



Stemmens kraft

- kend din stemme, kend dig selv

af Lisbeth Hultmann
128 sider, ill. m. sort/hvid fotos.
Aschehoug, 2004.

Klangen i stemmen formes i høj grad af din egen psykologiske klangbund. Derfor giver stemmen et godt fingerpeg om både personlighed samt hvordan du har det med dig selv og livet. Af samme grund kan man få meget ud af at lytte "igennem" ordene i samtale med andre og for en tid fokusere på stemmens kvaliteter i stedet for hvad der bliver sagt. Det kan måske virke uvant for nogle, for vi lever i en meget sproglig kultur hvor ord har stor betydning, men alligevel har vi ikke rettet det bevidste øre særligt meget mod sprogets musikinstrument, stemmen. Og det paradoksale er, at stemmens kvaliteter alligevel tæller gevaldigt i vores intuitive indtryk af en person.

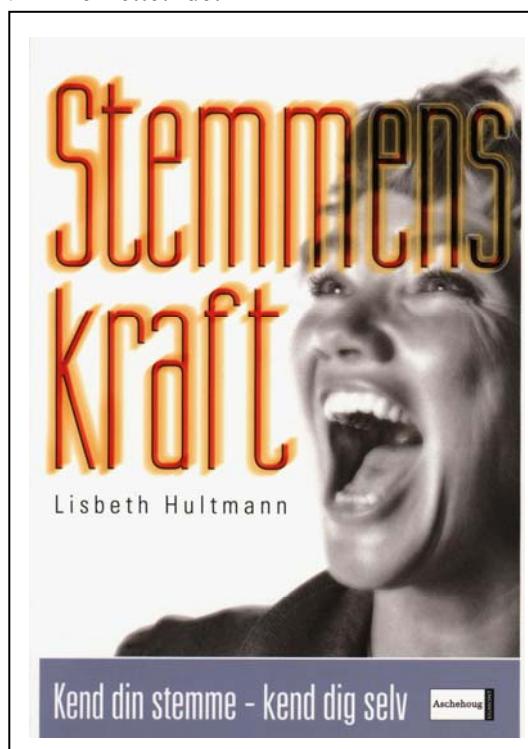
Man kan også rette opmærksomheden mod sin egen stemme - og blive klogere på sig selv. Hvordan er din stemmes kvalitet? Er den fx klangfuld, klangløs, overdimensioneret, hul, hæs, skarp, energisk, livløs, optimistisk eller pessimistisk? Det kan være svært at finde ud af, men man kan få en glimrende introduktion og hjælp i Lisbeth Hultmanns fine og følsomme bog "Stemmens kraft" (udgivet første gang i 1995, men nu igen i et nyt layout).

Det faglige fundament er i orden: Hultmann er uddannet operasanger, bevægelsepædagog og har taget en psykoterapeutisk uddannelse. Det vidner om indsigt i sammenhænge mellem stemme, krop, muskelspændinger, bevægelse og psykologi, hvilket hun i dag bruger i sit arbejde med personer der ønsker stemmetræning, ofte i en selvudviklingsproces.

Efter bogens logiske introduktion omkring stemmens fysiologi, "klangmæssige råstoffer" samt Hultmanns overvejelser omkring sammenhænge mellem stemme, personlighed og adfærd,

præsenteres 20 forskellige stemmetyper. Her er et udvalg:

- *Ulven*, med den hurtige aggressive stemme.
- *Ekkoet*, der som en klang-kamæleon skifter stemme efter situationen.
- *Vandfaldet*, der taler uafbrudt i et højt toneleje og væk fra sine egne følelser.
- *Bremsen*, med den afbrudte og hakkende stemmeføring, som om der hele tiden sker en indre opbremsning.
- *Den kontrolgale*, der med massiv tungerodsspænding får stemmen til at lyde klemt.
- *Basunen*, med den overdrevne kraftige stemme der overdøver alt og alle - og endda måske sig selv.
- Hertil kommer *Optimisten*, *Pessimisten*, *Starteren*, *Cocktailstemmen*, *Lyseslukkeren*, *Forførelsen*, *Rømmeren* og mange andre...



Stemmetyperne er en form for mild karikatur, og Hultmann skriver også, at vi alle har flere typer i os, men alligevel synes det at være nemt at kategorisere personer man kender, enten personligt eller fra offentligheden - og sig selv! Samtidig giver det endda mening og fornuft.

Hver stemmetype illustreres med et fotografi af kroppens supplerende sprog samt en forklaring på, hvordan stemmetypen kan opstå og - ikke mindst - hvordan man selv kan arbejde videre gennem øvelser, hvis man ønsker at ændre stemmens kvaliteter. Sidstnævnte har Hultmann beskrevet mere indgående i nogle cases fra sin egen terapeutiske praksis.

"Stemmens kraft" henvender sig til en bred målgruppe og er skrevet i et sprog så alle kan være med. Hultmann skal have ros for den følsomhed hun har skrevet bogen med: Her respekteres alle uanset hvilken stemmetype man har. Der er en forklaring på stemmens klang, hvordan den end måtte være. Livet og personligheden sætter sit fingeraftryk, også på stemmen...

Peter Thybo,
led. fysioterapeut, PD. alm. pæd.
Sundhedscentret Frisenborgparken, Ikast

Se flere anmeldelser og meget andet på:
www.peterthybo.dk