arbeidssted, stemmen i rollen, dialekter, sang, ytre faktorer.
- Stemmehygiene
- Yrkesmessige og emosjonelle konsekvenser
- Logopedisk behandling og sangpedagogisk behandling

Jeg plukket ut sentrale utsagn fra dataene som viste seg relevante til problemstillingen og også med hensyn til begrensninger på antall sider av oppgaven. Jeg forsøkte å se sammenhenger mellom ulike data, samtidig som jeg også ville ta individuelle utsagn i betraktning. Utfordringene ble å se helheten i datamaterialet, men likevel være klar

over individuelle forskjeller grunnet blant annet ulik yrkesmessig og personlig erfaring.

4.1 Pleie av stemmen før forestilling

Jeg vil her beskrive hvilke opplevelser skuespillere har av stemmebruk før forestilling. Skuespillernes subjektive opplevelser er hvordan de vurderer både sin bakgrunn, pleie av stemmen og øvelser som har vært hensiktsmessige. Jeg har delt hovedkategorien pleie av stemmen før forestilling inn i en underkategori som jeg har kalt erfaring og oppvarmingsøvelser.

4.1.1 Erfaringsbakgrunn og oppvarming

Her vil jeg komme inn på hvilken bakgrunns erfaring skuespilleren har og hvordan det påvirker oppvarmingen av stemmen før en forestilling.

Informant A påpeker at hennes utdanning på teaterinstitusjon har gitt henne en god forståelse av stemmebruk før forestilling. Utdannelsen ga henne til en viss grad bevissthet rundt hvordan man bruker pusten, muskler i kropp og strupehodet, og avspenning, som har vært til hjelp før man skal inn på scenen. Hun legger stor vekt på å ha nok støtte fra diafragma når hun bruker stemmen og trener daglige pusteøvelser. Det samsvarer med ha Rodenburg (1992) skriver om støtten i forhold til å frigjøre stemmen. Hun nevner også at egen erfaring gjennom alle år på scenen har gitt henne innsikt i hva som kjennes godt for stemmen. Likeså diverse stemmebrukskurs i inn- og utland har vært en god støttespiller for henne.

”Stemmebruk har alltid opptatt meg mye, og jeg er veldig var for feilbruk av stemme, jeg er glad for den kunnskap som ble gitt meg under utdannelsen, men jeg har måttet oppsøke mye av min kunnskap ved selv å være aktiv på feltet. Primærlyder og avspenning er noe jeg har arbeidet mye med slik at gode vaner kan dannes og dårlige elimineres.”

Hun er også svært opptatt av oppvarming. Øvelsene hun benytter seg av, er klynke- og sukkeøvelser samt en lært ramse med åpne artikulasjonsøvelser bestående av vokaler

og stemte nasaler som hun øver i ulike former og nyanser. I sangroller øver hun skalaøvelser i tillegg. Jeg finner informant A sine uttalelser som gode opplevelser når det gjelder utdanning, men tolker også at hun har måttet finne mer informasjon på området siden som hun selv sier, har måttet oppsøke stemmekurs i utlandet på egenhånd. Klynke og sukke øvelsene er primærlyder som ifølge Brown (1996) kan frigjøre stemmen. I tillegg er hun svært opptatt av avspenning og det å komme inn i gode vaner.

Informant B opplever at kombinasjon av utdanning og egenerfaring av stemmeproblemer er nyttige faktorer som bidrar til bevissthet rundt stemme før forestilling.

”Det var ikke før jeg virkelig fikk stemmeproblemer at min kunnskap om stemmebruk økte betraktelig” Det har gitt meg en verktøy kasse å ta frem før forestilling.”

Jeg vet også av egen erfaring som sanger at det å oppleve tekniske vanskeligheter kan gi innsikt i riktig bruk av stemme fordi man går igjennom utfordringer som man lærer oppskriften på å løse.

Informant B sitt utsagn kan tolkes som at han gjennom sin erfaring har fått en dypere forståelse av hvordan han skal forberede seg før han skal inn på scenen. Under oppvarmingen av stemmen bruker han mye tid på pusteøvelser der han sitter i kuskestilling, puster inn med nesen og fyller opp ryggen med luft, holder i 4 sekunder og slipper pusten gradvis ut igjen. Lugering (2007) peker på hvordan kontroll av pust innbefatter å regulere energien i kroppen ved å strukturere luftens plassering og strøm av innpust og utpust.

Informant C har vært misfornøyd med stemmebrukslæren her til lands, men lært å pleie stemmen via kurs og utdanning i utlandet. Stemme er veldig individuelt og det gikk mange år før han fant en sunn teknikk som var god å henge seg på. Stemmetreningen var også en tålmodighetsprøve selv om han forstod at stemmetrening kan ta tid før man ser resultater. Han kjente også at kjemien med den første stemmebrukslærer på institusjonen ikke var bra. Når han gjør

oppvarmingsøvelser, bruker han mye tid på komme ned i pusten med god nok støttefunksjon og likeså falsettøvelser for å trene opp randfunksjonen. Dette samsvarer med hva Brown (1996) og Høgset (1999) skriver om falsettøvelser og oppbygging av et helhetsregister.

”Jeg synes i en utdanning på 4 år at man burde man ha lært en teknikk som burde bære, og som ung nyutdannet skuespiller var jeg nødt til å søke andre veier for å oppnå bedre forståelse om stemmebruk. Jeg slet også med å være tålmodig, å ile langsomt og jevnt når man hadde liten tid til å lære seg roller.”

Informanten uttrykker misnøye med stemmebruk under utdannelsen, men samtidig trekker han fram at han var ung og kommunikasjonen mellom lærer og elev ikke var god. Jeg leser i ”underteksten” av det informanten sier at det ikke bare er lærerkreftene under utdannelsen som har skyld i at et resultat ikke blir som forventet. Han slet også med sin egen tålmodighet. I tillegg kom det fram at kjemien mellom lærer og elev ikke var ideell og at han fortalte at han var veldig ung på det daværende tidspunkt i utdannelsen.

Informant D opplever at hans utdanning og kurs på teateret har gjort ham mer bevisst på stemmetrening før en forestilling. Hans engasjement for sang har også hjulpet ham å forstå stemmebruk og er en god støtte før han skal inn på scenen. Han jobber også mye med støtte og at han fyller lungene med pust og utnytter hvert hulrom. Sataloff (2005) definerer støtte som en kraft som kommer til live under luftstrømmen som støtter pusten opp på vei mot stemmebåndene. I dette ligger det slik jeg tolker det, at informant D på grunn av sin sterke interesse for sang har fått en trygghet til å øke sin kunnskap videre på feltet. Det at han jobber mye med pust og støtte, viser at han er bevisst på hvordan han best kan ivareta stemmens gode funksjoner uten å ta skade.

Informant E har liten erfaring med stemmebruk fra utdanning, men påpeker at hans arbeidserfaring samt råd fra kollegaer har gitt ham et fundament om stemmebruk og teknikk som han benytter seg av. Etter mange års erfaring fra scenen kan han derimot påpeke hvor viktig holdning og kroppsbeherskelse er i forhold til bruk av stemmen, noe også Lugering (2007) påpekte da han skrev at det bør være en integrasjon mellom kropp og stemme. Slik jeg oppfatter det han sier, så er hans arbeidserfaring vel så

viktig som utdanning og hans fokus på holdning og kroppsbeherskelse som et fundamentet for utvikling av en god stemmefunksjon.

Informant F har positive erfaringer fra utdanning og kurs i Norge selv om ikke alle tilbud har vært like hensiktsmessige og relevante for henne. Hun har mye gått sin egen vei og lært stemmebruk ved å spille teater gjennom alle år. Hun benytter seg likevel av en del sukke og klynke lyder slik at hun kan kjenne at stemmen sitter. Informanten har slik jeg oppfatter det gått mye sin egen vei og bygget seg opp kunnskap gjennom erfaring og funnet oppvarmingsøvelser som fungerer for henne. I likhet med Informant A bruker hun primærlyder som sukk og klynk for å frigjøre stemmen.

Informant G har god erfaring om stemmebruk fra utdanning i utlandet. Han beskriver videre at utdanningsinstitusjonen hadde et rikt miljø av både logopeder, sanglærere og stemmebrukslærere som alle bidro til å gi ham ny kunnskap. Han studerte blant annet teknikk som hadde som mål å frigjøre stemmen i forhold til hele mennesket. Linklater (2006) nevner nettopp dette aspektet hvordan man ikke kan se på stemmen uavhengig fra personen der spenninger og følelser ofte er integrert.

”Jeg merket blant annet at mitt stemmeleie sank fordi mye av teknikken gikk ut på å bryte ned spenninger i organene”. Jeg ante ikke at det landskapet fantes.”

Oppvarmingsøvelser som han benytter seg av, er registerøvelser i kombinasjon med spontanitet. Han har gått inn for å integrere hele personen i stemmen og kjenne en link mellom spontanitet av emosjoner, stemme og kropp. Han er fokusert på å mestre kroppens posisjoner i forhold til stemmen og dette kan sees i sammenheng med Linklater (2006) som mener at det er nødvendig med en likevekt mellom følelser, intellekt, kropp og stemme.

Han trener også mye på diksjon med avspenning fordi han mener det er viktig å snakke avspent, men i tillegg være tydelig og sannferdig i sin tekst. Han deler dermed Karlstad (1991) sitt synspunkt at mange skuespillere snakker utydelig simpelthen fordi de ikke har et godt nok forhold til teksten. Han mener videre at det er en sammenheng mellom diksjon og artikulasjon og at mange skuespillere som ikke forstår teksten eller er usikre språklig, kan ”tilsløre” sin replikk med en språklig utydelighet. Slik jeg

oppfatter informanten har han lært god stemmebruk fra utdannelsen i utlandet og det har gitt ham nye opplevelser av stemmen. I tillegg bruker han mye av sin oppvarming på artikulasjonsøvelser som er avspente og som synes nyttig i forhold til forberedelse av replikker.

Oppsummering

Informantenes opplevelse av stemmebruk før forestilling var lik på mange områder, men kunne også vise seg noe forskjellig. Det er tydelig at alle informantene mer eller mindre har dratt nytte av enten sin utdannings - eller yrkeserfaring når det gjelder stemmebruk og at det har vist seg som et nyttig redskap i forberedelsene før forestilling. Noen informanter så det som veldig nyttig å ha en utdanning fra stemmebruk, mens noen informanter ikke syntes stemmebruk i utdannelsen var så relevant slik at de måtte hente sin kunnskap på egenhånd. Noen informanter var derfor mer modne for å få ny kunnskap fra institusjonen enn andre, men som gruppe viser informantene en positiv holdning til at all erfaring på institusjonen kan gi økt kunnskap, bare forholdene ligger tilrette. Det er spesielt enighet blant informantene om at oppvarmingsøvelser er viktige og alle informantene benyttet seg av en eller annen form for oppvarming før de skulle inn på scenen. Informantene viste at de via sin utdanning og erfaring hadde nok kunnskap til å forberede seg med oppvarmingsøvelser. Det samsvarer med hva Patsy Rodenburg (2002) skriver at å spille skuespill er et yrke som krever fundamental grunnleggende teknikk man må beherske før man skal inn på scenen. I det store og det hele var det stor enighet hos informantene at bruk av primærlyder og avspenning var av stor nytte før forestilling. Det kom også fram av to informanter at erfaring var vel så viktig som utdanning for å danne seg kunnskap om stemmebruk. En annen informant mente utdannelsen i Norge ikke gav ham det fundament han trengte, men det er viktig å se hans uttalelse i lys av det han selv beskrev som dårlig kommunikasjon mellom lærer og elev.

4.2 Bruk av stemmen under forestilling

Jeg vil her legge fram hvilke opplevelser skuespillere har av stemmebruk under forestilling. Jeg har delt hovedkategorien inn i 4 underkategorier. Underkategoriene er ytre faktorer, stemmen i rollen, dialekter, sang kontra talestemmen og andre fysiske krav.

4.2.1 Ytre faktorer

Teaterscener varierer i sin akustikk i forhold til når og hvordan de er bygget. De fleste informantene uttrykte en sammenheng mellom scene og stemme, og at stemmebruken ble preget av dette.

Informant A påpeker at hun er veldig bevisst det rommet hun er i. Hun sier det er stor forskjell på å bruke stemmen på en liten scene i forhold til en stor scene. Hun mener stemmen handler om retning og kalkulering av hvor langt stemmen vil nå, slik at den når bakerste benk og likevel ikke lyder påtrengende for dem på første benk. Dette samsvarer med hva Sataloff (2005) skriver at enhver skuespiller må justere stemmeproduksjon og projeksjon i forhold til sted og rom. Jeg ser at dette først og fremst er mer relatert til akustiske teaterstykker og relevant dersom det ikke blir brukt forsterkere.

Informant B fremhever at scenen er et lite hygienisk sted med mye støv, røyk og støv og kostymer kan gjøre det vanskelig å bevege seg, noe som kan påvirke stemmen negativt. Han mener derfor det blir viktig under forestilling å vurdere om det fysisk er mulig å spille rollen hver kveld over lang tid. Han deler dermed Sataloff (2005) sin mening om at bruk av visse kostymer, samt effekter av røyk og støv på scenen, kan hemme skuespillerens mobilitet som igjen kan vise seg på stemmen. Slik jeg forstår informanten, vil det være faktorer på scenen som støv og kostymer som kan være et hinder for stemmen, og at det av den grunn er viktig å kalkulere om han kan greie å gjennomføre den oppsatte spilleplanen.

Informant C opplever det som positivt at det blir brukt mikrofoner og forsterkere på scenen. Han mener at skuespilleren dermed kan nyansere teksten og stemmen på en helt annen måte, men at stemmen i større roller ofte likevel kan være stemmemessig krevende. Denne uttalelsen fremhever hva Benninger (2006) skriver at selv om de fleste musikalene i dag er forsterket med mikrofoner og høyttalere, krever visse roller likevel mye kraftig og dramatisk bruk av stemmen. Mitt inntrykk var at informant C var svært fornøyd med at det ble brukt mikrofoner som gir gode stemmemessige fordeler, men at det likevel kunne være roller som var stemmemessig krevende å spille.

Informant D er på samme måte som informant A veldig bevisst rommet han er i og nevner at lokalet har veldig stor betydning for stemmen.

”Etter 17 meter hører man ikke stort, etterklngen begynner å bli dårlig og bruk av mikrofon på det teateret jeg jobber er derfor nødvendig.”

Ved å bruke mikrofon mener han skuespilleren kan være mye nærmere seg selv og publikum. Han mener på like linje med informant C at større roller likevel kan være svært så krevende for stemmen til tross for bruk av mikrofon. Her tolker jeg informanten slik at han finner en intimitet i forhold til publikum ved bruk av mikrofon, samtidig som stemmen likevel er et vart instrument når man innøver roller uavhengig av bruk av mikrofon eller ikke.

Informant E påpeker at han bruker prøveperioden på scenen til å teste ut hvor langt stemmen vil bære i forhold til lokalet og hvor langt han kan gå med tanke på hvor mange forestillinger som skal spilles.

”Prøvetiden kan være hektisk og krevende men det gir meg også en oversikt over hvordan jeg vil klare av rollen.”

Jeg tolker denne uttalelsen som om han tester sin egen utholdenhet grunnet de lange prøveperioder. Denne uttalelsen støtter opp om Sataloff (2005) som skriver at det ikke er uvanlig at skuespilleren blir innkalt til øvelse i minimum 8 timer per dag 6 dager i uken og opp til 12 timers øvelse under tekniske gjennomganger før en premiere.

Informant F opplever at retning er viktig i forhold til din motspiller og publikum. Hun påpeker en grundig forståelse av til hvem du snakker og hvilken avstand du har til medspiller og publikum.

”Stemmen skal nå derifra til dit, men ikke for tidlig og uten at det virker for høyt. Resonanskassene og smidigheten i kroppen er også til stor hjelp for å nå fram.”

Denne uttalelsen stemmer godt overens med det informant A uttalte at retning må nøye kalkuleres. Slik jeg forstår denne uttalelsen er det viktig ikke bare å tenke projeksjon av stemmen til publikum, men også til sine motspillere. Hun beskriver også hvordan trening av smidighet og resonans er med på å bære fram stemmen. Dette samsvarer med hva Taylor (2008) skriver at smidighet og resonans er viktige redskaper til å få fram stemmen uten feil muskelbruk.

Informant G viser til at bruk av mikrofon på scenen både er av det gode og det onde.

”Ved å bruke mikrofon slipper man som skuespiller å projisere til siste benk. Dette synes jeg er synd fordi teater er vårt instrument med en direkte formidlingsform ulikt mange andre medier som for eksempel film og tv.”

Han fremhever dermed hva Machlin (1992) skriver at skuespillerstemmen skiller seg fra den daglige tale med sin fulle resonans, klang, tydelige artikulasjon, uttale, fleksibilitet, kraft og utholdenhet. Dette utsagnet fra informanten tolker jeg som om teknologien både har sine gode og mindre gode sider. Mye av den autentiske skuespillerkunst kan lett skyves til siden til fordel for mer moderne formidlingsformer, noe som gjør at det som skiller teater fra andre former for media ikke blir så fremtredende.

4.2.2 Stemmen i rollen

Ut i fra min egen erfaring som sanger på et teater har jeg sett hvordan skuespillere arbeider med stemmebruk for best å kunne fremstille rollen sannferdig, samtidig som det innebærer en bevisstgjøring av sunn stemmebruk for å holde løpet ut. Alle

informantene gir uttrykk for at bevisstgjøring av stemmebruk spiller en viktig del av karakteriseringen av rollen.

Informant A opplever at hun er bevisst stemmebruk på scenen. Bevisstheten kommer gjennom all erfaring fra skuespilleryrket. Hun vet at skuespillere møter både fysiske så vel som emosjonelle krav når de skal fremføre en rolle og at de må være i god form. Fordi skuespillere skal gjennom veldig mange forestillinger, er hun opptatt av hvordan hun best kan fremstille rollen ved bruk av riktig teknikk som hun mener bør være godt forankret i kroppen. Hun er svært opptatt av klang, register og stil og pusteteknikk samtidig som hun mener sannferdighet til rollen er nødvendig.

”Jeg forsøker å eksperimentere med forskjellige klanger, moduleringer av register, posisjoner og stilistiske muligheter for best å fremstille rollen og med en bevissthet om at det også er en forestilling i morgen. Skal jeg i rollen for eksempel skrike, må jeg tenke meg godt om å bruke teknikk jeg har lært og deretter gi av meg selv fullstendig slik at rollen blir sannferdig.”

Hun er også veldig bevisst på diksjon og artikulasjon, og hun opplever at det er mange skuespillere som ikke er nok opptatt av å bli forstått på en scene.

”Jeg synes det syndes mye særlig av unge skuespillere som mener alt skal være så naturlig at de glemmer simpelthen å artikulere bra nok.”

Hennes opplevelse av å eksperimentere med forskjellige klanger og moduleringer kan sees i sammenheng med hva Benninger (2006) sier at skuespillerens psykososiale tilstedeværelse burde fremstå slik at stemmen og kroppen responderer til tanken med spontane forandringer i klang, rytme, dynamikk og variasjon og ikke i en ansent laget fremstilling. Jeg forstår informanten slik at hun er bevisst sin stemmebruk på scenen på grunn av de mange forestillinger som skal spilles. Samtidig ser jeg også at hun uttaler seg om å gjøre rollen så sannferdig som mulig slik at hun velger også å gi alt av seg selv for å være i rollen. Denne kombinasjon av bevissthet og sannferdighet kan tolkes som en prosess informanten tar i bruk der hun trener opp et teknisk fundament som bærer henne til en stemmemessig frihet.

Informant B er opptatt av å ivareta karakteren slik han oppfatter den, med en kalkulering til grunn over hva stemmen over lang tid kan tåle. Han beskriver videre hvor viktig det er å være bevisst sin stemme i rollen.

”En skuespiller er først og fremst en tekstformidler som skal forme ideer og verbalisere teksten og skape meninger. En skuespiller skal ha mange tonearter i seg hvor sannhet mellom det man hører og det som blir sagt er i samsvar med hverandre.”

Han støtter derfor opp om Benninger (2006) som sier at det er ikke nok å ha en fri stemme men skuespilleren må forme ideene med presisjon, motivasjon og forhold til språket (Benninger 2006) Slik jeg forstår utsagnet til informant B må det være samsvar mellom det som formidles og stemmen for å kunne verbalisere og skape meninger. Jeg tolker utsagnet videre at det kreves en dypere og mer sannferdig forståelse av teksten som igjen kan ha påvirkning på stemmebruken.

Informant C opplever at han gir alt han har på scenen for å være helt i rollen, men med en bevissthet på bruk av riktig muskelbruk. Han er fokusert på rytmen i språket og bruk av forskjellige klanger som virker behagelige for stemmen. Han mener også i likhet med informant A at nyutdannede skuespillere er mye slappere med artikulasjon og mangler ofte språklig rytme fordi alt skal høres så naturlig ut. Han beskriver også at stemmen er veldig avslørende og at tanken styrer naturlig fram riktig bruk av stemmen. Det støtter det Benninger (2006) skriver at stemmen reflekterer personens intensjoner, behov og tanker. Med dette utsagnet forstår jeg det slik at informanten kan være bevisst sunn stemmebruk, men likevel gi alt han har på scenen fordi han fokuserer på klanger som virker sunt på stemmen. Hans utsagn om at tanken kan styre naturlig fram riktig bruk av stemmen, tolker jeg som om det er en nær sammenheng mellom sannhet til rollen og det som blir sagt.

Informant D opplever at noen roller er veldig krevende stemmemessig og at han av den grunn er nødt til å være bevisst hvordan han bruker stemmen på scenen. Han nevner viktigheten av en avspent, naturlig stemme, men likevel med en sannferdig karakterisering av rollen. Dette får han til ved å utprøve og leke seg med rollen. Det står i samsvar med hva Benninger (2006) skriver at skuespilleren må selv

eksperimentere hvor langt de kan gå uten at det vil skade stemmen. Han mener derimot at mye teknikk er også automatisert gjennom alle år som skuespiller. Jeg tolker disse utsagnene slik at Informant D utforsker rollen bevisst stemmemessig på grunn av de stemmemessige krav som stilles til rollen, men likevel med en sannferdighet til rollen.

Informant E opplever at han er bevisst stemmebruk på scenen, men at denne bevissthet er kun i prøveperioden.

”I prøveperioden bygger jeg opp et fundament som jeg tar med meg til forestillingene. Jeg leser stykket i full fart, får et første inntrykk og begynner så å brette opp i detaljer og begynner å intellektualisere og gå tilbake til utgangspunktet. Da er bruk av stemmen og karakteriseringen av rollen blitt bevisstgjort og har havnet et eller annet sted på harddisken. Da kjenner jeg en frihetsfølelse av at stemmen fungerer.”

Benninger (2006) bringer også fram ideen om at stemmen skal være så fri at rollens intensjoner skinner igjennom. Jeg forstår informant E slik at det er kun i prøveperioden han er bevisst sin stemmebruk slik at han under selve forestillingene kan være fri til å karakterisere rollen.

Informant F opplever at stemmen på scenen reagerer på den situasjon som oppstår og at det av den grunn er viktig at man er sannferdig i rollen. Dersom stemmen kommer fra en oppriktig kropp, vil man automatisk ikke forsere. Hun nevner også hvor fint det er når skuespillere finner sin glans i stemmen som bærer frem stemmen og hun ser bevissthet rundt stemme som en gradvis og langsom utvikling bygd på erfaring i faget. Hvordan man bruker stemmen i det daglige mener hun også kan påvirke stemmen på scenen. Dette bringer også Melton (2007) frem når han skriver at stemmekvaliteten i en rolle er påvirket av hvordan man til daglig bruker talestemmen. Jeg opplever hennes uttalelse som om en sannferdig rolle vil automatisk benytte seg av sunn stemmebruk. Informant F uttrykker dermed en litt annen vinkling på stemmebruk i rollen enn det de andre informantene beskriver som nødvendig for å klare å spille rollen kveld etter kveld. Jeg forstår informantens mening om at sannferdighet til rollen kan gi spontane naturlige responser, men er også tvilende til om det lar seg gjøre i alle

sammenhenger i forhold til ulike roller. Jeg velger likevel å ta informantens manglende erfaring med krevende sangroller til vurdering av hvorfor hun skiller seg fra de andre informantenes uttalelser på dette punktet.

Informant G opplever at stemmen avspeiler sjelen og avslører deg om du ikke er på rett vei i rollen du fremstiller. Han mener at som en skuespiller må man fargelegge rollen og tenke på klang og artikulasjon, men være så sannferdig i rollen som mulig. Hans motto er at ingen ting skal gjøre vondt. I opplæringen av rollen mener han det blir viktig å bringe seg selv ut, for så etterpå å komme tilbake igjen. Dette samsvarer med hva Melton og Tom (2003) skriver at når skuespilleren spiller er i aksjon vekk fra ham selv og mot andre individer, er han på et nivå der han mister seg selv og klarer å kommunisere med den andre partner. Jeg tolker hans utsagn om å bringe seg selv ut for å komme tilbake igjen som en utforsking av seg selv i forhold til rollen han spiller. Jeg tolker det som om rollen må ta bolig i en selv for at den skal virke sannferdig, men så må den ut igjen for å nå et publikum

4.2.3 Dialekter

Fire av informantene gir uttrykk for at dialekter er en stor utfordring som tar mye tid og som også kan virke negativt på stemmebruken. Tre informanter mener derimot at dialekter er en stor rikdom for skuespillerkunsten og kan også spille positivt inn på stemmen.

Informant A nevner at det er enkelt å høre om en skuespiller ikke forstår teksten han selv leser. Dette mener hun kommer spesielt dersom teksten eller dialekten er svært fremmed for skuespilleren. Hun mener videre at dypere forståelse og innlæringsprosess er nødvendig. Det er i følge Melton og Tom (2003) nødvendig at skuespilleren er fleksibel nok til å sjonglere fra et sett av vaner i forhold til aksenter og dialekter. Mitt inntrykk av informantens uttalelse er at jo mer fremmed en dialekt er, jo vanskeligere er det å framstille teksten realistisk. I tillegg forstår jeg henne slik at det av den grunn kreves en dypere forståelse og innlæringsprosess for å få til resultater.

Informant B har den oppfatning at dialekter er en stor utfordring på stemmen fordi stemmen reagerer negativt på et annet leie, annen muskelbruk og noe som er tilgjort.

”Dialekter bør alltid gå ut i fra sitt normale stemmeleie slik at stemmen ikke tar skade.”

Melton og Tom (2003) poengterer at skuespilleren bør kjenne og høre sin egen dialekt i forhold til arbeidsprosessen og videre til resonansen og artikulasjonen som er krevd for å bevege seg fra gamle til nye vaner. I dette ligger det slik jeg tolker det, at stemmen kan være utsatt for feilbruk om man ikke er bevisst sitt normale stemmeleie fordi man lett kan bruke feil muskler i et uvant stemmeleie.

Informant C påpeker at ved dialekter stiger språkovergangen i stemmeleie som sliter på muskulaturen. Benninger (2006) fremhever at krav til å beherske dialekter og tonefall kan uten riktig stemmeteknikk slite på stemmen. Her tolker jeg informantens utsagn som om det er en fare for feil muskelbruk ved dialekter og støtter opp om hva Benninger (2006) skriver at av den grunn burde det ligge en grunnleggende teknikk til grunn.

Informant D opplever å bruke dialekt som en berikelse til språket og stemmen og kan være en positiv faktor for å utforske nye klanger. Han nevner likevel det er viktig å lytte til hva som kjennes behagelig og hvor høyt eller lavt man kan plassere stemmen uten at det gjør vondt. Henning Karlstad (1991) poengterer også at dialekter er en stor rikdom innenfor skuespiller kunsten, men samtidig en stor utfordring å beherske.

Slik jeg forstår informanten kan også bruk av dialekter være en fordel for bruk av stemmen fordi man eksperimenterer med ulike klanger så lenge det kjennes behagelig å utføre.

Informant E gir uttrykk for at dialekter er positivt i forhold til utvikling av rollen. Han forklarer det videre med at karakteren og tekstformidlingen er for ham viktigere enn en fin tone. Han synes også dialekter skaper en positiv distanse til rollen.

”Fordi det ikke er mitt naturlige språk, er jeg allerede inn i en kunstnerisk prosess som gir meg en distanse til rollen og gjør det lettere å forstå hvem og hva rollen fremstiller.”

I dette utsagnet ser jeg hvordan informanten mener dialekter skaper en frihet og positiv avstand til å fremstille rollen. Jeg tolker hans utsagn som om stemmebruken spiller en mindre rolle i hans arbeid med dialekter så lenge han får til riktig dialekt i forhold til rollen.

Informant F ser også på dialekt som en berikelse for skuespillerkunsten og har aldri opplevd at det har vært et hinder for stemmen. Hun mener det er veldig individuelt hvem som klarer å omjustere sin stemme til nye aksenter og dialekter. Hun opplever at det spiller ingen rolle hvor i landet du kommer i fra, men heller om du er vandt til å høre dialekter og kommer fra en stor eller liten by. Slik jeg forstår informanten er hun komfortabel med bruk av dialekter. Jeg tolker hennes utsagn også i sammenheng med at hun fra før har stor erfaring med å snakke ulike dialekter og at det skyldes at hun kommer fra et lite sted der hun ofte hørte ulike dialekter.

Informant G opplever på lik linje med informant F at det er veldig individuelt hvordan man behersker dialekter.

”Noen av mine kollegaer tar det automatisk, men jeg må virkelig jobbe med det og øve fra lydbånd for å få det helt riktig.”

Han påpeker også hvordan dialekter kan stramme muskler og skape spenninger og at han må være forsiktig med hvor han plasserer stemmen. Jeg forstår informanten slik at han ser på dialekter som en utfordring og at det kreves mye bevisst arbeide hvordan han plasserer stemmen. Mitt inntrykk var at informant G var veldig var for hvordan dialekter kunne ha en negativ innvirkning på stemmen selv om dialekter i seg selv var en fin mulighet til å fargelegge roller.

4.2.4 Sang og tale

De fleste informantene understreker likheten mellom sang og tale og hvordan sangtrening gjør dem mer fleksible som skuespillere. Noen informanter opplevde derimot at sang var en stor utfordring og ble et hinder for deres uttrykk i rollen.

Informant A poengterer at hun har bestandig hatt lav selvtillit når det gjelder å synge på scenen. Hun er blitt satt i roller som sangmessig har vært veldig teknisk krevende.

”Jeg føler jeg ikke er flink nok i sang og jeg har alltid hatt kompleksjoner når det gjelder å innøve sangroller. Sangtimene jeg har tatt hos sanglærere har vært veldig basert på skjønnklang, noe vi skuespillere ikke bestandig strever etter å bruke i våre karakterroller.”

Berry (1991) skriver det er viktig å være klar over forskjellen på å trene stemmen for sang og trene stemmen for tale på scenen i forhold til plassering av klang.

”I tillegg har jeg vansker med å blande brystklang med hodeklang og brystklangen bærer til en viss høyde før den knekker. Hodeklangen kjennes svak og annerledes og i stor kontrast til brystklangen.”

Høgset (1999) poengter viktigheten av at ulike stemmeregister glir i hverandre så naturlig som mulig.

Slik jeg forstår informanten har hun dårlig erfaring hos sangpedagog på grunn av at klangidealet er svært annerledes hos sangere enn det er hos skuespillere. I tillegg har hun strevet med de tekniske aspekter av å integrere ulike register av stemmen noe som har gitt henne lav selvtillit i sang.

Informant B opplever det å synge i en forestilling som meget krevende, men nødvendig.

”Som skuespillere innefor musikalteater blir vi gitt roller som ofte benytter seg av sang.”

Han poengterer videre at sangroller krever enda større bevissthet på stemmetrening og at det er viktig å være så teknisk sterk at det ikke går ut over karakteren. Han nevner også at som skuespiller som synger, må en tenke veldig annerledes enn om man var en

sanger som spilte skuespill. I følge Berry (1991) er stemmen en utvidelse av ham selv og mulighetene er så komplekse som det mennesket han er, og dermed også automatisk en balanse mellom lyd og ord.

Jeg forstår informantens utsagn om sang at det er mye brukt blant skuespillere og enda mer teknisk krevende enn å snakke og at det av den grunn kreves en fundamental god teknikk.

Informant C deler samme oppfatning som informant B om at sangere som synger er veldig annerledes enn skuespillere som synger.

”Mange sangere fokuserer mest på klangen men for oss skuespillere er det vel så viktig å fokusere på rytmen og betoningen i språket.”

Berry (1991) skriver at for skuespilleren er det ordet som er resultatet av hans følelser og tanker, og derfor er det i ordet som energien må ligge, i betoning, forlengelse og attack. I dette ligger det slik jeg tolker det et synspunkt om at det er vel så viktig å fokusere på andre aspekter enn klang for skuespillere enn for eksempel hvordan man uttrykker tekst.

Informant C poengterer at det er forskjeller mellom å snakke og synge, og at de bør også bli forstått som to helt forskjellige disipliner uavhengig av hverandre. Forskjellen kan sees i samsvar med hva McKinney (1994) skriver at i sang er vokallyden og konsonantlyden lengre, mens i tale beveger de seg i et raskere tempo. Dette forstår jeg slik at informanten gjerne vil skille de to fagdisipliner fra hverandre fordi de blir uttrykt forskjellig.

Informant D opplever at sang og tale går ut i fra de samme fysiske funksjoner og mener de to disipliner godt kompenserer hverandre. McKinney (1994) poengterer dette når han skriver at sang og tale deler samme pustemekanisme, strupelokk, resonans og samme artikulasjon, men at bruken er det som skiller de to fra hverandre. Informant D opplyser videre om at en talerolle kan være vel så krevende som en sangrolle og at talerollene ofte er hver kveld uten stand in. Han opplever også i likhet

med informant C at mange sangere som spiller skuespill er forskjellig fra skuespillere som synger.

”Sangere som spiller tenker ofte på stemmen som et musikalsk uttrykk, mens vi skuespillere tenker mest på at sannheten og det musikalske uttrykket kommer som en følge av det.”

Han mener derfor at skuespillere som synger kan være mer avspente og frie når de synger, noe som er positivt for stemmebruken. Likevel poengterer han nødvendigheten av å sette gode sangstemmer til de største rollene for best mulig resultat, fordi sangrollene ofte er krevende teknisk. Jeg tolker det som om informanten mener at de to fagdisipliner utfyller hverandre godt på grunn av de like fysiske funksjoner, men at det også er forskjeller i om det er skuespillere eller sangere som synger.

Informant E opplever at det er en forbindelse mellom tale og sang, men at hos ham skjer det ubevisst.

”Jeg spiller som jeg pleier på scenen, og når sangnummeret kommer, skrur jeg mentalt på en knapp og endrer mental innstilling.”

Han nevner at hans bakgrunn med mye sang har hjulpet ham i forhold til sangnummer. Han poengterer også at han forsøker å bruke sangstemmen ut i fra talestemmens prinsipper og at de ikke kommer i konflikt med hverandre. Sataloff (2005) skriver også at konflikt mellom talestemmen og sangstemmen er en vanlig grunn til feil bruk av stemmen. Her forstår jeg informanten slik at på grunn av hans bakgrunn med mye sang, skjer det en ubevisst bruk av sangstemmen som går ut ifra talestemmens prinsipper.

Informant F har kjent at feilbruk av talestemmen kan vise seg på sangstemmen. Hun mener de to fagene er veldig relatert til hverandre og ser det som et gode å bli bevisst og lære mest mulig av hvert felt. Jeg tolker dette utsagnet slik at informanten mener at talestemmen og sangstemmen er relatert til hverandre og nettopp derfor påvirkes av hverandres funksjoner.

Informant G opplever sang som nyttig i forhold til å være mest mulig variert og fleksibel som skuespiller, men at ofte tålmodigheten svikter.

”Jeg elsker å synge og å kjenne at det vibrerer i kroppen og at jeg kan få ut mye klang i resonansrommet. Som repertoar skuespiller må vi tillegg beherske alle disipliner som blir forelagt oss.”

Han mener at sangferdigheter vil gi deg mer utfordrende og større roller og du utvider ditt register og tekniske ferdigheter som du også kan benytte deg av i talen. Dette samsvarer med hva Melton (2007) skriver at de to faggrupper ville tjene på å lære av hverandre. Her forstår jeg det slik at informanten synes sang er en måte å utvide sitt repertoar og å kjenne at man behersker ulike stilarter.

4.2.5 Andre ytre faktorer

Tre informanter kommenterte også andre krav som ble stilt dem som både kunne være utfordrende og positive for stemmen.

Informant B opplever at dans og fekting har en positiv virkning på stemmen.

”Man opparbeider seg en bedre kondisjon og blir mer smidig og sterk i hele kroppen.”

Likevel mener han dans kan være en utfordring med tanke på sunn stemmebruk

”De fleste kan synge, danse og spille en kveld, men det blir mer vanskelig å kombinere alle fagdisipliner kveld etter kveld med en gunstig kombinasjon av alt vi er satt til.”

Det støtter opp om det Benninger (2006) skriver at dans og bevegelse kan forstyrre riktig bruk eller være slitsom og trettende for stemmen. Jeg tolker informant B sin uttalelse slik at dans og fekting er en utfordring for stemmen, men gjort riktig kan det også ha positiv virkning på hele kroppen.

Informant C er i likhet med informant B ening i at dans kan være en utfordring i forhold til stemmen. Han opplever at mange fagdisipliner, deriblant dans, bør være teknisk sterkt inkorporert slik at de ikke blir et hinder for riktig stemmebruk. Melton og Tom (2003) skriver at musikalskuespilleren trenger å være en utmerket skuespiller, sanger, danser og må ha tekniske ferdigheter og integrasjon av de tre områdene godt

under huden. Mitt inntrykk av informanten er at han mener en skuespiller bør være så teknisk sterk at det ikke hindrer sunn stemmebruk.

Informant F opplever at jo flere ferdigheter man besitter jo bedre er det. Han mener blant annet at kampscener er bra for muskulaturen, ikke minst for sentrering og å kunne gjøre to ting på en gang.

”Slåsskamper eller andre former for fysisk aktivitet er med på å trene på å koble kropp og stemme sammen.”

Han nevner videre at det er viktig at kropp og hode er med på det emosjonelle plan, hvis ikke vil det vise seg i en feilbalanse som igjen kan gi utslag på stemmen. Jeg forstår informantens uttalelse som at jo flere ferdigheter man kan jo bedre er det for skuespilleren. Samtidig er fysisk trening med på å styrke muskulaturen, men det er vel så viktig at man psykisk og emosjonelt er med i prosessen, ellers kan det gå ut over stemmen.

Oppsummering

Under forestilling var det tydelig at opplevelsene av lokalet informantene spilte i hadde stor betydning for bruk av stemmen. Alle informantene satte fokus på størrelsen på scenen som avgjørende for hvordan de ville bruke stemmen. Tre av informantene brukte tid under prøveperioden til å tenke over hvor mye de ville tåle stemmemessig i forhold til lokalet, og de nevnte også hvor viktig projisering av stemmen hadde å si i forhold til publikum og kollegaer. Bruk av mikrofoner ble sett på av de fleste informantene som en hjelp til å skape intimitet og få fram nyanser i stemmen, men dette gjaldt ikke alle. Noen informanter mente at stemmebruken gikk mer på hva slags rolle du spiller og at krevende roller, spesielt i musikkteater, kunne gi stor stemmebelastning selv med mikrofon. En av informantene mente også at bruk av mikrofoner gjorde skuespillere i teater mer anonyme og lik andre nyere medier og former for skuespill. Alle informantene hevdet at de var nødt til å være bevisst stemmebruk når de gikk inn på scenen. De tenkte på at stemmen måtte holde og at de

skulle spille forestillinger kveld etter kveld. Noen av informantene fremhevet imidlertid at denne bevisstheten var mer framtrede under prøveperioden. Andre informanter mente også at man kom til et visst punkt der man ”slapp seg selv” og ble sannferdig i forhold til rollen, noe som de mente hadde en positiv effekt på stemmen. Noen av informantene la vekt på at ingen ting skulle gjøre vondt i forhold til stemmen, men føles behagelig.

Alle informantene opplevde at det var viktig å være sannferdig til rollen, samtidig som det var nødvendig å tenke på stemmen og hva den teknisk var i stand til. Noen informanter nøyde seg med å være bevisst stemmebruk i innlæringsperioden mens andre mente det var viktig med en konstant bevissthet i rollen. Det kom fram hos tre av informantene hvor viktig det ble å være bevisst artikulering fordi det hadde en påvirkning på stemmebruken. De mente at det ble syndet mye på det området blant de yngre skuespillerne som ikke hadde erfaring nok fra teater og som viste en trend til at alt skal høres mest mulig naturlig ut.

Når det gjaldt bruk av dialekter mente fire av informantene at det kunne være et hinder for den naturlige stemme på grunn av skifting av stemmeleie som kunne gi unødvendige spenninger i muskulaturen. Tre av informantene påpekte derimot at dialekter kunne være en berikelse for stemmen fordi man fant nye klanger eller man fikk en distanse til sin egen stemme.

Informantene hadde forskjellige opplevelser rundt stemmebruk når det gjaldt tale og sang. Noen av informantene var skolerte sangere som hadde et positivt forhold til sangroller, mens andre informanter så på sang som en utfordring. Det kom likevel fram at skuespillere som synger, har et helt annet sangideal når de synger fordi teksten er det sentrale og ikke skjønnklngen som hos klassiske sangere. De som hadde mye erfaring fra sang viste seg å ha mer kunnskap om stemmebruk og mindre vanskeligheter med stemmen, selv om en informant mente at taleroller var vel så krevende som sangroller. Noen skuespillere slet med visse sangroller grunnet sin manglende skolering i sangteknikk. Et interessant aspekt som kom fram i undersøkelsen er at skuespillerne på grunn av sin sannferdighet til rollen når de

synger, inkorporerer en mer naturlig måte å synge på. Dette kan igjen ligne på det de fremstiller i sin tale, noe som kan virke positivt inn på stemmebruken.

Andre ferdigheter som dans og fektning ble sett på av tre av informantene som en utfordring for stemmen fordi man hadde flere ting å konsentrere seg om. Likevel mente en av informantene at det var bare et gode fordi man var i fysisk aktivitet og fikk beveget hele kroppen. De andre informantene hadde lite erfaring å dele når det gjaldt dans og fysisk aktivitet og opplevelsene viste seg derfor ikke holdbare for alle informantene

4.3 Stemmepleie etter forestilling

Jeg vil her se på hvordan skuespillerne pleier stemmebruk etter forestilling. Det ble naturlig å ta stemmehygiene som en underkategori til hovedkategorien.

4.3.1 Stemmehygiene

Alle informantene ga uttrykk for at de etter forestilling tenkte på stemmehygiene på en eller annen måte.

Informant A fremhever at hun pleier i dagene med mye stress å ta en halvtimes sovepause hver dag midt på dagen slik at hun skal føle seg godt uthvilt og klar når produksjonen starter. Dette tilsvarer hva Sataloff (2005) skriver at søvn burde være en del av stemmehygiene programmet. Hun har i tillegg konstant vannflasken med seg og av og til damper hun seg også med urter av kamille og timian særlig når hun kjenner at stemmen føles tung og sliten. Benninger (2006) beskriver nettopp viktigheten av fuktighet av stemmen for enhver profesjonell stemmeutøvere. Hun forsøker å få jogget ca 40 minutter hver dag fordi det hjelper henne til å spenne av og også til å gå igjennom replikker. I følge Benninger (2006) er fysisk aktivitet med på å redusere stress og er godt for hele kroppen. Her forstår jeg informanten slik at hun bruker tid på å hvile ut før forestilling, samtidig som hun er oppmerksom på å få nok fuktighet til

stemmen. Jeg opplever hennes engasjement til å bruke tid på fysisk aktivitet som om hun forsøker å holde sin stemme i god form.

Informant B nevner at visualisering og positiv tenkning om hvordan stemmen skal lyde, har vært til stor hjelp. Dette kan sees i samsvar med hva Lugerling (2007) skriver at skuespillere ikke skal fokusere på den nåværende situasjon, men fokusere mer på hvordan stemmen kunne bli under optimale omstendigheter. Informant B fremhever videre at fonasjon i rør har vært en god hjelp som et treningsverktøy for å gjøre stemmen mer smidig og sterk. Ved at informanten benyttet seg av visualisering og positiv tenkning fikk jeg inntrykk av at han hadde behov for å se fremover og ikke tenke i negative baner. Bruk av fonasjon i rør viser også at han tenker hvordan han best kan gjøre stemmen klar til de utfordringer som kreves.

Informant C beskriver i likhet med informant B at fonasjon i rør er en gunstig måte å gjøre stemmen klarere og friere på i det daglige. Fuktigheten mener han gjør stemmen friere og mer elastisk. Jeg forstår hans opplevelse av fonasjon i rør som en del av stemmehygieneprogrammet og som en nødvendighet i forhold til å pleie stemmen i det daglige.

Informant D opplever at han må tenke mye på å føle på om stemmen er der eller ikke.

”Jeg kjenner etter om jeg har tonene jeg har bruk for. Har jeg det, kjenner jeg meg trygg.”

Hans motto er at øvelser aldri må gjøre vondt.

Jeg tolker informantens uttalelse som om han stadig tar en kontroll om tonene sitter eller ikke, og at dette avgjør mye hvordan han bruker stemmen.

Informant E mener at generell velvære er med på holde stemmen i god form.

Regelmessig massasje og akupunktur blir nevnt som positiv påvirkning på velvære som igjen viser seg på stemmen. I dette ligger det slik jeg forstår det en erkjennelse om at generell velvære påvirker stemmen.

Informant F beskriver viktigheten av å ha et organisk forhold til kroppen sin, en fleksibilitet som hun kaller det. Hun tror det er godt for stemmen at den opererer i en kropp som blir tatt vare på.

Informant G påpeker at det er mye støv og tørr luft på en scene og at fuktighet er en mangelvare. Han drikker derfor mye vann før og etter en forestilling. I tillegg sier han at han trener 4 til 5 ganger i uken og mener det øker hans immunforsvar til ikke å bli syk. Han deler dermed Benningers (2006) synspunkt at fysisk aktivitet er godt for hele kroppen.

Oppsummering

Stemmehygiene spiller en sentral rolle i en skuespillers hverdag. Med unntak av en informant var opplevelsene hos informantene at stemmehygiene var til stor hjelp for stemmen. Fire av informantene nevnte hvor viktig det var med fuktighet på grunn av den tette og tørre luften på teateret. Fonasjon i rør ble nevnt hos to informanter som en positivt hjulpetiltak til å holde stemmen i god form. Inntak av vann ble nevnt av to andre informanter og en av dem brukte også dampbad med urter. Kun en av informantene nevnte at nok søvn og hvile av stemmen var essensielt i forhold til stemmen. To av informantene påpekte hvor viktig det var å ta vare på kroppen sin og kjenne en velvære. Noen hadde også gode erfaringer med alternativ behandling. To informanter drev med jogging som fysisk kondisjon for å holde seg i form og bedre immunforsvaret. En av informantene benyttet seg av visualisering og positiv tenkning som han mente hadde god effekt. En av informantene var skeptisk til stemmehygiene og mente at man kunne bli syk dersom man fokuserte for mye på det. Han var gitt et god instrument fra naturens side og testet om han hadde tonene. Han nevnte at han årlig tok en influensa vaksine, men ellers tenkte svært lite på stemmehygiene. Hans holdning kan sees i sammenheng med at han er gitt et godt instrument fra naturens side og ikke ser det som nødvendig å bli for fokusert på pleie av stemmen. Selv om stemmehygiene også var noe individuelt, kom det likevel fram at det å ta vare på kroppen og stemmen hadde ikke bare en fysisk god effekt på stemmen og

immunforsvaret, men skapte også en positiv velvære hos informantene som igjen ga mer fysisk og psykisk overskudd til å yte mer.

4.4 Årsaker og symptomer på stemmetretthet

Jeg har her forsøkt å få fram informantenes opplevelse av hvordan de opplever stemmetretthet og i hvilken forbindelse det oppstår. Det blir satt fokus på informantens subjektive opplevelse av stemmetretthet som kan både være fysisk og emosjonell. Alle informantene uttrykker at de i større eller mindre grad har vært utsatt for stemmetretthet i sin karriere.

Informant A nevner at hun har kjent stemmetretthet under lange prøveperioder med mye stress. I tillegg mener hun stemmetretthet lett kan oppstå dersom man ikke er bevisst hvordan man bruker stemmen.

”Man holder på å spille og plutselig smeller man til med en uforberedt rop eller skrik uten støtte som går rett på stemmen.”

Det samsvarer med hva Benninger (206) skriver at registeret innen musikalteater er ofte høyt med kraftfulle og dramatiske uttrykk. Sataloff (2005) fremhever også at de vanligste tekniske feil involverer overdreven muskel spenninger i tunge, nakke og strupe, utilstrekkelig magestøtte og et for sterkt volum. Jeg tolker informanten slik at hun i perioder med mye stress, og når hun ikke er fullt bevisst bruk av stemmen ved for eksempel spontane uttrykk, er i fare for å bruke stemmen på en feil måte.

Informant B har kjent stemmetretthet på nært hold både psykisk og emosjonelt. Han beskriver en episode med stemmetretthet etter en krevende rolle.

”Jeg spilte en veldig krevende rolle og kjente etter bare noen få forestillinger at det ikke var mye stemme igjen. Jeg hadde gitt på med for mye kraft og ikke helt funnet frem til rollen jeg skulle spille. Samtidig var jeg i psykisk ubalanse og sliten når jeg spilte rollen.”

Han opplever at hos ham henger stemmen og psyken godt sammen. Det samsvarer med hva Sataloff (2005) skriver at konsentrasjon samt evnen til å bringe frem sterke

følelser til overflaten, gjør skuespillere også mottakelige for funksjonelle stemmevansker (Sataloff 2005).

”Etter hvert som jeg ikke lenger klarte å spille rollen, begynte psyken for alvor å ta over hverdagen og jeg ble redd for ikke å prestere bra nok. Jeg følte jeg også fikk skrekk og redsel for å gå inn på scenen.”

Min forståelse av informantens utsagn er at hos ham var det en stor psykisk komponent som lå til grunn i forhold til feil stemmebruk. Det at han var mentalt sliten av å spille en krevende rolle som han ikke helt hadde helt funnet fram til, tolker jeg dit hen at han senere fikk redsel for å spille igjen.

Informant C opplevde at å spille farse i høyt tempo gav ham stemmetretthet. I likhet med informant B mener han at det foreligger både fysiske og psykiske årsaker til stemmetrettheten.

”Det var totalt mangel på regi fra regissørens side og jeg ble pålagt å bruke stemmen uhensiktsmessig. I tillegg var jeg i en sørgeperiode og mentalt sliten. Da jeg fikk problemer med stemmen ble jeg også helt overlatt til meg selv og jeg kjente at mye av gleden i å opptre forsvant.”

Dette kan sees i lys av hva Eken (1998) beskriver hvordan angsten kan ta overhånd over stemmen. Både informant B og informant C sin uttalelse opplevde stemmetretthet ved krevende rolle og når de i tillegg var mentalt slitne.

Informant D fremhever hvordan forkjølelser for ham har påvirket stemmetretthet.

”Som skuespiller har man ikke tid til å være syk fordi man sjelden har stand-ins og man er pålagt å spille opp til 6 kvelder i uken. Har man da en kraftig forkjølelse og i tillegg presser på, kan det lett gå ut over stemmen.”

Denne informanten trekker altså fram at sykdom var årsak til hans stemmetretthet og at det var veldig ubeleilig på grunn av de mange kvelder med forestilling.

Informant E har opplevd at all konkurranse og press fra kollegaer har vært med på å skape spenninger i muskulaturen som igjen har virket på stemmen.

”Som skuespiller har jeg merket at jeg hele tiden vil gjøre alle til lags og man glemmer at kroppen kan være sliten og trenger hvile.”

Dette støtter opp om hva Benninger (2006) skriver om skuespillere som er under et enormt press til å prestere resultater og som ikke bestandig tenker på hva som er det beste for stemmen. Her tolker jeg informanten dit hen at konkurranse aspektet om hele tiden å prestere gjorde at han ikke fikk nok hvile som igjen gikk ut over stemmen.

Informant F har opplevd stemmetretthet etter å ha brukt stemmen for lenge over lang tid, ofte også med presset stemme.

”Man kan lett komme inn i feilbruk av stemmen når man spiller en forestilling hver kveld over lang tid. Man er ikke bestandig klar over at det kan forekomme feilbruk av muskler før man etter en periode kjenner at stemmen ikke er der som den skal.”

Benninger (2006) skriver at stemmetretthet kan skyldes misbruk av mage og nakke muskulatur eller ved å snakke og synge for mye, for sterkt eller for lenge.

Informanten trekker fram at ved langvarig og mye bruk av stemmen uten bestandig å være bevisst riktig muskelbruk opplevde han episoder med stemmetretthet. Feilbruk av stemmen kan snike seg inn med stemmebruk over lang tid og dette kan gi problemer

Informant G har opplevd stemmetretthet et par ganger tidlig i sin karriere. Han mener det kom av for mye skriking og overkompresjon av stemmen uten nok støtte. Han beskriver opplevelsen han hadde under en monolog.

”Plutselig bare forsvant stemmen og det tok et langt minutt før den begynte gradvis å komme tilbake.”

Dette kan sees i samsvar med hva Boone, McFarlane og VonBerg (2005) definerer som hyperfunksjon og overbelastning av stemmen ved kraftfull bruk av muskler og fysisk anstrengelse av pustemekanismen, tonedannelse, og klang. Informantens uttalelse tyder på at overkompresjon og for lite bruk av støtte var med på å skape øyeblikk av stemmetretthet.

Oppsummering

Opplevelser av stemmetretthet har vist seg hos alle informantene, selv om graden og symptomer varierer noe. Hos tre av informantene lå det en psykisk komponent til

grunn i tillegg til det fysiske. Stress, angst og utmattelse ble nevnt som noen årsaker. Tre av informantene nevnte også hvordan overbelastning av stemmen medførte til stemmetretthet. To av skuespillerne opplevde stemmetretthet når de gjorde krevende roller over lang tid og samtidig var mentalt slitne. En av informantene mente at han fikk symptomer på stemmetretthet via en forkjølelse og en informant mente at konkurranseaspektet i seg selv kunne være så tøft at det går ut over stemmen.

4.5 Konsekvenser av stemmetretthet

Stemmetretthet kan for en skuespiller gi både yrkesmessige og personlige sosiale konsekvenser. I intervjuene prøvde jeg å spørre etter skuespillerens opplevelse av hvilke konsekvenser stemmetretthet kan gi. Gjennom dette kan en få et innblikk i skuespillerens stemmehverdag og også med tanke på videre behandling. Jeg har delt temaet konsekvenser i to underkategorier, yrkesmessige og personlige sosiale konsekvenser.

4.5.1 Yrkesmessige og personlige konsekvenser

Alle informantene uttrykte at stemmetretthet ikke ga spesielle yrkesmessige eller personlige konsekvenser dersom det ikke vedvarte i for lang tid. For de informantene der stemmetrettheten vedvarte over en lengre periode ga det derimot konsekvenser personlig og yrkesmessig.

Informant A beskriver det å ha stemmetretthet som en stor svakhet når man skal opptre fordi man ikke har kontroll over situasjonen.

”Jeg blir fort fokusert på stemmen om den holder og det blir vanskelig å konsentrere seg fullt og helt om rollen.”

Hun opplever også at terskelen for avlysning er veldig høy og man skal helst ikke avlyse en forestilling. Om det skulle skje mener hun kollegaer vil være forståelsesfulle om det ikke skulle skje for ofte. Hun mener konkurransen er stor om rollene og man må vise at man er fysisk sterk nok til å klare rollen. Dette kan sees i samsvar med det

Sataloff (2005) skriver at det er stor konkurranse i skuespilleryrke og at skuespillere vil gjerne være kjent for å være samarbeidsvillige, profesjonelle og villige til å gå den siste mila. Hun opplever at stemmetretthet gir henne en lavere selvtillit og hun føler hun ikke presterer godt nok.

Informant B opplever at teateret er et hus der alt dreier seg om å mestre.

”For en skuespiller å gå inn på scenen med stemmetretthet er som å sende inn en fiolinist inn i konsert salen med en streng for lite.”

Han er i likhet med informant A enig om at kollegaer og regissører er forståelsesfulle til en viss grad, men skjer det for ofte mener han at man ikke står ut løpet. Han opplevde at stemmetrettheten ga ham konsekvenser på det personlige og emosjonelle plan.

”Jeg gikk inn i et svart hull og ble ekstremt stemmefokusert noe som gikk ut over min egen psyke.”

Informant C opplever at stemmetretthet hindrer ham i å utføre faget sitt.

”Jeg forsøker å jobbe med bremsene på.”

Han beskriver at kollegaer kan vise sympati, men han mener også at det er en fare for å bli stigmatisert eller sykelliggjort. Han opplevde at han ble overlatt til seg selv når han strevde med stemmevansker.

”Jeg kjente jeg ble deprimert fordi ingen forstod hvordan jeg hadde det.”

Informant E opplever at stemmetretthet gir ubehagelige yrkesmessige og personlige konsekvenser.

”Når jeg opplevde stemmetretthet, var det meget ubehagelig å gå inn på scenen fordi jeg følte et ubehag i forhold til kollegaer og publikum når jeg visste jeg kunne så mye mer enn det jeg presterte i rollen.”

Informant G nevner at så lenge man ikke opplever stemmetretthet for ofte, viser kollegaer forståelse og støtter hverandre. Han mener at uansett om skuespillere har

stemmetretthet, må de på scenen å spille forestillingen. Han opplevde at stemmetrettheten hadde konsekvenser for hvordan han følte seg i det daglige.

”Stemmetrettheten la seg på det emosjonelle plan i forhold til å yte igjen.”

Oppsummering

Fem av informantene hadde opplevd konsekvenser ved stemmetretthet. Alle informantene uttrykte at teateret var en arbeidsplass der man til tross for sykdom likevel måtte spille. De var også alle enige om at kollegaer og regissører var forståelsesfulle når det gjaldt stemmetretthet til en viss grad, bare det ikke hendte for ofte. En av informantene mente at stemmetretthet ville gjøre det vanskelig å fokusere fullt og helt på rollen og hun ville sitte igjen med en følelse av lav selvtillit. Dersom det hendte for ofte ville en av informantene føle seg stigmatisert og sykeliggjort i forhold til kollegaer, mens en annen informant ville sitte igjen med en følelse av at hun kunne prestere så mye bedre enn det som ble vist. En annen informant kjente at han ble ekstremt stemmefokusert som igjen gikk ut over psyken. En av informantene følte han ble overlatt til seg selv uten å få noen form for hjelp. En annen informant kjente en redsel for å opptre igjen. Min tolkning av informantene er at stemmetrettheten ble forstått av kollegaer dersom det ikke skjedde for ofte. Hos noen av informantene forstod jeg det slik at stemmetrettheten gikk ut over både stemmen og psyken og at det gav dem en sperre til å opptre igjen.

4.6 Behandlingsområder

Rehabilitering av stemmen viste seg forskjellig fra informantene. Noen informanter hadde oppsøkt logoped mens andre hadde fått mer hjelp av sin sanglærer. Derimot var det ifølge alle informantene mangel på stemmebruk på teaterscenen, og de uttrykte sterkt ønske om å få møte stemmebrukslærere som forstod seg på skuespillerstemmen. Det var også ulik kunnskap hva de forskjellige behandlingsområder sto for.

Informant A opplever at det oppfølgende arbeidet på teateret er altfor dårlig.

Tålmodighet

”Jeg har selv måttet oppsøke kurs og man får ikke dekket alle sangtimer eller stemmebrukstimer.”

Hun beskriver videre at dersom stemmetrettheten vedvarte eller forverret seg, ville hun ha oppsøkt en stemmebrukslærer med spesialitet innenfor teater og ikke en logoped eller sanglærer.

”Jeg ser på en logoped på en som forsøker å reparere noe som er ute av lags og sanglærere som noen som konsentrerer seg mest om å synge skjønnklang.”

Hun mener teateret burde ha en fast sangpedagog eller stemmebrukslærer med kunnskap om skuespillerstemmen som kunne være med på øvelsene og gi råd om stemmebruk. Informanten påpekte at hun selv har måttet oppsøke kunnskap om stemmebruk og at det er stort behov på teatrene for stemmebrukslærere som kan bidra til økt kunnskap hos skuespillere på dette feltet. Jeg forstod informanten også slik at hun ikke så logopedisk hjelp som et alternativ fordi hun mente de spesialiserte seg på andre områder som vanskelig ville overføres til skuespillere.

Informant B opplevde det som naturlig valg å oppsøke logoped da han fikk stemmetretthet. Når han gikk til sin sanglærer på teateret, kjente han derimot at han brukte opp de resursene han hadde.

”Stemmen følte bare mer og mer sliten etter en intens sangtime og timene ga meg ikke et overskudd.”

Han så det derfor som nødvendig å oppsøke logoped med spesialfelt innen stemme.

”Hos logopeden ble det benyttet fysiske og visuelle øvelser. Logopeden ga meg en verktøykasse som jeg kunne ta frem og bruke når jeg mest trengte det.”

Mitt inntrykk av informantens uttalelse er at timer hos sangpedagog hadde gitt ham lite overskudd til å hankses med stemmetrettheten. Av den grunn oppsøkte han logoped som ga ham øvelser som var til stor hjelp.

Informant C opplevde en kombinasjon av timer hos både sanglærer og logoped som veldig nyttig og lærerikt.

”Stemmeøvelse fra både logoped og sanglærer har gitt meg et fundament, og jeg opplever jeg er bedre rustet, skulle stemmetretthet oppstå.”

Han fremhever at logopedtimene gjorde at han fikk et mer avslappet forhold til stemmen via det psykiske aspektet av visualisering og sunne myke stemmeøvelser. Han understreker at alt dreier seg om kjemien mennesker imellom.

”Jeg ble med min første sanglærer presset opp i et stemmeleie som ikke var behagelig for meg å synge i, men etter bytte av sanglærer og sangteknikk ble sangtimer en god støttespiller å ha med seg.”

Han har i likhet med informant A et ønske om at stemmebruk ble et mye mer ivaretatt fagfelt på teateret.

Informant D påpeker at for ham har det vært viktig å finne en sanglærer som forstår seg på skuespillerstemmen.

”Jeg har funnet en sanglærer som vet å trene opp stemmen på forskjellige nyanserte måter i forhold til skuespillerens hverdag.”

Han fremhever at han ikke kunne tenke seg å gå til logoped dersom det ikke var høyst nødvendig.

”Jeg tror å oppsøke logoped kunne gjøre meg enda mer fokusert på hva som ikke fungerte og det ville bare gjøre meg mer nervøs i forhold til stemmen. Jeg tror heller ikke logopeder kan helt forstå hvordan skuespillere jobber med stemmen.”

Informant E ville oppsøke sin faste sanglærer gjennom tidene som hun har full tillitt til. Hun mener tillitten mellom sanglærer og elev er noe av basisen for et godt samarbeide skulle noe ha satt seg på stemmen. Det samsvarer med hva Kristiansen (2005) skriver at tillit er ikke noe man observerer men å ta del i noe sammen.

”Jeg tror kjemien spiller en viktig del i behandling av stemmen. Det handler om et tillitsforhold mellom elev og lærer.”

Informant G har spurt sine kollegaer om råd hvor han burde henvende seg når han fikk en stemmetretthet. Han tror ikke han ville ha oppsøkt logopedisk hjelp.

”Scenearbeidet er så spesielt at jeg så for meg at en logoped ikke ville kunne hjelpe meg. Når jeg tenker på logoped, så tenker jeg mer på en som hjelper til med artikulasjon og stamming. Jeg vet derimot at det finnes sang og stemmebrukslærere som spesialiserer seg i arbeid med skuespillere og jeg skulle ønske det ble brukt mer av disse ressurser på teatrene.”

Oppsummering

Tre av informantene ytret et sterkt ønske om oppfølgende stemmearbeid på teatrene. Alle informantene har opplevd å ha måttet søke trening og behandling på egenhånd etter endt utdanning. To av informantene nevnte at de hadde fått god behandling av stemmetretthet hos logoped, mens de resterende informantene tenkte at en logoped ikke ville være i stand til å hjelpe dem. Betegnelsen logoped var veldig uklart hos mange og assosiasjonene veldig forskjellige. De fleste så på en logoped som en som kun arbeidet med talefeil og alvorlige stemmelidelser. Fire av informantene hadde gode opplevelser fra sanglærere, men her også var det forskjellige betingelser som lå til grunn. Blant annet mente to av informantene at det var veldig viktig med god kjemi og tillit mellom sanglærer og elev. Tillit er en betingelse for en god relasjon (Kristiansen 2005). Tre informanter hadde dårlige opplevelser med sanglærere på grunn av at de brukte opp alle ressurser på å synge, eller at de ble presset opp i et skjønnklang register som føltes ubehagelig i forhold til talestemmen. To informanter mente at en sanglærer og en logoped bare kunne være til hjelp dersom de forstod seg på skuespillerens hverdag. For to av informantene var stemmebrukslærere med spesialfelt innen teater og sang mest ønskelig. Jeg tolker informantenes utsagn som om det er stort behov for stemmebrukslærere på teatrene som forstår seg på skuespillerstemmen. Min forståelse av informantenes uttalelser er at det er liten kunnskap om stemmelogopeder og deres behandlingsområder. Kun to av informantene hadde oppsøkt logoped vedrørende sin stemmetretthet og mange ville unnvære å oppsøke logopedisk behandling, men heller rådføre seg med kollegaer eller gå til sin faste sanglærer.

5. Oppsummerende drøfting

Til slutt vil jeg gi en kort oppsummering og drøfte hva som har kommet fram i intervjuene.

Hovedproblemstillingen var å undersøke skuespillernes opplevelser om stemmebruk.

For å utdype problemstillingen ble følgende forskningsspørsmål valgt:

- Hva er skuespillerens opplevelse av stemmebruk før en forestilling?
- Hva er skuespillerens opplevelse av stemmebruk i rollen på scenen under en forestilling?
- Hva er skuespillerens opplevelse av stemmebruk etter en forestilling?
- Hva er skuespillerens erfaringer med stemmetretthet?
- Hvilke konsekvenser gir stemmetretthet skuespillere?
- Hvilke behandlingsformer tar skuespillere i bruk?

I forhold til problemstillingen synes jeg det var nødvendig å fokusere på skuespillerens opplevelser av stemmebruk både før, under og etter forestilling. Bakgrunns erfaring og opplysning om oppvarmingsøvelser før en forestilling er en viktig faktor i det å være forberedt for krevende stemmebruk. Likeså hvordan ulike krav på scenen kan påvirke opplevelsen av stemmebruk under forestilling. Deretter tok jeg for meg opplevelsene av stemmebruk etter forestilling med eventuelle stemmehygieniske tiltak. I tillegg så jeg på opplevelsesaspektet ved å ha stemmetretthet med de konsekvenser det måtte gi og eventuelle behandlingsformer som ble tatt i bruk.

For noen informanter viste utdannelsen seg som mindre nyttig og de måtte oppsøke kunnskap om stemmebruk på egen hånd, mens andre opplevde at de hadde fått en solid utdanning de kunne dra nytte av senere. Jeg så informantenes uttalelser i forhold til hvor de hadde tatt sin utdanning. De som var utdannet i utlandet, hadde en klart mer positiv holdning til stemmebruk under utdanning enn de som var utdannet i Norge. Jeg tolker det dit hen at det kanskje trengs en mer solid utdanning om

stemmebruk på norske utdanningsinstitusjoner. Jeg så også en tendens hos tre av informantene som hadde en mer omfattende utdanning rettet mot musikal genren, at de var enda mer fokusert på stemmebruk under utdanning enn de som hadde en mer tradisjonell teater utdanning. Det kan tenkes at det skyldes at ulike institusjoner har ulike tilbud og krav i forhold til stil og genre.

Størrelsen på teaterscenen spilte en viktig del i hvordan skuespillerne opplevde stemmebruken. Likeså om det var bruk av mikrofoner eller ikke. Alle informantene var bevisst lokalet de jobbet i og alle hadde god erfaring med bruk av mikrofoner på scenen, selv om en informant mente at noe av nostalgien rundt en autentisk skuespillerstemme lett kunne forsvinne og bli lik stemmebruk fra andre medier. En informant mente at det gikk mer på sannhet i rollen man spilte som avgjorde sunn stemmebruk eller ikke. I det store og det hele ble likevel bruk av mikrofoner opplevd positivt for informantene, fordi man kunne snakke og synge svakt og finne nyanser og en intimitet til publikum som man ellers ikke hadde greid uten mikrofoner. Det var likevel viktig å være klar over den store spennvidden i roller mellom de forskjellige informanter. På den ene siden var det skuespillere med mye sangerfaring og velintegret teknikk som ofte ble satt til større roller og som ikke opplevde vanskeligheter med stemmen. På den andre siden var det skuespillere med mindre teknisk skolering, og som ble gitt mindre og enklere oppgaver.

Det var en klar tendens hos alle informantene at bevissthet og sannferdighet til rollen kunne påvirke stemmebruk. Hvordan man forholdt seg til teksten hadde også en avgjørende rolle for informantene. Noen informanter mente at dårlig artikulasjon hadde betydning for stemmebruk og at det ble syndet mye på dette området av unge skuespillere. Med god artikulasjon mente de at stemmen kunne spares mye fordi man brukte sin diksjon klart og tydelig. Adler (2005) presiserte hvor viktig det var å ha en skuespillerstemme med sterkt volum og tydelig artikulasjon. Det kom ikke fram i undersøkelsen at en naturlig spontan tale ville gi mindre overbelastning på stemmen og dermed også mindre spenninger og en fri og naturlig stemme slik Eken (1998)

forklarer. Disse ulike holdningene kan sikkert og ha sammenheng med ulike skoler innenfor sang og skuespillerfaget.

Dialekter og sang var for noen av informantene en stor utfordring, mens andre ikke hadde vansker med å lære seg tilleggsferdigheter. Det så ut til å gå skillelinjer her mellom hvor informantene kom i fra og hvilken bakgrunn de hadde. Dialekter hadde ingen direkte geografisk betydning i forhold til mine informanter. Derimot de som kom fra mindre steder, var mer knyttet og til og konfrontert med dialekter. De var også mer vant til å leke seg med ord og uttrykk. De som kom fra større byer virket mer fastlåst i sin egen dialekt og brukte lenger tid på å lære seg andre ordlyder og annet stemmeleie. En informant mente også at jo mer fremmed en dialekt var jo vanskeligere var det å lære den. Det kom ikke frem hvor lang tid informantene brukte på å lære dialektene. Det kom heller ikke fram om det hadde vært episoder der dialekten hadde forårsaket direkte stemmeproblemer. Derimot ble dialekten gjort sannferdig og med et naturlig stemmeleie viste det seg heller som en positiv effekt på stemmen.

En positiv holdning til sang var preget av hvor mye sangskolering som lå til grunn, og om hvorvidt de var satt til større sangroller eller ikke. Noen informanter så på sang som en berikelse for skuespillerkunsten, fordi de fikk mer allsidighet og utdelt mer utfordrene roller. Tendensen hos de fleste av informantene var likevel at sang var en utfordring i forhold til rollene de spilte og et fag de kunne utvikle seg mer i. Et interessant aspekt er at informantene som ikke hadde mye sangtrening, ofte sang med en avspent sannferdig innlevelse i rollen med en slags naturlig talesang som kunne virke positivt inn på stemmebruken. Jeg undrer meg om dette har sammenheng med at klassiske skolerte sangere ofte kan bli for fokusert på teknikk, slik at de skaper nye spenninger og ofte med en stivhet i sitt uttrykk. Samtidig var skuespillere med liten sangerfaring utsatt for stemmetretthet dersom de ikke hadde nok teknisk kunnskap til å forberede sterke dramatiske uttrykk. Dette kan selvsagt også gi nye spenninger dersom skuespilleren via sin manglende tekniske kunnskap spenner muskler og presser stemmen. En informant som ikke hadde for mye sangerfaring, ga uttrykk for at hun ofte kunne kjenne seg fortvilet ved ikke å kunne prestere sangen slik hun gjerne ville.

Hun slet ofte med å nå opp til tonene. Hun mente i tillegg at det ofte ble for mye fokusert på skjønnklang som ofte gikk mot skuespillerens mål å være helt inn i rollen. Hun var derimot veldig interessert i å lære mer sang fordi hun trodde sang også kunne påvirke omfanget i hennes talestemme. En annen informant mente at tale og sang kompenserte hverandre godt. Talestemmen har en stor effekt på sangstemmen og omvendt (Benninger 2006). Likeledes er det interessant å se på spennvidden i sangskoleringen mellom informantene og at det kan være et vanskelig sammenligningsgrunnlag, fordi noen informanter ikke fikk testet ut det å synge på samme måte som de informantene som ble satt til å synge større roller. De med større sangroller var på sin side mer utsatt for overbelastning og forsering av stemmen. Det kunne synes vanskelig for meg som forskningsstudent å sammenligne kravene som mine norske informanter stiltes ovenfor i forhold til min egen erfaring fra mine kollegaer på teatrene i London. Jeg så likevel en trend til like mange utfordringer hos skuespillere i begge land selv om skuespillerne i London ofte var bedre rustet i forhold til stemmebruk på grunn av mer fokusering på stemmetrening i utdannelsen og på teatrene.

Stemmehygiene var noe de fleste informantene så på som nyttig og noe de benyttet seg av i hverdagen. Det kom fram av intervjuene at den myten mange har av skuespillernes livsstil med sene kvelder og mye festing ikke gir et helt sant bilde av virkeligheten. Det kom fram av undersøkelsen at kunnskap om stemmehygiene og det å følge råd for stemmehygiene ble tatt seriøst blant de fleste skuespillere. Dette av hensyn til skuespillerfaget der man må kunne klare å prestere kveld etter kveld med alle de krav som stilles (Sataloff 2005). Stemmehygiene ble sett på som et mer forebyggende eller behandlende tiltak og ikke i så stor grad for å pleie stemmen etter forestilling. Ingen av informantene nevnte at de benyttet seg av total stillhet eller eliminasjon av stemmelyd over en kortere eller lengre periode slik Sataloff (2005) anbefaler. Årsaken til dette kan tenkes å være det høye tempo av arbeidsoppgaver og at det er såpass stor konkurranse skuespillere imellom slik at man ikke har tid til å ta pauser. Dette samsvarer med hva Melton (2007) skriver at skuespillere går fra den ene forestilling om dagen til den andre om kvelden.

Alle informantene hadde mer eller mindre opplevd stemmetretthet. Det lå ofte en psykisk eller fysisk komponent til grunn. Overbelastning av stemmen viste seg mest gjeldene hos de fleste av informantene i intense øyeblikk eller over lang tid. Stress og personlige problemer hadde en sterk innflytelse på stemmebruken hos mange av informantene. Det kom ikke fram om for liten innøvingstid eller oppvarming hadde betydning for stemmetrettheten, men det kom fram at noen informanter hadde brukt stemmen mer intenst i visse øyeblikk. Stemmetretthet kunne gi store konsekvenser for noen av informantene, mens andre så det som et mindre problem og noe de kom raskt igjennom. Her viste det seg at alvorlighetsgraden av stemmetretthet var avgjørende i forhold til opplevelsesaspektet. For noen informanter hadde stemmetretthet gitt både store yrkesmessige og emosjonelle konsekvenser. Derimot var det ingen informanter som nevnte at stemmetrettheten hadde gitt utslag i mer alvorlige funksjonelle/organiske diagnoser som for eksempel stemmeknuter.

Når det gjaldt behandling av stemmetretthet, var mitt inntrykk at informantene hadde ulike synspunkter. Noen informanter ville benytte seg av logopedisk behandling, mens andre mente logopedien ikke kunne være til hjelp. Det var likevel en tendens til mangelfull kunnskap hos de fleste informantene. Det lå ofte ulike myter rundt logopedi, og mange ville i første rekke oppsøke andre instanser. De fleste hadde ønske om eller ville benyttet seg av sanglærere med spisskompetanse eller stemmebrukslærere med kunnskap om skuespillerens hverdag. Ingen av informantene nevnte øre-nese-halslege som et mulig tiltak. Jeg undrer meg om dette har sammenheng med at mange av skuespillere på grunn av de store krav som stilles, og med et konkurranse aspekt om roller ikke vil bli stigmatisert og sykelliggjort. Det kom heller ikke fram spesielt forskjeller i ønske av behandling mellom de som hadde større sangroller og de som ble satt til mindre sangroller. Alle ytet samme ønske om stemmebrukslærere som spesialiserte seg innenfor skuespillerfaget.

Informantenes utsagn sier meg også at skuespillere burde få mer informasjon om hva logopedi står for, slik at flere kunne oppsøke logopedisk hjelp dersom de trengte det. Likeså tolker jeg at informantene savner et større tverrfaglig samarbeid mellom

logopeder, sangpedagoger og skuespillere. Skuespillerne uttrykte også et behov for å få inn fagfolk som spesialiserer seg mer på stemmebruk hos skuespillere, noe som kan sees i samsvar med hva Sataloff (2005) nevner som "Acting voice trainers". Ut fra det som kom fram av undersøkelsen, ser jeg også et slikt behov. Logopeder som spesialiserer seg i arbeid med skuespillere kan styrke skuespillernes opptreden og samtidig ufarliggjøre logopedien slik at flere søker behandling. Det hadde derfor vært nyttig å forske mer på hvordan logopedien kunne bidra til at mer tverrfaglig samarbeid. Et annet interessant fremtidig forskningsprosjekt ville være å se på likheter og forskjeller mellom logopeder, sanglærere og stemmebrukslærere internasjonalt forhold til skuespillerstemmen.

Etterord

Jeg har i oppgaven fokusert på skuespillernes opplevelser av stemmebruk. Jeg har lært at stemmebruk er et etterspurt område på teatrene blant skuespillere og det er et stort behov for mer kunnskap grunnet de mange stemmemessige oppgaver og utfordringer de er pålagt å utføre. Hvordan skuespillerne pleiet stemmen før under og etter forestilling var meget individuelt. Det kom også fram at alle informantene mer eller mindre hadde opplevd stemmetretthet på nært hold i sin karriere. På grunn av at jeg hadde kun 7 informanter, alle med sterke individuelle personligheter, vil det være umulig å dra slutninger til alle skuespillere. Likevel kan informantenes ærlige svar gi et bilde av skuespillerens stemmehverdag og en større åpenhet i forhold til forebygging, stemmeutvikling og behandling hos skuespillere. Undersøkelsen kan gi skuespillere en dypere forståelse av hvorfor stemmebruk er relevant både under utdannelsen og i det profesjonelle liv. Den kan også gi en klarere forståelse av hvilke konsekvenser stemmetretthet kan få for skuespillere slik at kunnskap om stemmehygiene og behandling videreutvikles. Undersøkelsen har også vist at skuespillere har stort behov for mer kunnskap om tverrfaglig samarbeid mellom fagteam som jobber med stemmen. Mitt ønske er også at logopeder og sangpedagoger kan øke sin kunnskap om skuespillernes stemmehverdag slik at de best mulig kan

bidra til sunn stemmebruk og hensiktsmessig forebygging og behandling av stemmetretthet hos skuespillere.

Kildeliste

- Abitbol, J 2006, *Odyssey of the voice*, Plural Publishing, San Diego
- Adler, S 2005, *Die Schule der Schauspielkunst, the art of acting 22 Lektionen*, Henschel Verlag, Berlin
- Angelou, M 2007, *I know why the caged bird sings*, Virago Press, London
- Arder, N-K, 1996 *Sangeleven i fokus*, Ad Notam Gyldendal AS, Oslo
- Befring, E 2007, *Forskningsmetode med etikk og statistikk*, Det Norske samlaget
- Benninger, M 2006, *The performer's voice*, Plural Publishing, San Diego
- Berry, C 1991, *Voice and the actor*, Wiley Publishing Inc, New York
- Boone, D R, McFarlane, S C, VonBerg, S 2005, *The voice and voice therapy*, Library of Congress Cataloging-in Publication Data, New York
- Brown, O L 1996, *Discover your voice, how to develop healthy voice habits*, Singular Publishing Group Inc, San Diego
- Chapman, J L 2006, *Singing and teaching singing, a holistic approach to classical voice*, Plural Publishing, San Diego
- Colton, R, Casper, J, Leonard, R 2006 *Understanding voice problems, a physiological perspective for diagnosis and treatment*, Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore
- Dalen, M 2004, *Intervju som forskningsmetode - en kvalitativ tilnærming*, Universitetsforlaget, Oslo
- Eken, S 1998, *Den menneskelige stemme*, Susanna Eken og Hans Reitzels Forlag A/S, København
- Houseman, B 2002, *Finding your voice*, Nick Hern Books Limited, London

-
- Høgset, C 1999, *Sangteknikk*, Norsk Note Service as, Oslo
- Karlstad, H 1991, 'Språk tale og stemmedanning' in *Skuespillerkunst*, Reistad, H Tell forlag, Oslo, pp 143-160
- Kislan, R 1995, *The musical, a look at the American musical theatre*, Library of Publication Data, New York
- Kristiansen, A 2005, *Tillit og tillitsrelasjoner i en undervisningssammenheng*, Unipub forlag, Oslo
- Kvale, S 2001, *Det kvalitative forskningsintervju*, Gyldendal Norsk Forlag AS, Oslo
- Larsen, A K 2007, *En enklere metode. Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*, Fagbokforlaget, Bergen
- Linklater, K 2006, *Freeing the natural voice*, Drama publishers, Hollywood
- Lugering, M 2007, *The expressive actor, integrated voice, movement, and acting training*, Heinemann, a division of Reed Elsevier Inc, Portsmouth
- Machlin, E 1992, *Speech for the stage*, Theater Artbook, New York
- Malterud, K 2003, *Kvalitative Metoder I medisinsk forskning. En innføring*, Universitetsforlaget, Oslo
- McKinney, J C 1994, *The Diagnosis and Correction of vocal faults*, The Crowood Press Ltd, Wiltshire
- Melton, J 2007, *Singing in Musical theatre. The training of singers and actors*, Allworth Press, New York
- Melton, J og Tom, T 2003, *One voice integrating singing technique and theatre voice training*, Heinemann, a division of Reed Elsevier Inc, Portsmouth
- Morrison, M. & Rammage, L 1994, *The Management of Voice Disorders*. Chapman & Hall, London

- Normann, T, Sandvin, J. T & Thommesen, H. 2003, *Om rehabilitering*, Kommuneforlaget A/S, Oslo
- Ringdal, K 2007, *Enhet og Mangfold 2. utgave*, Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS, Bergen
- Rodenburg, P 2002, *The actor voice and the performer speaks*, Palgrave Macmillian, New York
- Rogers, C R 1995, *On becoming a person. A therapists view of psychotherapy*, Houghton Mifflin Company, New York
- Sataloff, R T 2005, *Treatment of voice Disorders* Plural Publishing, San Diego
- Sataloff, R T 2005, *Clinical assessment of voice*, Plural Publishing, San Diego
- Sandolin, C 2000, *Complete vocal technique*, Shout publishing, Copenhagen
- Simberg, S og Laine, A, *Logopedics Phoniatics Vocology* 2007; 32, The resonance tube method in voice therapy: Description and practical implications
- Skard, R 2004, *Hovedoppgave til embetseksamen i spesialpedagogikk*, statens lærerhøgskole, Oslo
- Sophocles, 1998, *Antigone*, Oxford University Press Inc, New York
- Stanislavski, C 2001, *Stanislavski's legacy*, Methuen Publishing Limited, London
- Taylor, M 2008, *Singing for musicals. A practical guide*, The Crowood Press Ltd, Wiltshire
- Thagard, T 2002, *Systematikk og Innlevelse. En innføring i kvalitativ metode, 2 utgave*, Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS, Bergen
- Thornquist, E 2003, *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*, Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS, Bergen

Turner, J C 2002, *voice & speech in the theatre*, Theatre Artbooks, New York

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Introduksjonsbrev til teateret

Intervjuguide

Forskningsspørsmål 1: Hvordan pleier skuespillere stemmen før forestilling?

Underspørsmål: Hvilket forhold har du til oppvarming a stemmen?

Hvordan har din utdanning og yrkeserfaring vært til hjelp i forhold til hvordan du pleier stemmen før forestilling?

Forskningsspørsmål 2: Hvordan bruker skuesillere stemmen under forestilling?

Underspørsmål: Hvilke ytre faktorer som dialekter, sang, fysisk aktivitet og lisstil påvirker din bruk av stemmen under forestilling?

Forskningsspørsmål 3: Hvordan pleier skuespillere stemmen etter forestilling?

Underspørsmål: Hvilket forhold har du til stemmehygiene?

Forskningsspørsmål 4: Hva er skuespilleres erfaringer vedrørende stemmetretthet?

Forskningsspørsmål 5: På hvilke måter har stemmetretthet gitt deg fysiske, psykiske eller personlige konsekenser?

Forskningsspørsmål 6: Hva er skuespilleres erfaringer med ulike behandlingsområder for stemmetretthet?

Introduksjonsbrev til teateret

Kjære Teatersjef,

Jeg er en logopedstudent på Universitetet i Oslo som skal skrive en masteroppgave om skuespillere og stemmebruk. Jeg har tenkt å benytte meg av intervju der jeg er interessert i informasjon om hvordan skuespillere opplever stemmebruk på teateret. Jeg tar opp samtalen på minidisk spiller. Er det mulig at noen av skuespillerne på deres teater kunne tenke seg å være med på prosjektet? Intervjuene kan foregå enten på teateret eller privat hjemme hos meg. Alle informanter blir anonymisert.

Med vennlig hilsen Eivind Rossow