

Röstproblem – professionella sångares berättelse.



Abstract

Titel: Vocal problems. What professional singers say about vocal problems.

Language: Swedish

Keywords: Vocal problems, professional singers, singing, voice care, quality methods, interview.

The essay is about five professional singers and their experiences of vocal problems. The purpose is to get knowledge about vocal problems and prophylactic work. The purpose is also to contribute with further understanding of the complexity of the singing profession to help singers to relate to their voices so that their voices will last for a long career. Through quality interviews my informants has talked about their experiences of being a professional singer and how they relate to their voices.

The results show that they all have experienced vocal problems of some sort. These vocal problems have mainly occurred because of bad technique when they speak or sing. Most of them say that the vocal problems occurred when they were in their training and were yet not fully developed vocally. However two informants say that they have experienced vocal problems which had an impact on their profession. Since the body is your instrument, to prevent vocal problems they say it is important to take care of your health.

Sammanfattning

Titel: Röstproblem– professionella sångares berättelse.

Språk: Svenska

Sökord: Röstproblem, professionella sångare, sång, röstvård, kvalitativ metod, intervju.

Uppsatsen handlar om fem professionella sångares upplevelser av röstproblem. Syftet är att få mer kunskap om röstproblem och förebyggande arbete. Vidare är syftet att bidra till en djupare förståelse av sångutövandets komplexitet och därmed bidra till att sångare förhåller sig till sin röst så att den håller ett helt yrkesverksamt liv. Genom kvalitativa intervjuer har mina informanter fått berätta om sina erfarenheter av att vara professionell sångare och hur de har förhållit sig till sin röst.

Resultatet visar att de alla upplevt röstproblem i någon form. Huvudsakligen har dessa röstproblem uppkommit på grund av dålig teknik i tal eller sång. De flesta säger dock att deras röstproblem uppkom under utbildningstiden då de ännu hade outvecklade röster. Det är dock två informanter som säger att röstproblemen gått ut över yrkesutövningen. Eftersom kroppen är en sångares instrument menar de att det är viktigt att ta hand om sin hälsa för att förebygga röstproblem.

Innehållsförteckning

Inledning.....	5
Syfte/forskningsfrågor.....	6
Teori.....	7
Röstorganets uppbyggnad.....	7
Andningsapparaten.....	7
Struphuvudet.....	8
Artikulationsapparaten.....	9
Röstproblem.....	9
Behandling.....	10
De vanligaste funktionella röststörningarna.....	11
De vanligaste organiska röststörningarna.....	11
Förebyggande röstvård.....	12
Sången – ett instrument inbyggt i kroppen.....	13
Metod.....	15
Metodologi.....	15
Kvalitativ metod.....	16
Min undersöknings design.....	17
Resultat.....	19
Svenska informanter.....	19
Engelska informanter.....	19
Kategorier.....	19
Utbildning/skolning.....	20
Upplevelser av röstproblem.....	23
Egen övning/Röstvård.....	26
Mental inställning.....	30
Omgivning.....	32
Diskussion.....	35
Utbildning/skolning.....	35
Upplevelser av röstproblem.....	36
Övning/Röstvård.....	37
Mental inställning.....	38
Omgivning.....	38
Reflektion.....	39
Referenser.....	40

Inledning

Denna uppsats handlar om röstproblem hos professionella sångare. I detta inledande kapitel ska jag beskriva hur jag först började intressera mig för ämnet.

Jag studerar klassisk sång på IE (instrumental och ensemblelärare) utbildningen vid musikhögskolan i Malmö. Utbildningen är bitvis väldigt tuff då det krävs att jag ska ha en god sånglig utveckling samtidigt med en pedagogisk. Dagarna är ofta fulltecknade med schema-lagd undervisning och därefter är det vanligt att jag lägger ner minst två timmars övning per dag. Det har funnits dagar då jag varit väldigt trött och stressad när jag kommit till sånglektionerna med min sångpedagog. Eftersom vi oftast bara har 30 minuter vid två tillfällen i veckan är det viktigt att jag på egen hand har minst 20 minuter uppvärmning innan lektionen. Denna uppvärmning består ofta av olika övningar för att mjuka upp muskler och leder som blivit spända under dagen. Jag har även insett att det är viktigt att prioritera motion som också kan förebygga stress. Vidare är vänner otroligt viktigt i mitt liv. Inte bara de studiekamrater jag har utan de som sysslar med något helt annat än musik. Detta ger nya perspektiv på livet då man som musikstuderande tenderar att alltför mycket bygga sitt liv kring musiken eftersom det ofta är en så stor passion. Jag har insett att ta hand om mig själv på det fysiska såväl som det psykiska planet bidrar till att jag även fungerar bättre som sångerska.

Under mitt andra år på musikhögskolan fick jag efter en långdragen influensa problem när jag skulle sjunga höjdtöner. Dessa toner hade jag vanligtvis lättast för. När problemet efter drygt två veckor efter tillfrisknandet kvarstod tog jag kontakt med en halsläkare som konstaterade att jag hade fått ”reflux” som frätt på mina stämband. Reflux innebär att de starka magsy-rorna som avges ifrån magsäcken vid matsmältning kommer upp via matstrupe till svalg och struphuvud. Detta hade jag inte alls märkt av eftersom man oftast får halsbränna vid reflux, men det fick inte jag. Förmodligen berodde min reflux på stress. Jag fick utskrivet medicin för magen och någon tid senare kunde jag sjunga normalt igen. Detta gav mig en rejäl tankeställare. Hur mycket jag än vill vara duktig på olika områden i mitt liv så är det ändå inte hållbart om jag stressar så mycket att det går ut över min sång. Dessa tankar ledde mig in på banan att undersöka om professionella sångerskor drabbas av röstproblem. I samtal med studiekamrater funderade jag på om problemet gavs den uppmärksamhet som krävs i en sångutbildning. Jag funderade på vad sångare kan göra för att förebygga röstproblem. Behöver en sångutbildning kanske ha mer fokus på detta? Jag vill som sångpedagog i framtiden kunna förmedla till mina elever hur de ska kunna ta hand om sig själva så att de inte hamnar i för röstens destruktiva mönster.

Jag kommer att vara bosatt i London under tiden jag genomför min undersökning. Detta för att jag och en vän som sjunger och skriver musik ihop har fått ett kontrakt med ett managementteam på skivbolaget Playstudios i London. Vi kommer att få spela in vår musik och managementteamet kommer att marknadsföra oss och målet är att vi ska få ett skivkontrakt hos de stora skivbolagen. Jag har därför bestämt mig för att intervjua professionella sångare/sångerskor både i London och i Sverige. Målgruppen är de som har eller har haft en längre karriär som sångare. Jag kommer fortsättningsvis att använda begreppet ”sångare” för både män och kvinnor som sjunger.

Syfte/forskningsfrågor

Jag vill undersöka röstproblem hos professionella sångare i syfte att lära mig mer om dessa och inte minst kunna dra lärdom inför förebyggande arbete med kommande elever. Syftet är vidare att bidra till en djupare förståelse av sångutövandets komplexitet och därmed bidra till ökad förståelse för vikten av att sångare förhåller sig till sin röst så att den håller ett helt yrkesverksamt liv.

Jag utgår ifrån att de som kan sitta inne med kunskap om röstproblem är professionella sångare, eftersom de använder sin röst som levebröd. Jag låter definitionen av röstproblem vara subjektiv i min undersökning. Fokus är de professionella sångarnas *upplevelser* av röstproblem relaterat till sitt yrke.

Man skulle kunna anta att professionella sångare sannolikt under sin karriär haft något problem med sin röst som till exempel förkylning som gjort att de tappat rösten. Dock kanske sångare också är de som är bäst tränade eller utrustade till att undvika röstproblem. Jag vill skapa mig en bild av deras erfarenheter av röstproblem. Jag vill veta deras upplevelser av vad ett liv som sångare kräver. Om de har lärt sig sångteknik och röstvård så vill jag veta hur denna utbildning såg ut. Slutligen vill jag veta hur de gör för att bota och hålla rösten i form.

Här är mina forskningsfrågor:

- Upplever professionella sångare röstproblem relaterade till sin yrkesroll och i så fall vad beror dessa på? Och vad gör de för att bota och förebygga dessa?

Teori

I detta avsnitt presenterar jag tidigare studier inom de områden som är relevanta för studiens syfte. Jag inleder med att kort redogöra för röstorganets uppbyggnad och funktion. Därefter går jag över till en beskrivning av röstproblem, dess orsaker och behandling. Litteraturen kommer att representera ett pedagogiskt/logopediskt perspektiv. Sedan följer ett stycke om förebyggande röstvård. Jag avslutar med ett avsnitt om hur livet som sångare kan se ut.

Röstorganets uppbyggnad

Sång och tal bildas då luft ifrån lungorna på sin väg genom struphuvudet sätter stämbanden i rörelse. De vibrationer som uppstår omsätts sedan till ljud i klangutrymmena i svalg, munhåla och ibland näshålan.

Röstorganet kan således delas in i tre delar som enligt Lindblad (1992) benämns:

1. Andningsapparaten (aktivatorn)
2. Struphuvudet (vibratorn)
3. Artikulationsapparaten (resonatorn)

Andningsapparaten

Andningsapparaten består av *lungor* och så kallade *andningsmuskler* i bukväggen, mellangärde och bröstkorgen. Andningsapparaten åstadkommer luftströmmen och reglerar dess tryck. Lungornas främsta uppgift är att syresätta blodet och ta bort koldioxid (Lindblad, 1992). Lungorna är omgivna av två elastiska hinnor. Den yttersta fäster mot bröstkorgens insida och diafragman (mellangärdet), den innersta mot lungornas yta (Arder, 2004). Denna elastiska vävnad gör att lungorna följer med i bröstkorgens och diafragmans rörelser. I vävnaden finns små blåsor så kallade lungblåsor som står i förbindelse med luftstrupen (trachéa), vilken delas i de två bronkerna och vidare i flera led i allt finare små rör.

Viloandning går enligt Lindblad (1992) till såhär: Då vi ska andas in vidgas bröstkorgen med hjälp av inandningsmusklerna varvid lungorna följer med i vidgningen. Genom de öppna luftvägarna sugts luft in till lungorna. När vi andas ut slappnar andningsmusklerna av, bröstkorgen sjunker ihop och ökar trycket i lungorna och luft pressas ut. Således är vår inandning aktiv medan vår utandning är passiv.

Vid tal och sång är både inandning och utandning aktiv. Inandningsfasen förkortas och utandningsfasen förlängs och styrs av ett komplicerat muskelarbete. Detta muskelarbete skapar ett konstant övertryck i luftstrupen, ett subglottiskt tryck, för att reglera röststyrkan som man normalt vill hålla jämn. För att åstadkomma ljud behövs en luftström inne i talapparaten och ett hinder för denna. Hindret skapas automatiskt genom att stämläpparna förs ihop (Lindblad, 1992).

Det finns två typer av andningsmuskulatur: inandningsmuskler och utandningsmuskler. De viktigaste inandningsmusklerna är mellangärdet som också kallas diafragma, de yttre intercostalmusklerna och scalenusmusklerna. Intercostalmusklerna och scalenusmusklerna höjer och vidgar bröstkorgen (Lindblad, 1992). Diafragman utgör skiljeväggen mellan bröst- och bukåla. Den är välvd uppåt och har formen av en upp- och nedvänd skål. När den sammandras vid inandning plattas den ut, sänker golvet i brösthålan och ökar dess volym. Bukinnehållet, tarmar och magsäck pressas då framåt/nedåt (Arder, 2004). Utandningsmusklerna minskar bröstkorgens volym genom att pressa den utbuktade bukväggen tillbaka till ursprungsläget. Inålvorna pressas då uppåt mot diafragman som höjs som en kupol. De viktigaste utandningsmusklerna är de inre intercostalmusklerna (muskler mellan revbenen) och diverse musk-

ler i främre bukväggen (Lindblad, 1992).

Struphuvudet

Struphuvudet, även kallat larynx sitter i främre delen av halsen. Nedtill fäster struphuvudet i översta delen av luftröret och upptill är det fäst i tungbenet via membran och ligament (Arder, 2004). Struphuvudet är ett rörformigt organ vars storlek motsvaras av ens egen knutna hand. Det består av ett antal brosk som är rörliga i förhållande till varandra då de är förenade av membran och elastiska band (ligament). Insidan av struphuvudet är omgiven av slemhinnor och inuti röret sitter stämläpparna eller som de också kallas stämbanden. Struphuvudet kan röras i sin helhet uppåt och nedåt. Tungbenet kan höjas med hjälp av muskler och då höjs även struphuvudet. Från både tungbenet och struphuvudets framsida går muskler ned till bröstbenet på bröstkorgens framsida, vilka kan sänka larynx (Lindblad, 1992). Struphuvudet mynnar ut i svalget. Ovanför struphuvudet sitter struplocket som faller ned när vi sväljer så att luftvägen täpps till. Detta för att vi inte ska sätta maten i luftstrupen (Arder, 2004).

Struphuvudet är en genomgångsled för andningsluften upp till svalget. Det är i struphuvudet som ljudvågorna bildas när luftströmmen sätter de slutna stämläpparna i vibration. Det är alltså ett samarbete mellan andningsluften och stämläpparnas elasticitet. Skapandet av röstens regelbundna ljud kallas fonation (Lindblad, 1992).

Den biologiska orsaken till dess existens är inte primärt att frambringa ljud, som man sedan kan tala o sjunga på, utan att vara ett skydd, ytterst mot lungorna, men också mot luftrören. Struphuvudet har alltså en överlevnadsfunktion. Det är därför som den är så välutrustad med nervtrådar, alltså känslig. Vid minsta retning ifrån ett dammkorn måste vi harkla eller hosta reflexmässigt.

Struphuvudet är uppbyggt av fem brosk: ringbrosket, sköldbrosket, två kannbrosk och struplocket. Sköldbrosket består av två vinklade plattor som möts framtill och har som funktion att skydda stämläpparna. Framtill på halsen kan man känna sköldbroskets plattor som en tydlig kant. På män är detta mest synligt och brukar kallas för Adamsäpplet (Arder, 2004). Baktill har varje platta två utskott, både upptill och nedtill, som heter de övre och nedre hornen. De nedre leder till ringbrosket. Ringbrosket ligger rakt under sköldbrosket och utgör en ring kring strupen. Ringen är tjockare på baksidan och där sitter det på ovansidan två ledförbindelser till kannbrosken (Arder, 2004). De är två mindre brosk vars undersida är urgröpt och passar ihop med överkanten på ringbroskets platta. Upptill är de spetsiga. Kannbrosken har nertill vardera två utskott, ett framåtriktat, vocalisutskottet och ett som sitter baktill, utåt som heter muskelutskottet. Struplocket har formen av ett salladsblad och dess uppgift är som sagt att täppa till ingången till luftstrupen och därigenom öppna för att till exempel mat och vätska kan passera in i matstrupen. Det sträcker sig uppåt i svalget bakom tungan i sitt viloläge, men när vi sväljer fälls det bakåt och nedåt (Lindblad, 1992).

Stämläpparna är ett par slemhinneklädda veck. Ofta säger vi stämband men eftersom det är ett par veck och inte band motiveras Lindblad (1992) att kalla det för stämläppar. Stämläpparna är inte längre än ett par centimeter. De sitter horisontellt i strupen och fäster baktill i kannbrosken och framtill i sköldbroskens vinkel. Stämläpparna kan varieras i avstånd från varandra baktill då de två kannbrosken är rörliga. Avståndet mellan främre och bakre fästena kan också varieras vilket innebär att vi kan ändra deras läge, längd, form och spänning. Detta resulterar i förändringar i tonhöjd och/eller röstkaraktär.

Röstspringan eller glottis kallas mellanrummet mellan stämläpparna. I viloläge är glottis öppen och bildar en trekant. Vid djupandning vidgas glottis och blir femkantig. Då vi till exempel hostar förs stämläpparna kraftfullt ihop och glottis stängs helt. Vid fonation stängs glottis men inte lika fast och i många fall ofullständigt. Det finns muskler i struphuvudet som kan delas in i tre kategorier: stämläppsslutare, stämläppsöppnare och stämläppsspännare. Vocalis-

muskeln utgör en del av själva stämläppen och sitter längs med stämläpparna. Det är denna man kan kalla röstorganets karaktärsmuskel (Lindblad, 1992).

Ovanför parallellt med stämläpparna sträcker sig fickbanden (de falska stämläpparna). Dessa är också slemhinneklädda veck. Mellan stämläpparna och fickbanden finns en ficka som kallas för ventriklarna eller Morgagnis fickor. Dessa fickor är normalt öppna. Vid fonation är fickbanden särade och hörs inte. Dock vid till exempel stark vrede kan fickbanden slutas och hörs i from av en mycket skrovlig röst (Lindblad, 1992).

Artikulationsapparaten

Artikulationsapparaten består av luftfyllda håligheter (kaviteter) i struphuvudet, svalg, munhåla, näshålan och pannhålan. Här omsätts ljudvågorna ifrån röstspringan genom resonans till ljud. Där förstärks och gynnas vissa frekvenser i förhållande till andra. Håligheternas storlek och form påverkar resonansen. Det finns kaviteter som kan varieras i storlek och form och de som är konstanta. Näshålan, pannhålan samt näsans bihålor är kaviteter vars storlek inte kan påverkas, dock påverkar sättet de är byggda på vår personliga klangfärg. Ett par av kaviteterna, munhålan och svalget, tillsammans kallade *ansatsröret*, kan med hjälp av rörliga organ nära dem, varieras mycket. De rörliga organen som ändrar på ansatsröret kallas för *artikulatorer*. De viktigaste är tungan, läpparna, mjuka gommen som också kallas velum, underkäken och svalgväggarna. Artikulatorerna skapar både ljud hinder som till exempel konsonanterna t, k, g, d och resonansrum vid samtliga vokaler samt varierar den fonetiska kvaliteten (Lindblad, 1992).

Röstproblem

Jag övergår nu till att ge en kort beskrivning av röstproblem, dess orsaker, hur de kan behandlas och förebyggas. Arder (2004) beskriver de symtom som uppkommer vid röstproblem så som dålig kvalitet på rösten (avvikelse av tonen medan den produceras i strupen). Rösten kan låta hård, grov, skärande, gäll, knarrig, luftig eller hes. Vidare kan styrkegraden på stämman vara antingen för svag eller för stark. Tonläget vid tal kan vara antingen för högt eller för lågt. Rösten kan sakna flexibilitet och vara monoton. Resonansen kan präglas av nasalitet eller för högt ställt struphuvud. Arder (2004) delar in röstproblem och dess orsaker i två huvudkategorier:

1. Organiska: medfödda eller senare erhållna organiska defekter (stämbandsknotttror, tumörer m.fl.)
2. Funktionella: felaktigt bruk av rösten (fonasteni, barnhesheshet m.fl.)

Kroppen är sångarens instrument. De funktionella röstproblemen som jag primärt går in på i min studie handlar om hur man hanterar sitt instrument. Stress kan till exempel bidra till spända muskler som gör att rösten blir ansträngd. Arder (2004) skriver även att stress, mentala och emotionella konflikter kan medverka till olika typer av röstproblem. Hon menar att man kan förebygga detta genom att tidigt i sin skolning av rösten lära sig fysisk avspänning genom olika övningar. Även på det mentala planet menar hon att det är viktigt att en sångelev får "pröva ut sin röst" utan några speciella krav på prestation. En positiv hållning till sin röst är viktig, så att man vågar sjunga ut och släppa taget om sådant som hämmar. En alltför ambitiös attityd kan också vara hämmande för sången, då sångaren kan börja kontrollera rösten med viljestyrka som gör att musklerna blir strama och i obalans. Det är alltså viktigt att ha en avspänd koncentration och att lära sig att lita på sin röst och sin röstutveckling.

Intressant är att Lindblad (1992) nämner att sångare ingår i kategorin som ofta får röstproblem och att det ofta är i samband med stressande uppgifter och infektioner i de övre luftvägarna. Andra yrkeskategorier som präster, telefonister och skådespelare riskerar också att drabbas av röststörning, och den största yrkesgruppen av alla är lärare.

Nervositet inför ett framträdande är en form av stress. Stress är kroppens sätt att hantera fara. Kroppen blir inställd på att fly. Vad som ofta inträder är den så kallade ”sköldpaddseffekten” vilket innebär att kroppens muskler spänns och krymper ihop in mot kroppen som för att ta skydd. Vidare börjar hjärtat slå snabbt och andningen blir hög. En hög andning, det vill säga när man aktiverar bröstorgans övre del, bidrar ofta till spänningar. Den inandning som är att föredra är abdominal det vill säga då man aktiverar bukhålan och nedersta delen av bröstorgans (Arder, 2004). Om man är nervös inför ett framträdande kan sången bli svajig de första tonerna, men dock lugnar det oftast ner sig så att resten av sången går bra. De flesta sångare har upplevt detta någon gång och beroende på vilka krav sångaren har på sig själv så kanske denne heller aldrig blir helt fri ifrån nervositet. Däremot kan sångaren lära sig att hantera det i form av avspänning inför ett framträdande. Det finns dock de som ofta och under en längre period upplever stress eller prestationskrav antingen med sin sång eller i andra områden av livet och då kan detta påverka sången på sikt. Kanske får man spänningar i axlar, nacke, käke eller tunga som kan bidra till röstproblem.

Lindblad (1992) belyser liksom Arder (2004) att orsakerna till röstproblem är organiska eller funktionella. Dock menar han att det är otillräckligt att beskriva orsaken till röstproblem endast med dessa två kategorier eftersom de går in i varandra. En felaktig användning av rösten kan exempelvis leda till stämbandsknottror och vidare kan organiska förändringar bidra till felaktigt röstbruk. Zangger-Borch (2005) menar att alla som använder sin röst professionellt då och då råkar ut för någon typ av nedsättning av röstfunktionen. Orsakerna kan vara vitt skilda, allt ifrån överansträngning (funktionell röststrubbing) till tumörer (organisk röststrubbing).

Behandling

För att hitta en behandling till en specifik röststörning så måste man först och främst hitta orsakerna till att röststörningen uppkom. En vanlig behandling av röstproblem är röstvila. Man brukar skilja mellan två typer av röstvila: relativ röstvila och absolut röstvila. Relativ röstvila innebär att man använder rösten så lite som möjligt. Denna typ av röstvila är vanligast och de flesta röstskador läker genom detta. Absolut röstvila innebär att man inte använder sin röst alls ens vid vissling eller viskning. Denna nödgård sätts in vid stämbandsoperation eller blödningar (Zangger-Borch, 2005). Problemet med röstvila är att då vilan är över och rösten förhoppningsvis är återställd är risken stor att vederbörande snabbt får ett recidiv, alltså ett återfall. Det är helt beroende på vilken orsak den ursprungliga röststörningen hade. De vanligaste orsakerna har att göra med individens sätt att använda rösten. Om individen på ett ogynnsamt sätt själv frambringt problemet torde detta upprepas till dess hon fått pedagogisk behandling, alltså röstträning mot den ogynnsamma röstanvändningen.

En annan vanlig behandling är att gå till en logoped som till exempel ordinerar olika talövningar för att hjälpa patienten att använda sin röst på ett skonsamt sätt. Många röstproblem orsakas av att man har fel teknik då man talar eller sjunger. Kanske pratar man med knarrig röst som när man till exempel säcker ihop i kroppen vilket hindrar luftflödet och gör att man talar med för lite luftstöd. Knarr och andra talröststrubbingar uppstår när motståndet i glottis och det subglottala trycket är i obalans (Lindblad, 1992). Detta kan i längden vara skadligt för stämbanden.

De vanligaste funktionella röststörningarna:

Fonasteni

Slitenhet och trötthet i rösten på grund av överansträngning eller dålig teknik. Rösten är oftast bra på morgonen men blir sämre allteftersom dagen går (Zangger-Borch, 2005). Direkt över-satt betyder fonasteni ”svagt ljud”. Detta röstproblem är oftast inte hörbart för andra. Men den som är drabbad upplever förutom trötthet i rösten känslan av olika obehag som klump eller stickning i halsen. Dessa symtom kan sedan gå över till direkt smärta (Arder, 2004). Behandlingen består av relativ röstvila men i första hand av röstträning. (Zangger-Borch, 2005).

Målbrottsstörning

Inträffar när personen är ovan vid den nya mörkare röstklängen och därför talar i falsett trots att struphuvud och stämläppar blivit fullvuxna. Oftast har detta psykologiska orsaker. Tränas bort med hjälp av logoped eller av musikläraren i grundskolan.

Knottror/Knutor

Stämbandsknottror är symmetriska svullnader på stämbanden. De orsakas av påfrestande sång under infektion i övre luftvägarna, förkylning eller dålig sång- eller talteknik, alltså funktionella röststörningar. Vid det senast nämnda bör behandling inkludera sångpedagog och/eller logoped. Vid bestående knottror opereras de bort, men då har röststörningen övergått till att vara organisk. Vid mjuka knottror är behandlingen relativ röstvila.

De vanligaste organiska röststörningarna:

Laryngit/Stämbandsinflammation

Det är en infektionssjukdom som i regel går över av sig själv. Röstklängen blir hes och grov eftersom stämbanden sväller. Slemhinnan har torkat ut och stämbanden blir inflammerade och röda. Det är därför viktigt att dricka mycket vatten. Laryngit kan vara kronisk vid stora påfrestningar på rösten ofta i samband med alkohol och rökning. Om man anstränger rösten under laryngit kan det resultera i blödningar i stämbanden. Behandling består av antibiotika om infektionen är orsakad av bakterier (Zangger-Borch, 2005).

Stämbandsblödning

Vid ansträngande sång under laryngit kan ett eller flera blodkärl spricka. Behandlas med absolut röstvila och röstträning (Zangger-Borch, 2005).

Stämbandspolyper

Vid flitig röstanvändning vid halsinfektion eller tidigare blödning kan utväxter på stämbanden, polyper, uppstå. Behandlingen är relativ röstvila, röstträning och små doser av kortison under några veckor. I vissa fall behöver polyperna även behandlas kirurgiskt.

Recurrens pares

Recurrensnerven styr alla inre struphuvudsmuskler utom stämläppsspännarmuskulerna, de så kallade tonhöjds musklerna. Om denna nerv skadas vid operation eller virus kan det aktuella stämbandet förlamas och då kan man inte sjunga. Detta kan vilas bort men det kan ta mycket lång tid. Röstträning kan förkorta läkningen.

Reflux

Reflux är inte primärt ett röstproblem utan ett problem med magsyran. Det kan övergå sekundärt till att bli ett röstproblem. Reflux innebär att de starka syror som magsäcken avger vid matsmältningen kommer upp via matstrupen till svalg och struphuvud. Dessa syror kan då fräta på stämbandets slemhinna som är skyddet för luftstrupe och lungor. Många röstproblem anses vara orsakade av reflux. Symtomen för reflux kan vara halsbränna, sura uppstötningar, heshet på morgonen, dålig andedräkt eller att man behöver extra lång uppsjungning. Det finns traditionell reflux som ger halsbränna och ibland tryck över bröstet, men även en variant som är svår att upptäcka, nämligen Laryngopharyngeal reflux (LPR). Den är vanlig bland sångare men eftersom den kvickt passerar matstrupen för att sedan komma till struphuvudet och svalget uppstår inte alltid halsbränna. Harklingar, hosta och segt slem kan vara tecken på LPR. Reflux kan orsaka omfattande stämbandsskador.

Reflux behandlas oftast i form av syrahämmande medicin. Dock kan refluxen finnas kvar efter att skadorna läkt. Reflux orsakas av stress, övervikt, felaktig kost som starkt kryddad, fettrik mat, alkohol, kaffe, halstabletter, apelsinjuice och choklad. Det är bra att undvika dessa saker för att reflux ska behandlas helt. Stressa mindre och leva sundare i kombination med medicinering är den bästa behandlingen (Zangger-Borch, 2005).

Ödem

Vid reflux, hormonförändring, menstruation eller graviditet kan en vattmig svullnad bildas på stämbandets slemhinna. Detta kan göra att klangen blir luddig, tonläget sänks och det blir svårare att ta höga toner. Behandlas med kortison och/eller vila.

Förebyggande röstvård

Den mentala inställningen, generell avspänning, motion och uppvärmning är några saker Arder (2004) nämner som viktiga för en sångare. Röstträning och röstvård måste ses som en helhetsträning, då det är hela människan som påverkar sånginstrumentet. Kropp och psyke kommer att påverka sångarens förmåga att uttrycka sig genom sitt instrument. Spänningar någonstans i kroppen kan hämma en fri röst. Likaså kan känslomässiga blockeringar göra att sångaren hämmas i sitt uttryck. Det är ofta så tidigt som i barndomen som en persons tilltro till sin röst grundas. Blev man ofta uppmuntrad till att sjunga eller blev man ofta tillsagd att hålla mun? Ofta är det dem som fick uppmuntran som barn som fortsätter att sjunga. I det stadiet att någon först börjar sjunga eller går till en sångpedagog kan en person ha en inre antipati mot sin röst som de tagit med sig ifrån barndomen. Det är därför viktigt att hela tiden jobba med sin egen tilltro till sin röst. Ju mer tilltro en sångare har desto större chans är det att denne vågar sjunga ut och inte dra på sig spänningar och hämningar (Arder, 2004).

Det är viktigt med avspänning för en sångare samtidigt som denne behöver ha mycket energi i kroppen för att utföra det muskelarbete som sång innebär. Det handlar alltså inte om att slappna av alla kontrollerbara muskler för då skulle vi falla ihop. En sångare behöver rätt spänningsbalans i kroppen, så att de muskler som behövs för sång spänns och de andra är avspända. En sångare kan med hjälp av olika övningar träna sig i balanserad av- och anspänning (Arder, 2004).

Eftersom kroppen är sångarens instrument är det viktigt att hålla sig i god fysisk form. Var och en får bestämma på vilken nivå man vill lägga det. Promenader räcker gott och väl. Så länge man rör på sig omkring tre gånger i veckan. Även uppvärmning av kroppen är viktigt innan sång, till exempel genom att rulla axlarna, jogga lite på stället. Detta sätter igång blodcirkulationen som ökar syretillförseln. Resultatet blir mjukare leder och nervimpulserna går snabbare.

Zangger-Borch (2005) liknar sångare vid idrottsmän. En idrottsman är alltid noga med att värma upp innan till exempel ett träningspass eller en tävling för att inte få skador. Detsamma gäller för sångare. Sång är en fysisk aktivitet och en sångare bör värma upp rösten innan sång för maximal prestationsförmåga och för att förhindra skador. Zangger-Borch (2005) menar också att det är viktigt att i största möjliga mån vila då en sångare drabbas av virus eller infektion. Hans tips är att våga tacka nej till engagemang då det kan leda till röstproblem att sjunga när man är sjuk. Annat han tycker är viktigt är att sova bra, stressa mindre, undvika starkt kryddad eller fettrik mat och alkohol då det kan leda till reflux. Rök inte! De kemiska substanserna kan vara förödande för rösten. Cigarettröken torkar ut slemhinnorna och rökning kan även hämma slutningsmekanismen i magmunnen vilket leder till reflux.

Sången – ett instrument inbyggt i kroppen

Sången är ett instrument som är tillgängligt för alla människor. Alla har förutsättningar för att lära sig att sjunga, det är den genetiska grunden. En del anser sig inte vara bra på det och kanske av den anledningen inte tycker om det, men jag tror att med lite vilja så kan alla lära sig att sjunga. Det är dock inte alla förunnat att ha en så pass bra sångröst att denne kan satsa på att ha det som sitt yrke. För att lyckas bli en professionell sångare krävs det hårt arbete innan man når dit. Det är inte heller helt okomplicerat att hålla sin röst i god form så att man kan sjunga just då man till exempel har ett framträdande inbokat.

Dunn (1998) jämför livet som instrumentalist och livet som sångare och genom detta pekar han på att vara sångare är långt mer komplext än många kan tro. Hur ljudet produceras fungerar på liknande sätt mellan blåsinstrument och sångare. Det krävs en luftström som sätter stämbanden, i blåsarens fall till exempel läpparna, i vibration och ett rum för resonansen att bildas i. En blåsares resonansrum består av själva instrumentets kropp som är oföränderligt. En sångares resonansrum består också av själva instrumentets kropp, det vill säga sångaren som är föränderlig! En sångares resonansrum, alltså ansatsröret, löper mellan stämbanden till läpparna. Vid varje stavelse, andning och till och med när man sväljer så förändras resonansrummet eller när mjuka gommen, tungan, käken och läpparna rör sig. Om en blåsares resonansrum ständigt ändrades skulle det vara en långt mer komplex sak att hantera sitt instrument menar Dunn (1998).

En instrumentalist blir oftast bättre ju äldre han blir. Likaså kan en instrumentalist vara väldigt långt kommen med sitt musicerande redan vid en låg ålder. Åtminstone för en klassiskt skolad sångare så når rösten egentligen inte sin fulla blomning förrän i trettioårsåldern och redan vid femtio kan rösten börja tappa sin lyster.

Instrumentalister byter ofta ut sina instrument genom livet. När de är små har de nybörjarinstrument och när de blir äldre kan de byta till mer professionella instrument, allt för att ha ett instrument som ska passa dem och deras kapacitet för tillfället. För både män och kvinnor ändras sångmekanismen vid till exempel puberteten, man går igenom målbrott som kan vara svårt att hantera.

Som sångare kan man spendera mycket pengar på bra sångundervisning men du kan aldrig köpa dig ett nytt instrument. En sångare kan aldrig sjunga vackrare än vad dennes genetiska förutsättningar kan erbjuda. En del kan öva hur mycket som helst men de kommer ändå aldrig sjunga så vackert som en del andra.

Nästan alla instrument har en bredd i vilken sorts kvalitét på tonen man vill ha. Grundtekniken är oftast samma men tonen kan vara annorlunda beroende på vilken genre man spelar. Sångrösten är troligen det instrumentet som har störst bredd i hur man kan närma sig tonkvaliteter. Sångtraditionerna varierar i det oändliga, från Wagneropera till rock- och vissång inom

den västerländska musiken. Till dessa kommer sedan också alla sångvarianter inom världsmusiken av idag, inte minst all folkmusikalisk sångtradition.

Bara det faktum att rösten faktiskt är ett instrument inbyggt i kroppen gör det hela mer komplext att vara sångare. Sånginstrumentet är inte synligt och därför inte lika lätt att korrigera. Andra instrument spelas utanför kroppen och pedagogen kan notera till exempel felaktig fingersättning och korrigera genom att visa dem det rätta sättet. Sångpedagoger däremot tenderar att ge sina elever mystiska liknelser eller som det ibland kallas ”prata blomsterspråk”. Liknelser kan vara bra men sångpedagogen måste ha insikt om hur sånginstrumentet verkligen fungerar. En del pedagoger har inte det eftersom de undervisar som de har blivit undervisade eller så har de från första stund haft en underbar röst som de inte behövde arbeta särskilt mycket med. Med ett instrument blir det tydligare vad som kan vara felet. Som sångpedagog kan du höra en ansträngd röst men du kan inte se vad som faktiskt händer med stämbanden. Därför startar ett detektivarbete för att hitta de möjliga orsakerna. Detta detektivarbete är en betydligt kortare process för instrumentpedagogen.

Eftersom sångrösten är ett instrument inbyggt i kroppen är den känslig för vilken allmän fysisk form kroppen är i. Allergi, hormonförändringar, trötthet, depression eller andra sjukdomar påverkar sångrösten avsevärt. Särskilt den hormonella aspekten påverkar rösten mer än vi tror. Till exempel kan kvinnor ha svårigheter med sången då de har menstruation. Många upplever svårigheter att fonera eller att ta höga toner. Graviditet, abort, klimakteriet, pms, eller p-piller kan också påverka sången negativt.

En sångare är framförallt en budbärare av en text vilket har sina utmaningar. Om sångare kunde sjunga på samma vokal hela tiden hade deras resonansrum inte behövt ändras. Då hade det varit lättare att sjunga med egalisering eller med en fin linje. Att vara budbärare av en text kräver inte bara insikt och känsla för det man sjunger om utan också att det syns och utspelas på scen. En instrumentalist har inte samma krav på sig. En pianist måste inte le under sitt framförande och ingen klagar ifall en trumslagare verkar lite stel – det är musiken som räknas. Dessutom i opera och musikal förväntas sångare att både agera och dansa samtidigt som de sjunger.

Instrument är konstruerade för att bli spelade på – inget annat. Efter att instrumentet använts packas det omsorgsfullt ned i sin låda och används inte igen förrän nästa gång det ska musiceras. En sångare däremot använder inte bara sitt instrument då de ska musicera. Rösten används varje dag för att kommunicera i vardagliga samtal. Även när vi skrattar, gråter, skriker eller på andra sätt uttrycker våra känslor använder vi våra röster. Om vi dessutom har dåliga pratvanor som att till exempel prata för snabbt, för högt, för mycket med för lite stöd så kan det leda till röstproblem. Då vi sjunger när vi är förkylda kompenserar vi ofta detta med att till exempel spänna käken för att nå en hög ton. Även då vi blivit friska kan denna dåliga vana fortgå och orsaka ännu värre problem.

Som sångare är det viktigt att dricka vatten annars kan slemhinnan kring stämbanden torka ut. Te, kaffe, alkohol, läsk, rökning och droger är några saker som också kan torka ut röstorganet och leda till röstproblem. Miljöer med mycket rök kan påverka rösten negativt. Även miljöer med hög ljudvolym sliter på rösten då man ofta försöker överrösta med att prata med högre ljudvolym. Andra faktorer som påverkar rösten är sömnvanor, matvanor, sångövningsvanor, bra stödarbete, magproblem som reflux, scenskräck, ja listan kan bli lång.

Eftersom kroppen är sångarens instrument så kan därför kvalitén på rösten variera från dag till dag då vi ofta är i olika form. Dunn (1998) undrar hur en pianist skulle reagera om pianot var i olika form från dag till dag. Jag bortser då ifrån den turnerande pianistens problem med ständiga byten av instrument med varierande kvalitet och stämning. Tänk att inte veta vilka tangenter som fungerar som de ska. Hur skulle en pianist förhålla sig till ett instrument som ibland endast var bra nog att spela toner i mellanregistret och andra dagar kanske inte ens fick ur sig någon ton alls?

Metod

I detta kapitel redogör jag för de metoder jag valt att arbeta med samt de målgrupper som kommer att inkluderas i undersökningen. Jag inleder med ett kort metodologiskt resonemang som övergår till ett längre avsnitt om kvalitativ metod. Jag avslutar med min egen undersökningsdesign.

Metodologi

Kvantitativ- och kvalitativ metod är benämningar på de sätt som finns att samla in data (Patel och Davidsson, 2003). Den förra svarar på kvantitativt ställda forskningsfrågor. Gör forskaren en undersökning med kvantitativ metod innebär det att denne ställer frågor som genererar hårda data alltså svar i numerisk form. Detta kräver mätningar av något slag vid datainsamlingen och statistiska bearbetnings- och analysmetoder. Kvantitativ metod är den helt dominerande forskningsmetoden världen över. Ett exempel på denna är om forskaren önskar få veta hur kroppslängden varierat på de nordiska medborgarna under till exempel 1900-talet. Det finns data att tillgå från början av århundradet och det handlar alltså om att undersöka variationen eller förändringen. Beroende på mätinstrument torde centimeter och millimeter bli de mått som kommer att användas i mätningarna

Kvalitativ metod baseras på mjuka data, det vill säga ord och berättelser. Vanliga undersökningsmetoder är observationer, intervjuer eller för den skull enkäter där respondenten får svara med sina egna ord. Forskaren överför till utskrivna råtext sina observationer, intervjuer eller enkätsvar i så kallade transkriberingar. Kvalitativ metod används när problemet handlar om till exempel tolkningar av människors uppfattningar eller liknande (Patel och Davidson, 2003). Vid kvalitativa undersökningar är forskaren inte intresserad av hur världen är utan hur den *uppfattas*.

Det är forskningsfrågan som vanligen styr vilken metod som ska användas. Vill jag undersöka hur många sångare som drabbats av röstproblem så väljer jag kvantitativ metod, men om jag är, som i mitt fall, intresserad av professionella sångares *upplevelser* av röstproblem väljer jag kvalitativ metod.

Teorin är den förförståelse en forskare har om sitt forskningsområde. Empirin är de insamlade data forskaren tillägnar sig i sin omvärld (Patel och Davidsson, 2003). Då en undersökning har en induktiv ansats har forskaren utan någon förförståelse eller teori tillägnat sig empiri. Vid deduktiv ansats utgår forskaren ifrån teori och genererar sedan ny teori. En abduktiv ansats innebär att man växlar mellan empiri och teori. Då har forskaren redan innan insamlandet av data en förförståelse om sitt forskningsområde. Därefter samlar forskaren in data och i analysen pendlar hon/han mellan en första analysförståelse – läsning av teori – tillbaka till analysen och finner nu en ny eller annan förståelse. På detta sätt arbetar man abduktivt (Patel och Davidsson, 2003).

Reliabilitet och validitet är benämningar på kriterier man använder för att göra en bedömning av en forskares undersökning. Reliabilitet härstammar ifrån latinska språket och handlar om en undersöknings pålitlighet. Validitet härstammar också ifrån latinet och handlar om en undersöknings giltighet. Dessa begrepp kommer ifrån kvantitativ metod och forskare har länge diskuterat huruvida dessa kriterier kan överföras på kvalitativ metod. Detta återkommer jag till i min egen undersöknings design.

En forskare måste göra ett antal etiska överväganden. Forskaren bör besluta ifall informationen som erhålls ska behandlas konfidentiellt vilket innebär att forskaren inte lämnar ut namn eller annan information som kan röja informanternas identitet. I de fall forskaren inte vill ha en konfidentiell undersökning måste informanterna alltid ge tillåtelse för att deras namn ska finnas med. Informanterna bör få veta vad undersökningen ska användas till och

syftet med den. Om forskaren till exempel vill göra en enkätundersökning kan informanterna vara anonyma. Då är informanten även okänd för forskaren. En enkätundersökning kan även vara konfidentiell genom att forskaren numrerar sina enkäter och prickar av på en namnlista vilka informanter som fått en viss enkät.

Kvalitativ metod

Det finns många olika undersökningsmetoder inom kvalitativ metod. Jag ska nu kort beskriva några.

Observation är något vi gör varje dag mer eller mindre omedvetet. Vi observerar vår omgivning för att få information. I vetenskapliga sammanhang måste det dock vara mer systematiserat. Observationen måste planeras och informationen måste systematiskt registreras (Patel och Davidsson, 2003). I kvalitativ metod beskrivs dessa fenomen i ord. När vi vill söka information om beteenden och skeenden i naturliga situationer är observation en bra teknik. De som inte kan kommunicera verbalt som till exempel spädbarn och småbarn studeras ofta med observation. Fördelar med observation är att den är oberoende av vad individen vill lämna ifrån sig för information och att man kan studera skeenden just när de händer och behöver inte vara beroende av någons minnesbild. Dock kan vi inte vara säkra på att de beteenden eller skeenden är representativa eller spontanbeteenden. Därför måste noggranna förundersökningar göras för att ringa in vilka beteenden som är representativa. Observationsmetoden kan också vara ganska dyr och tidsödande. En observatör kan vara *deltagande* eller *icke deltagande*. Det innebär till exempel att observatören antingen blir en medlem av den grupp denne studerar eller väljer att studera gruppen utifrån. Observatören kan också välja att vara *känd* som just observatör av gruppen eller välja att vara *okänd* observatör, så att gruppen inte vet att man observerar dem (Patel och Davidsson, 2003).

En kvalitativt inriktad forskare kan även välja att analysera en video eller ljudinspelning. Forskaren skriver ut i ord vad som händer på inspelningen. Detta material analyseras sedan som vilken annan text som helst. Forskaren kan också be sina informanter att föra dagbok. I detta fall är en dagbok en bok där de fyller i uppgifter dagligen om det som undersökningen gäller (Patel och Davidsson, 2003).

Eftersom jag är intresserad av professionella sångares upplevelser av röstproblem för att lära mig så mycket som möjligt om dem har jag valt att utföra min undersökning med kvalitativa intervjuer. I kvalitativa intervjuer vill forskaren att informanten ska berätta om till exempel sina egna upplevelser och erfarenheter kring ett fenomen (Patel och Davidsson, 2003). Forskningsintervjun är som ett vanligt samtal fast med underförstådda roller. Det är intervjuaren som styr samtalet dit den vill för att få reda på så mycket som möjligt. Det vill till att intervjuaren är väl påläst om sitt ämne och betar sig som att den vet vad den vill få reda på. Kvale (1997) liknar intervjusituationen vid en scen. Samspelet mellan intervjuare och informant är avgörande för vilken kunskap som genereras. Det är intervjuarens ansvar att skapa en scen, en atmosfär som gör att informanten känner sig trygg med att öppna upp sig och dela med sig av sina synpunkter och upplevelser. Att lyssna uppmärksamt, visa intresse, entusiasm, empati, förståelse och respekt för det informanten säger är avgörande för att informanten ska vilja lämna ifrån sig information. Informanten bör få veta om det ska ske någon bandupptagning, få relevant information om intervjuens syfte samt få möjligheten till att ställa frågor innan intervjun. Även efter intervjun bör det lämnas tid för informanten att ställa frågor då de efter att ha öppnat upp sig och kanske gett känslig information kan uppleva en viss ångslan över hur informationen skall användas (Kvale, 1997).

Vid såväl intervju som enkät pratar man om frågornas grad av standardisering och strukturering. Ställs samma fråga till 100 personer har man en hög grad av standardisering på frågorna. Ställs däremot olika frågor till olika informanter så har frågorna en låg grad av standardisering. Om frågorna lämnar stort utrymme för tolkning och svar åt respondenten är frågorna

lågt strukturerade. Däremot om vi ställer en fråga som: ”Har du upplevt röstproblem?” så kan informanten endast svara ja eller nej. Denna fråga har då hög grad av strukturering (Patel och Davidsson 2003).

Min undersöknings design

Jag kommer att, som framgått, genomföra undersökningen med kvalitativa intervjuer. Jag har valt att intervjua sångare som har eller har haft en karriär som professionell sångare. Tre informanter är bosatta i Sverige och två är bosatta i London. Jag försökte få så jämn könsfördelning som möjligt, tre män och två kvinnor. De är alla i åldern 30-50 år och har eller har haft en längre karriär som professionell sångare. Jag har valt att intervjua sångare med olika genre. Två av informanterna sjunger klassiskt och tre sjunger andra genre. Någon är professionell operasångare och en annan är rocksångare i ett band. Några av informanterna arbetar eller har relevant utbildning för att arbeta som sångpedagog. Syftet med bredden av genre och kulturell kontext är att jag tror att den bidrar till ett ytterligare djup i min undersökning.

Informanterna i Sverige är alla personer jag känt till ifrån olika musiksammanhang. Jag kontaktade dem via telefon och frågade först om de kunde tänka sig att ställa upp på en intervju och berätta om sitt liv som professionell sångare och hur de har förhållit sig till sin röst. De tackade alla ja direkt och vi bestämde en vecka då intervjuerna kunde göras. Jag kommer att åka hem till Sverige och möta dem antingen i deras hem eller på deras arbetsplats. Informanterna i London är kontakter jag fått via Playstudios. Dessa informanter tillfrågades om intervju då jag mötte dem i studion. Vi kommer att mötas på ett café i London city för intervju.

Jag kommer att ha lågt strukturerade intervjuer då jag vill att informanterna ska ha stort svarsutrymme (Patel och Davidsson 2003). Intervjun kommer att ha en hög standardisering det vill säga jag kommer formulera en del frågor i förväg som jag avser att ställa till alla. Dock kommer jag vara öppen för att ställa nya frågor och följdfrågor i den ordning som jag anser bäst vid intervjutillfället. Intervjuerna beräknas till cirka trettio minuter, vardera.

För att styrka giltigheten (validiteten) i undersökningen det vill säga att jag faktiskt undersöker det jag avsåg att undersöka så antar jag ett granskande synsätt genom att redogöra för forskningsprocessens alla faser som till exempel syfte, problemformulering, urval av undersökningspersoner och genomförande av undersökningsmetod.

Min undersökning har en abduktiv ansats. Jag tycker denna ansats fungerar bra då det redan finns mycket skrivet om både röstproblem och professionella sångares vardag. Jag kommer under studiens gång läsa teori om röstfysiologi, sångmetodik och även biografier om kända sångare. Detta kommer att ge mig en djupare förståelse för mitt problemområde och därmed kommer jag att vara mer förberedd inför mina intervjuer. Därefter kommer teori ifrån böckerna och empirin ifrån intervjuerna att belysa varandra. Det finns en risk att reliabiliteten blir lidande med detta tillvägagångssätt. Jag skulle nämligen omedvetet kunna formulera egen teori jag läst innan intervjuerna och därmed inte vara lika öppen för andra tolkningar. Jag kommer dock försöka att vara så objektiv som möjligt i min undersökning och göra allt jag kan för att inte låta min egen uppfattning färga resultaten. Dock tror jag inte att någon forskare börjar helt förutsättningslös – vi har alla förutfattade meningar som färgar oss. Det gäller att hantera dessa öppet och rakt.

För att stärka pålitligheten (reliabiliteten) kommer jag vid intervjun att undvika ledande frågor för att inte leda in mina informanter i några av mina egna tankebanor. Frågorna lyder mest: ”Vill du berätta om...? Hur upplever du...?” och så vidare.

Röstproblem kan vara ett känsligt ämne att prata om som professionell sångare. Även kan livet som sångare vara ett känsligt ämne då det i en del fall kan finnas saker man inte pratar om som: misslyckande, depression, dålig ekonomi, missbruk eller andra vanliga problem man kan drabbas av i livet. Musiklärare som haft röstträning i sång och tal tycks ha en ovilja att lämna ut information om att de upplevt röstproblem (Bladh, 2002, s. 217, f.). Detta för att de upplever att deras yrkeskompetens därigenom ifrågasätts av dem själva. Röstproblem kan således vara ett öppet och ett dolt problem. Musiklärarna kan därmed bidra till förvärrade röstproblem eftersom de inte vill prata om dem. Att verkligen få reda på röstproblem är avhängigt av att informanterna verkligen vill lämna ifrån sig information om att de upplevt röstproblem och vara öppen med vilken livssituation de var i då. Dock vill jag poängtera att sångarna i undersökningen inte valdes ut på grund av att jag trodde att de hade röstproblem. Tvärtom, dessa sångare ser jag upp till och därför tror jag att de kan sitta inne med viktig information om mitt forskningsområde. De kanske rent av aldrig upplevt röstproblem och då vill jag undersöka hur det kan komma sig.

För att vara säker på att jag verkligen uppfattat vad mina informanter menar kommer jag att ställa frågor som: ”Menade du såhär?” ”Vill du utveckla det du sa nyss?” Jag kommer att göra en ljudinspelning av intervjuerna för att vara säker på att jag uppfattat allt. Problemet vid kvalitativa analyser är att forskaren vid transkriberingen kan frestas att försköna utskriften, då talspråk och skriftspråk skiljer sig åt (Kvale, 1997). Om forskaren förskönar texten för mycket finns det risk att denne missar vad informanten egentligen menade. I ett vardagligt samtal kommunicerar man med olika tonfall som kan göra att betydelsen är en helt annan än det som informanten faktiskt sa. Därför kommer jag transkribera, skriva ned hela intervjun ordagrant inklusive pauser, eventuella ”hmm-anden” och skratt.

Jag vill inte anteckna under intervjuerna då jag tror att jag kommer att tappa koncentrationen och inte lyssna uppmärksamt på mina informanter. Dock kommer jag direkt efter intervjuerna skriva ned eventuella tankar och reflektioner som dyker upp. Transkriberingen kommer att ske kort efter intervjuerna så att minnet fortfarande är så färskt som möjligt för att redan då börja min analys av intervjun.

Jag kommer att presentera mina engelska informanters svar på engelska för att läsaren själv ska kunna se om jag gjort rimliga tolkningar. I de citat jag använder har jag stundtals tagit bort upprepningar och extraord för att få flöde i texten. Även saker som kan röja informanternas identitet har tagits bort. Detta har dock inte påverkat innehållet.

När jag kontaktade mina informanter berättade jag först vad intervjun skulle användas till samt syftet med min undersökning. Jag talade om att informationen de ger ifrån sig skulle behandlas konfidentiellt det vill säga jag kommer inte lämna ut deras namn eller annan information som kan röja deras identitet. Jag talade även om att jag tänkte spela in intervjun men att det endast skulle vara jag som skulle lyssna på det. För att behålla konfidentialiteten kommer mina informanter i resultatet ha fingerade namn. De två kvinnorna kommer i resultatdelen benämnas som Anna och Lisa. De tre männen kommer benämnas som Jonathan, Marcus och Erik.

Resultat

I detta kapitel kommer resultatet ifrån min undersökning av sångarna att presenteras. Först ger jag en kort beskrivning av mina informanter och rubriker.

Informanter:

Anna är i femtioårsåldern och har haft en karriär som operasångerska i över tjugo år. Hon bor i Sverige men är ursprungligen ifrån ett annat land. Anna arbetar numera även som sångpedagog.

Lisa är i trettioårsåldern och har utbildat sig till sångpedagog och operasångerska. Hon är i relativt ny i sin bana som professionell sångerska, men har frilansat mycket under tiden hon studerat eller haft jobb som sångpedagog.

Erik är i trettioårsåldern och är utbildad sångpedagog inom rockgenren. Han arbetar numera som sångpedagog men är väldigt aktiv sångare på fritiden. Framförallt har han spelat in skivor och turnerat med ett band där han och en vän skriver egen musik.

Jonathan är i trettioårsåldern och hade under fyra års tid karriär som sångare i ett rockband som hade skivkontrakt med Warner Music. Numera jobbar han som talangscout på ett skivbolag i London men har fortfarande massor med spelningar med sitt band.

Marcus är i trettioårsåldern och är ursprungligen ifrån Indien men bor nu i London. I fem års tid bodde han i USA där han försörjde sig som rocksångare i olika band. Numera jobbar han med talangscouting på ett skivbolag.

Kategorier

Då jag analyserade intervjuerna fann jag att fem genomgående ämnen/kategorier framträdde. Dessa har jag valt som rubriker i resultatet. De fem kategorierna är: *Utbildning/skolning*, *Upplevelser av röstproblem*, *Övning/röstvård*, *Mental inställning* och *Omgivning*.

Utbildning/skolning: Här berättar informanterna om den utbildning de har fått i sång till exempel sånglektioner, folkhögskola eller högskola. De reflekterar kring vad de tycker att de lärt sig av den skolning de fått. Informanterna berättar om de tyckte att deras skolning gav positiv eller negativ inverkan på deras röster och om den har gett dem något väsentligt som de har använt i sin yrkesbana som sångare/sångerska.

Upplevelser av röstproblem handlar om informanternas erfarenheter kring röstproblem, vad de anser röstproblem orsakas av och vad man kan göra åt dem.

Övning/Röstvård handlar om hur informanterna övar och håller rösten i form. De berättar vad de anser förebygger röstproblem.

Mental inställning: Här berättar informanterna om vad de har för attityd till sin sång och sitt yrke. De ger tips på vad man som sångare måste klara av rent mentalt. De berättar om sin syn på hur mycket den mentala styrkan spelar in för att klara av ett liv som sångare. De berättar även om sina egna starka och svaga sidor.

Omgivning: Här berättar informanterna om sin omgivning, familj, vänner och arbetssituation. De reflekterar kring hur deras omgivning reagerat på deras yrkesval samt hur deras livssituation påverkar deras sång.

Utbildning/skolning

Samtliga informanter anser att deras sångskolning har lärt dem något som de tagit med sig i sitt yrke som sångare. Deras skolning ser dock olika ut. De som är utbildade sångpedagoger har en lång gedigen sångutbildning. Däremot har de inte alltid varit problemfria under utbildningstiden. Anna nämner att hon hade en sångpedagog som trodde att hon var mezzosopran fast hon var sopran och detta orsakade röstproblem för henne. När hon väl fick rätt sångpedagog anser hon att sångtekniken hon då lärde sig varit ovärderlig för hennes sångkarriär.

Informanterna ifrån England är båda rocksångare och har tagit sånglektioner kortare perioder av sina liv. Detta anser de var lärorikt men det viktigaste är ändå att hitta sin personliga stil och det gör inte så mycket om det kommer någon hes ton här och där – det är ju rock n´ roll!

Anna beskriver en lång och gedigen sångutbildning. Hon började sjunga folkmusik redan som liten flicka. Hon visste redan vid en låg ålder att hon ville bli sångerska. Hennes föräldrar märkte hennes talang så därför såg de till att hon fick musiklektioner. Dock fick man inte börja ta sånglektioner vid tio års ålder så då fick det bli violin så länge. När hon var sexton bytte hon till sång. Därefter studerade hon på musikgymnasium och sedan musikakademien i fem år. Sista året på akademien fick hon tillfälle att hoppa in för någon som blev sjuk i rollen som Nattens drottning i Mozartoperan Trollflöjten. Därefter fick hon fast anställning på en opera. Hon har även lärt sig mycket genom att gå olika mästartklasser, bland annat i Wien. Allra mest säger hon, har hon lärt sig genom att stå på scen.

Då Anna studerade sång på akademien fick hon höra av sin sångpedagog att hon inte hade en vacker röst. Sångpedagogen tyckte inte Anna skulle anstränga sig så mycket eftersom hon ändå inte hade någon stor chans att lyckas med en solokarriär. Anna menar ändå att sångpedagogen gjorde henne en jättetjänst genom att vara så hård emot henne, för då blev Anna förbannad och kämpade riktigt hårt med sångtekniken. Anna berättar:

Hon gjorde mej en jätte tjänst, för då blev jag förbannad! Och jag ville visa henne, min sånglärarinna. 'Jaha, har jag ingen vacker röst!' Och det kände jag, jag hade inte vacker röst då. Men det gjorde att jag satsade så hårt på sångtekniken istället. Så 'okej den är inte vacker, men jag ska göra med den, det dem andra som har vackra röster inte klarar av!'

Jag tolkar det som att Annas sångpedagog menade att Anna inte hade de genetiska förutsättningarna för att ha en vacker röst. Detta måste dock relateras till det rådande idealet. För vem bestämmer vad som är en tillräckligt vacker röst? Troligen var det inte något fel på Annas röst. Förmodligen var den ännu outvecklad. Det tycks för mig som om Annas sångpedagog trots sitt hårda uttalande ändå hjälpte Anna att komma dit hon är idag. Kanske var det precis vad Anna behövde höra? Kanske såg hennes sångpedagog att Anna var den typen av person som behövde lite press på sig för att jobba hårdare.

Vidare menar Anna att en bra skolning är en nödvändighet för en operasångare. Anna berättar om kollegor med fantastiskt vackra röster och bra förutsättningar till en karriär men som misslyckats eftersom de fick röstproblem. Jag tolkar Anna så som att hon anser att detta beror på dålig sångteknik. Sångteknik är det som avgör om du kommer göra karriär eller inte säger Anna:

Ja, mellan den som har en bra röst och dålig sångteknik och den som har ful röst och bra sångteknik. Det är den med ful röst och bra sångteknik som gör karriär! Inte den andre, så är det! Har man både och då blir man världsstjärna! [skrattar]

Jag tolkar det som att Anna menar att en sångare alltid måste ha tillräckligt bra teknik för att inte slita ut sin röst. Det spelar ingen roll hur vacker rösten anses vara om den inte håller. Detta verkar rimligt, dock finns det andra saker som till exempel depression eller utbrändhet som kan göra att en sångare inte kan fungera även om denne har en utmärkt sångteknik. Då själen inte mår bra påverkas hela kroppen som ju är en sångares instrument.

Vidare menar Anna att det är viktigt att vara kritisk i valet av sångpedagog. Man bör känna efter om man tycker att sångpedagogen hjälper en att utveckla sådant man behöver vid just den tidpunkten. Det finns inte någon sångpedagog som kan allt. Därför kan det vara bra att efter en tid gå vidare till någon annan sångpedagog som utvecklar annat, säger Anna.

Jonathan och Marcus har en mycket mer avslappnad attityd till sångteknik. Jag tror att det beror på genren de sjunger. I deras genre ska sången inte låta skolad. Jonathan tog sånglektioner under sex månader som hans skivbolag betalade för. Han har blandade åsikter om sånglektioner. Han uttrycker att han lärde sig något och att det var något som påverkat hans röst positivt. Dock tyckte han inte att det var roligt med sånglektionerna eftersom det var ovan för honom. Jonathan började sjunga som sjuttonåring och var alltså "självlärd" sångare innan han fick skivkontraktet. Detta tror jag beror på att han sjunger musik han skrivit själv och då hittar man en egen stil att använda sin röst på. Han säger att han inte var van vid att behöva arbeta med sin röst på detta sätt. Detta framgår av följande dialog:

Helén: Why didn't you enjoy the singing lessons?

Jonathan: [skrattar till] I don't know, it was a different experience, you know, I wasn't used to it. It was just me with this vocal teacher and she asked me to do all of these exercises of which I wasn't familiar with. And we used to record the lessons, and I had to listen back to them and go through it, it was quite hard work ... but it was fun...almost.

Helén: almost... [skrattar] But do you think that you learned anything?

Jonathan: I think I did. You know I hardly remember them, what the exercises were, but it did help me, at the time it helped a lot. I'm not so sure how much of it I've remembered so far, but I'd say my vocals have improved so I guess it had an impact.

Marcus berättar däremot att han fick musikutbildning redan som barn i Indien. En lärare brukade komma till deras hem och lära honom indisk klassisk sång fram tills han var fjorton år. Han uttrycker att hans sånglektioner, precis som med den västerländska klassiska musikens sångtradition, innebar att man tränade sin röst på ett speciellt sätt. Med andra ord, det *behöves* träning för att ens kunna sjunga den typen av musik. Marcus säger att han upplevde en skillnad i hur han förhöll sig till sin röst när han sjöng klassisk Indisk musik och när han sjöng rock:

Not being able to hit certain notes I don't think, you know, being a rock singer I've really ever felt that. I know when I was learning classical Indian vocals I sometimes had problems like reaching certain notes.

Marcus berättar också att han sedan dess inte tagit några sånglektioner. Han flyttade till USA när han var sexton år och började sjunga i olika rockband fram tills han var tjugofem. För honom var det nu viktigt att sjunga på sitt eget sätt och han var inte så öppen för andras förslag. Dock finns där en del ånger i detta att han ville göra sin "egen grej". Det fanns en del goda råd som han borde tagit, men han var för egensinnad för att lyssna på dem. Så här berättade han:

I like to do my own thing. And I don't take commands too well, I didn't use to when I was a singer. In a way you could see that as a problem that I had this individuality about me that, even if there was sometimes, I know, good advice from people, I just wasn't very open to even good suggestions, that is one thing I regret. I've always liked to do things my own way.

Erik sjöng mycket redan som barn. Han växte upp i en familj där det utövades mycket musik. Redan som treåring sjöng han sitt första solo i kyrkan. Under målbrottet sjöng han dock inte så mycket. Vid femton års ålder tog han upp sången igen när han och några kompisar bildade band. På gymnasiet gick han en musikprofil och började ta sånglektioner. Han har även studerat sång i två år på folkhögskola. Det första året sjöng han klassiskt med en klassiskt skolad sångpedagog. Detta upplevde han som nyttigt för sin sångliga utveckling. Men eftersom han inte tyckte det var kul med klassisk musik så såg han ingen mening med att fortsätta i den riktningen. Sådär berättar Erik:

Jag var väldigt ängslig på den tiden, jag hade fått rekommendationer om hon som var klassisk sånglärare var väldigt bra. Så jag vågade liksom inte chansa på att det inte skulle bli bra, så jag gick på det och sjöng där trots att jag egentligen inte, alltså jag sjöng ju i afroensemble på ensembleriden, men det blev en slags hybrid där.

När jag frågar om han tyckte att han lärde sig något av sånglektionerna, svarar han:

Det är klart att jag gjorde! Jamen absolut! Mycket av tekniken är ju densamma i grunden och ja menar att ha en klassisk teknik att ha jobbat med det har också varit bra såklart! Men eftersom jag aldrig har tyckt om klassisk musik och inte tyckte det var så roligt och sjunga, så blev det inte att jag övade så mycket som jag borde göra, på min läxa, jag sjöng ju mycket och jag jobbade med teknikövningar, men jag tyckte inte det var så roligt och sjunga eller så. Så det gjorde att jag tappade sugen lite grann.

Jag tolkar Erik som att han var väldigt kluven till sitt val av sångpedagog. Eftersom sångpedagogen hade ett gott rykte valde han henne trots att hon inte var inriktad på den genre han ville sjunga. Han säger att tekniken trots allt var värdefull för honom. Klassisk sångteknik syftar däremot till att skapa ett "klassiskt sound" med rösten som inte passar in i pop/rock genren. Kanske var det därför Erik till slut inte tyckte det var roligt med sånglektionerna. Teknikövningarna han fick då kanske inte var så lätta att applicera när han även sjöng i afroensemble. Efter folkhögskolestudierna kom Erik in på musikhögskolan och gick där i fyra år och studerade till musiklektare/sångpedagog med inriktning pop/rock.

Lisa berättar liksom Anna och Erik om en lång sångutbildning. Redan som sexåring började hon sjunga i kör och som tioåring började hon ta sånglektioner i form av undervisning i sånggrupp på kommunala musikskolan. Individuella sånglektioner fick hon när hon var fjorton. Hon säger att hennes sångpedagog var klassiskt inriktad men hon började med att sjunga alla möjliga genre som visa, musikal och jazz. Överlag har hennes utbildning varit klassiskt inriktad. Hon gick vidare på musikgymnasium där hon fick sånglektioner och därefter bar det av till folkhögskola i ett år och slutligen universitetsstudier samtidigt som hon tog privata sånglektioner. Därefter kom hon in på musikhögskolan och studerade till sångpedagog under fyra år. Utbildningen kröntes med tre år på operahögskola.

Lisa berättar att operahögskolestudierna var både bland det bästa och det värsta hon varit med om. Operahögskolan krävde mycket av hennes tid och upppoffrande. Lisa uttrycker att hon ofta kunde vara trött. Hon fick även utstå mycket kritik som ibland var hård och ibland positiv.

Operahögskolan öppnade dock för möjligheterna att få sjunga på fina scener vilket var något positivt. Så även om det var tufft så var det ändå något som fick henne att växa både som människa och som sångerska. Hon berättar:

De bästa åren för att, alltså jag har aldrig lärt mig så mycket om mej själv... men det är kanske det som gör att det har varit dem värsta också. Det går väl lite hand i hand. Alltså det var rätt tufft, man tvingades plocka isär mycket av sig själv och fundera på hur man är och hur man ser ut och hur man rör sig och hur man...ja...det är ju en tuff bransch på många sätt. Som det är inom allt då, inom hela musikbranschen, man ska föra sig och vara på ett visst sätt.

Lisa utvecklar inte vad hon menade med ”det är en tuff bransch, man ska föra sig och vara på ett visst sätt” men jag tycker att hon berör något intressant. Som sångare blir man ofta en offentlig person och det är viktigt att kunna förhålla sig till detta på ett bra sätt. När man tar steget upp på scen är man utsatt för publiken och recensenternas åsikter. Kanske är det också detta som hon menar med att det är en tuff bransch. Jag tror en utbildning så som operahögskolan gör rätt i att försöka förbereda sina elever för detta. Lisa berättar vidare att hon hade lätt för att göra operaroller som var glada och positiva eftersom det stämmer överens med hennes personlighet. För att bli bättre i sitt yrke som operasångerska behövde hon dock jobba med andra sidor hos sig själv för att även kunna bemästra de lite tyngre rollerna.

Upplevelser av röstproblem

Alla mina informanter har upplevt röstproblem i någon form under utbildningstiden eller under sin karriär. Dock är deras attityd till det hela ganska avslappnad, det är någonting alla sångare upplever i någon utsträckning. Hur man kommer till rätta med röstproblem är olika från individ till individ liksom hur omfattande röstproblemet är. Men gemensamma faktorer tycks vara att sänka kraven på sig själv om man är sliten och framträda efter den förmåga man har eller förlita sig på sin sångteknik. I största möjliga mån vila rösten när det behövs och leva ett sunt liv med bra mat, motion och sömn är något att sträva efter tror de.

Jonathan har upplevt att hans röst blivit sliten under turnéer och ibland varit rädd att han kanske förlorat rösten helt. Jonathan menar dock att hans röst är så pass slitstark att det krävs ganska mycket för att han inte skulle sjunga på en konsert. Att sjunga i studio tycker han är ansträngande för rösten men inte så mycket som att turnera eftersom inspelningstiden ändå kan bokas om ifall du är trött i rösten. Det kan man inte göra lika lätt med en spelning eller en turné, säger han:

If you're recording you have to be very careful with your voice because everything you perform is picked apart by the producer, by the rest of the musicians, you have to get it just right! But it's not so difficult because if you're not sounding good on a particular day, you can do it another day. With a live show, you have a show booked, so you have to be able to sing that day. If it's a tour, by the second week, you know, your voice is in a bad shape, so you still have to go ahead and do it. Yeah I mean, a lot of gigs I've almost thought I'd lost my voice completely. But I've realized my voice has to be really bad not to be able to sing. You know I have to be really really...I have to be quite ill not to sing, I can normally get something out, you know.

“I can normally get something out” säger Jonathan. Detta uttalande visar på skillnaden i hans genre gentemot Lisa och Anna som sjunger opera där det krävs att man når alla toner och publiken förväntar sig en vacker röst. Dock menar jag inte att alla sångare inom pop/rock har lägre krav på sig att prestera skönsång än vad en operasångare har. Jag utgår endast ifrån den

typen av rockmusik Jonathan och Marcus sysslar med. Operan har en skönsångstradition och rocken en annan.

När jag frågar Marcus om han har upplevt några röstproblem svarar han att han inte direkt upplevt några mer än att han återigen nämner att det varit svårt för honom att bli tillsagd hur han ska sjunga. Han uttrycker att han har hittat fram till sin egen röst och det är då han känner sig bekväm och det är då hans röst fungerar. Om han får för mycket anvisningar ifrån andra blir det svårt att justera sin sång. Marcus säger:

As a vocalist, you try to get things right, so you take a suggestion from someone, but then you have your own way of doing things, it is sometimes tuff to actually adjust when other people are giving directions, me particularly. Other than that, yeah, I can't really think of any problems that I had as a vocalist.

Marcus berättade tidigare att han som rocksångare aldrig haft problem med sin röst som att nå till exempel en hög ton. Fokus för honom har varit att hitta sin egen sångstil och därmed blir han heller inte jämförd med någon annan. Kanske är det därför han inte upplever sig haft några röstproblem relaterat till sin yrkesroll.

Anna och Lisa uttrycker båda att man får göra sitt bästa, ofta trots omständigheterna. Båda påpekar att det är tekniken som gör att de kan sjunga trots att de är förkylda, trötta eller slitna. Lisa berättar att hon inte upplevt några röstproblem direkt under sin karriär men under utbildningstiden när hon gick på gymnasiet fick hon knotttror på stämbanden. Hon säger att detta berodde på att hon pratade väldigt ljukt och snabbt. Hennes problem var i själva verket att hon inte hade tillräcklig luftstyrning (subglottiskt tryck) och därmed teknik för att prata på detta sätt. Vi människor kan lära oss att hantera de flesta röstljuden utan att behöva få problem med det. Att prata väldigt ljukt och snabbt är ett symptom. Orsaken kan till exempel vara att man är nervös, eller att man lagt sig till med pratstilen eftersom ens mamma gjort samma sak. En följd av detta var att Lisa blev hes så fort hon pratade och sjöng så då fick hon gå till en logoped som hjälpte henne att tala ordentligare. Numera har hon ett helt annat sätt att tala. Hon säger att det är mycket tack vare detta som hon upplevt så lite röstproblem som professionell sångerska:

Det är faktiskt sällan som jag känner att jag har röstproblem på det sättet. Alltså det är klart att jag kan vara trött och sliten och det är klart att ibland är man förkyld och det är tungt och jobbigt och så. Men även när jag varit förkyld så har det kunnat fungera på något sätt för att det har inte satt sig på stämbanden. Sen har jag väl på något sätt kunnat ta till tekniken. Nu säger jag inte att jag har jättebra teknik men det är ändå så att jag har så att jag kan liksom sjunga över det, jag har kunnat fixa det ändå på något sätt.

Däremot tror hon att hon haft tur eftersom hon inte varit så pass förkyld inför något framträdande. Lisa fortsätter:

Men sen, ibland har man ju varit jättehes, men jag har haft tur att inte ha, än så länge 'peppar peppar' har jag inte varit jättehes inför någon föreställning faktiskt. Jag var jätteförkyld en gång, men då klarade det sig, för då, stämbanden var okej på något sätt. Så jag har haft tur, ja, jag har faktiskt haft jättetur.

När Lisa skulle söka till operahögskolan fick hon emellertid en infektion som gjorde att hon tappade rösten och hon kunde inte genomföra sökningen vid det tillfället. Hon beskriver det som att hon var rejält sjuk helt enkelt. Jag tolkar Lisa som om att hon anser att det finns tillfällena då sjukdom såsom förkylning orsakar röstproblem som gör att det går ut över yrkesrollen,

samtidigt som hon säger att det vid lindrigare förkylning ändå kan gå att sjunga med hjälp av sångteknik och om stämbanden inte drabbats.

Anna berättar också om röstproblem under utbildningstiden då hon fick, som framgått tidigare, en sånglärarinna som placerade henne i, som hon uttrycker det, ”fel” röstfack:

Jag började fel, faktiskt, då jag var på gymnasiet, så läraren trodde att jag var mezzosopran, så jag sjöng som mezzosopran i två år, fel teknik, outvecklad röst, ja, inge vidare eller hur. Så det tog mig två år, jobbade varje dag med en annan lärarinna. Jag fick en oktav extra på rösten under dessa två åren.

När jag frågar om hon haft några röstproblem under sin tid som professionell sångerska svarar hon bestämt att det har hon aldrig haft tack vare den sångtekniken hon lärde sig under utbildningen. Anna liksom Lisa uttrycker någon sorts tacksamhet till att ha haft problem som rättades till redan under utbildningstiden, detta verkar ha gett någon extra insikt i hur rösten fungerar och bra teknik. Hon berättar:

Jag har aldrig haft problem nej, sedan då alltså och den lärarinnan hoppas att hon har en plats i himmelen, för rösttekniken, alltså grunden som hon lade i min kropp, min sångteknik har aldrig svikit mig. Nej, jag har aldrig haft röstproblem!

På min följdfråga om hon verkligen aldrig ens tänkt tanken: Oj idag kan jag inte sjunga, idag blir jag trött i rösten, svarar hon:

Nej, nej. Kunde jag stå så kunde jag sjunga alltså! Och då menar jag är man förkyld och har 40 grader då kan man inte stå, har man 38 då kan man stå men då kan man också sjunga – och det har ju hänt! Så för under en professionell karriär så det är inte alla gånger, det är få gånger faktiskt, några gånger i livet då man mår bra och perfekt för en föreställning. Oftast man har ju någonting som, sovit dåligt ändå, mår illa i magen, för nervös, vad vet jag, någonting, lite hes, lite förkylning, vad som helst, så eller hur. Men med bra sångteknik så hittar du ändå fram tillräckligt med röst för att kunna genomföra föreställningar!

Anna påstår här att det inte finns något samband mellan förkylning och röstproblem till skillnad ifrån Lisa som ändå menar att detta samband finns.

Erik berättar att han upplevt en del röstproblem genom åren som sångpedagog och sångare. Han beskriver röstproblemen såhär:

Jag upplevde liksom att jag inte kunde sjunga på höjden, att jag sjöng sönder mej helt enkelt. Jag hade inte den här klara rösten, jag fick en distad klang och kunde inte riktigt peka på vad som var fel. Jag var även hes ofta.

Erik fick gå till foniatriker och logoped för att komma till rätta med problemen. Själv tror han att röstproblemen beror på att han sjungit mycket på begravingar under dåliga akustiska förhållanden och känt att han varit tvungen att överrösta orgeln. Då sångerna ofta legat i en låg tonart har han förmodligen tryck på för mycket med muskelkraft. Hade sångerna legat i en högre tonart hade volymen kommit mer naturligt, tror Erik. Genom att gå hos logoped har han även blivit medveten om att han ofta säckar ihop i kroppen när han pratar. Erik uttrycker det såhär:

Jag faller ofta ner i min talröst istället för att lägga upp den lite ljusare och det tror jag har varit en kombination av den här negativa trenden, då jag kom in i hur man liksom trycker på i lägre register för att överrösta någonting också blir man lite lat och bekväm också säckar man här i kroppen.

Precis som med Lisa så bottnar Eriks talproblem i dålig teknik, för lite luftstyrning när han pratar. Han tycker det hjälpt honom att bli medveten om detta problem och försöker jobba bort det. Erik har fått många övningar av logopeden som gett bra resultat på hans röst. Då han insåg att han inte kunde använda rösten på samma sätt som förr på grund av dålig teknik eller för att han inte tagit hand om sig själv fick han en helt annan motivation till att göra teknikövningar. Han säger att under utbildningstiden var han inte direkt så intresserad av att göra teknikövningar. ”Jag har väl aldrig varit en sån tekniknörd” säger han skämtsamt.

Hans röstproblem kan också ha orsakats av en cysta han fick i ena käkhålan. När den opererades bort upplevde han inte någon större förändring dock. Han blev bättre men det kan ha varit röstträningens förtjänst: ”Det är svårt och veta om det har varit något fysiskt problem eller om det har suttit i dålig teknik, jag vet inte, faktiskt”, säger Erik. Jag tror inte cystan är orsaken till Eriks röstproblem. En cysta i käkhålan befinner sig alltför långt bort ifrån struphuvudet för att direkt kunna ha någon betydelse. Däremot om Erik besvärades mycket av cystan och det orsakade spänningar i käken kan det ha bidragit till röstproblemen. Vidare kan cystan haft en negativ psykologisk inverkan om det skapade en oro för Erik. Denna oro kan indirekt ha bidragit till hans röstproblem.

Övning/Röstvård

Övning för en sångare har olika syften. En sångare övar under utbildningstiden för att utveckla rösten och ”bygga ett instrument”. Detta gäller kanske främst klassiskt inriktade sångare eftersom sångare inom pop/rock genren inte nödvändigtvis måste träna sin röst för att ha en karriär som sångare, även om de flesta nog anser att det är bra. Sångare övar sedan för att hålla sin röst i form – ”hålla igång rösten”. Många övar givetvis också för att fortsätta att utvecklas. Ibland övar sångare för att hitta tillbaka till sin röst, till exempel efter en tid av sjukdom eller semester. Den typ av övning som nästan alltid är aktuell för en sångare är till exempel att öva inför kommande konserter eller att värma upp rösten.

Inga av mina informanter lägger ner särskilt mycket tid på övning. De som har sångutbildning gjorde det givetvis under utbildningstiden men nuförtiden anser de antingen att de inte behöver öva i samma utsträckning eller att de avstår på grund av tidsbrist. Alla säger att de övar mest inför kommande konserter. Endast Lisa och Anna lägger tid på att värma upp rösten inför ett framträdande. Erik nämner dock att han borde värma upp mer eftersom han haft röstproblem.

Röstvård enligt samtliga informanter handlar om att försöka ta hand om sin hälsa. Äta bra mat, sova tillräckligt och vila när man är sjuk är några saker de nämner som är viktigt för att vårda rösten. Dock menar Erik och Jonathan att de kanske inte är så lätt att följa sina egna råd på grund av livssituationen eller för att yrket kräver en hårdare livsstil.

Marcus berättar att det viktigaste för honom är att det ska vara roligt att sjunga. Liksom de andra tar han upp att hälsan är viktig. Han har insett att det typiska rock n´ roll-livet inte håller i längden om man verkligen vill bli en bra sångare. Han utvecklar detta:

I don't think you can go out on the pits every night and expect to be a great singer! I know that's what rock n´ roll, sex drugs and rock n´ roll thing is all about, but me personally, I feel yes, you could do it maybe until you are twenty-two, twenty-three young, but if you want to actually really be successful, really enjoy your singing, really be productive and creative while you're in a band or singing, you have to be a bit disciplined, you have to be a bit smart about it. But most importantly again it's all about having fun, about enjoying what you do!

Jag tolkar Marcus som att han tycker att det är viktigt att hitta en balans mellan att ha kul och ändå ha disciplin. Skulle det vara övervikt på hårt krogliv skulle han inte vara en så bra sångare eftersom sena nattvador i kombination med alkoholförtäring påverkar kropp och röst nega-

tivt. Däremot tror jag att det kan vara särskilt svårt för en rocksångare att stå emot detta eftersom det på något vis ingår i deras kultur, vilket Marcus säger själv genom att ta upp uttrycket ”sex drugs and rock n’ roll”. Jag tror att balansen mellan att ha roligt och ändå ha disciplin är Marcus försäkring emot röstproblem.

Jonathan tipsar om att vara försiktig med rösten när man är sliten under en turné. Han försöker att inte prata så mycket under dagen, äta bra mat och göra sångövningar. När jag ställer en följdfråga om vilka övningar han gör och hur han värmer upp inför en spelning svarar han dock att han inte värmer upp särskilt mycket:

I never used to do much warm up in that sense, just you know at the sound check before we play you know you kind of warm your voice up naturally that way. Perhaps before you go and you have a hot warm made drink or something. And you know, do a few kinds of scales I guess, you know, quietly, but apart from that, not a lot.

Jag tolkar det som att Jonathan inte gör någon uppvärmning i form av olika sångövningar som att sjunga skalor eller treklanger utan för honom kommer rösten igång när bandet övar och testar ljudet på scen. Han säger ändå att han sjunger några skalor lite tyst. Jag tror han menar att han nynnlar lite för sig själv.

Lisa säger att hon är slarvig på att öva. Hon övar väldigt mycket en vecka innan hon ska ha ett framträdande. Hon har sådan rutin att hon kan lära in snabbt. Dock är detta på gott och ont. Hon menar att allt inte alltid hinner bli så förankrat om man bara övar veckan innan. Lisa tycker att det är bättre att öva lite och koncentrerat än att stressa med att öva varje dag. ”Jag vet inte men jag tror att ibland så kan det här med övning överdrivas lite grann också. Så, säger jag. Alltså jag tycker att jag är slarvig på och öva och då tycker jag att det är bättre att jag övar lite men att jag gör det väldigt koncentrerat då.” Eftersom Lisa sjungit i flera år tror jag att hon inte längre behöver öva varje dag för att rösten ska fungera. Det är nog det hon menar med att övning kan överdrivas. Det är annorlunda när Lisa ska vara med i en operaföreställning. Ska föreställningarna börja till exempel i februari har hon ofta musikaliska repetitioner med en pianist redan i december.

Lisa värmer upp inför en operaföreställning genom att vara på plats lite innan och sminka sig och ladda. Rösten är oftast uppvärmd av att hon pratat under dagen så hon gör inte så lång uppsjungning. När jag frågar vilken typ av övningar hon värmer upp med säger hon att det är olika varje gång beroende på hur hon känner sig i rösten. Lisa utvecklar sina tankar om detta:

Låt säga att föreställningen börjar sju så brukar jag faktiskt bara åka dit så att jag kanske är där någon timme innan jag ska sminka mig, där jag sjunger upp och tittar igenom alla ställena och så. För då har man gått en hel dag och pratat och varit vaken, så jag brukar oftast känna mig rätt så ’igångsjungen’ även om jag inte har sjungit hela den dagen, så då räcker det oftast med någon timme innan där.

När jag frågar henne om hon har några speciella övningar hon brukar göra, svarar hon:

Nej, egentligen inte så utan jag bara försöker, sjunga igenom och se så att hela registret är där. Också har jag väl några övningar sådär som jag vet att, till exempel om jag känner att jag ska sjunga jätte många höga toner så kanske jag gör lite sådana övningar som hjälper till lite på höjden och om jag känner någon gång att jag är lite klämd i rösten så kanske man kan göra lite övningar som öppnar upp.

Jag tolkar det som att Lisas övning består av att öva inför kommande framträdande och att värma upp rösten. Den övning hon gjorde under utbildningstiden då hon byggde sitt instrument är inte lika aktuell längre.

Anna säger att var och en lär känna sig själv och sin röst så småningom så att man vet vad man ska göra för att man ska kunna sjunga just den dagen man har ett framträdande inbokat. Det finns inget recept som gäller alla utan man får helt enkelt lära sig på egen hand. Anna som haft en lång karriär vet numera vad hon kan och inte kan äta och dricka för att rösten ska fungera. Även sömnvanor och motion är mycket viktigt. Som ung sångerska råkade hon ut för en del otrevliga upplevelser i samband med att hon ätit eller sovit dåligt. Hon berättar:

Jag fick upptäcka på egen hand, som man säger. Dricker jag rött vin så har jag ingen glans i rösten efteråt. Och det vet man inte för vissa mår bra av att dricka lite vin eller hur. Så vitt vin går bra, men inte rött! Fukt får jag inte äta, ja glansen försvinner ifrån min röst! Sallad får jag inte äta heller, inte med vinäger i alla fall och inte grönt den dagen jag sjunger. Jag kom inte in på universitetet ett år, det var nog andra gången jag försökte. För, ja, jag åt jättegott på en restaurang och drack rött vin efteråt. Så gick jag upp och sjöng, och det gick inget vidare. Så jag visste inte, eller hur, så upptäcker man saker vad som fungerar och vad som inte fungerar!

Jag vill framhålla att det Anna berättar är högst individuellt som till exempel att inte kunna äta frukt innan ett framträdande. Precis som Anna själv säger är det upp till varje sångare att upptäcka dessa saker på egen hand.

Om Anna vet att hon ska ha ett framträdande nästa vecka ser hon till att några dagar i förväg sova ordentligt, promenera och äta nyttigt. Hon äter helst pasta för det håller energin länge och magen håller sig lugn. Livet som operasångerska liknar hon vid att vara elitidrottare. Det krävs disciplin för att ha en god sånglig hälsa. Hur man portionerar sömnen är också viktigt. Eftersom operaföreställningarna vanligen är på kvällen så ser hon till att sova till klockan tolv den dagen så att hon har energi kvar på kvällen. Många tar istället en tupplur innan föreställningen, men det kan inte Anna, vilket hon fick erfara en gång då hon var med i en sångtävling:

Jag började som hög koloratursopran. Jag var med i en tävling i Toulouse och sjöng 'Nattens drottning' med orkester och så sov jag på eftermiddagen, jag kände mig så trött, jag tänkte jag måste vila och så somnade jag—så kunde jag inte göra något F, alla sex F, för jag sov till klockan sex och klockan sju var jag på scen och sjöng Nattens drottning. Så sådana saker upptäcker man, eller hur, man betalar ju priset för det, men det är lärorikt, man lär sig för livet.

På min följdfråga: Vad jag hör är att du skulle beskriva egentligen livet som professionell operasångerska nästan som en elitidrottare, svarar hon:

Ja! Definitivt, definitivt! Om man inte har struktur och disciplin i sitt liv så går inte att... Rösten är ett instrument inbyggt i vår kropp och den är beroende av vad du gör, hur mycket du sover och när du lägger dig vad du äter, vad du dricker och så vidare.

Anna säger att hon övar endast inför framträdande. Efter en lång karriär anser hon att rösten fungerar lika bra även om hon gör uppehåll och inte sjunger. Hon upplever dock att konditionen i kroppen faller så hon tackar inte ja till krävande sångjobb om det är med kort varsel. När jag frågar om hon övar för att hålla igång rösten oavsett framträdande, svarar hon:

Nej, det gör jag inte. Man gör det i början, eller hur, då man är ung sångerska, det måste man göra. Men efter att man har sjungit i tjugofem år alltså så rösten fungerar lika bra om jag inte tränar så att säga. Så det kan hända att det går ju flera månader då jag inte tar en ton, för jag är upptagen med något annat.

Jag misstänker att Annas uttalande pekar mot att hon inte har samma ambition efter en lång karriär. Hon säger att det kan gå flera månader innan hon tar en ton. Kanske tycker hon inte ens att det är så kul längre? Jag frågar henne vad som motiverar henne efter 25 år i branschen. Hon svarar då att hon alltid söker nytt material och det är det som gör att hon tycker det är roligt att fortsätta. Efter att ha sjungit samma operaroll flera gånger blir man trött på det men det finns alltid någon ny repertoar att upptäcka, säger hon.

Jag ber Erik berätta om hur en vanlig dag kan se ut i hans liv. Ofta är hans dagar fullspäckade. Han är småbarnsförälder vilket tar upp mycket tid. Den tid som blir över måste han jobba med något administrativ inom sitt företag (sitt band), skriva musik eller boka in någon konsert. Den personliga övningstiden blir minimal, säger han. Eftersom han jobbar som sångpedagog sjunger han upp med sina elever vilket gör att han håller igång rösten. Han tycker även att hans egen teknik förbättras när han måste förebilda och förklara för sina elever. Erik tycker det är tråkigt med teknikövningar, dock vet han att det är nödvändigt för rösten, men han menar att livssituationen gör att han inte hinner med så mycket av det. Han säger:

Det finns liksom inte utrymme för det riktigt. Jag sjunger ju upp mycket med mina elever. Och det känner jag, det var den stora skillnaden när jag började undervisa, för jag har alltid varit, alltid tyckt att det har varit lite tråkigt att öva. Det är kul att sjunga låtar, men aldrig varit liksom någon sån där övningsnarkoman som stått och matat teknikövningar och sånt där. Jag har tyckt att det har varit ganska tråkigt. Men det är ju nödvändigt och man har ju gjort det och man har ju märkt att man blir bättre av det. Men jag märkte det när jag började undervisa att mycket av liksom saker och ting landade, när jag var tvungen att förebilda hela tiden.

Jag tolkar Erik som att han behöver öva teknikövningar för att hålla igång sin röst. Detta beror förmodligen på att han har haft röstproblem och att han försöker hitta tillbaka till det instrument han övade upp under utbildningstiden. Han säger att när han förebildar för sina elever blir han även bättre själv. Jag undrar om detta är vanligt hos professionella instrumentalister. Förbättrar en pianolärare också sin teknik då de lär ut en skala till sina elever?

Inför konserter nämner han att han kunde vara bättre på att värma upp rösten särskilt eftersom han haft röstproblem. Detta framgår av följande dialog:

Erik: När man blir äldre så blir behovet större av att värma upp.

Helén: mhm? Varför då?

Erik: Jamen just att man märker att, alltså när man är yngre så tål man mycket mer. Alltså man kan gå direkt upp och köra ganska hårt och rösten håller. Och jag har haft, eller har en ganska kraftfull röst och ganska slitstarka stämband, vilket har gjort att man har varit bortskämd med att det funkar liksom, men just det där när man blir äldre, jag känner mig inte så gammal ändå, men jag känner ändå en skillnad i att man måste vårda rösten mer, för att man inte pallar samma skningslösa tryck som man gjorde när man var yngre, eller så.

Erik säger att rösten är slitstarkare när man är yngre. Har man dålig teknik, som Erik säger sig ha, kan rösten bli sliten efter några år. Jag tror däremot att Eriks röstproblem bottnar i att hans livssituation inte ger honom utrymme att vårda rösten så som han önskar. Kanske handlar det snarare om att han fysiskt orkade med att ha ett högre tempo i livet när han var yngre än vad han gör nu.

Erik tillägger att fortbildning är bra. Han brukar själv besöka sångpedagoger då och då eftersom han menar att man behöver någon annan som tittar och lyssnar på en. Man hör och känner själv vad som känns bra och inte bra, men det kan vara svårt att peka på orsaken, säger han.

Röstvård för Erik är dels de övningar han fått av logopeden då han fick röstproblem men också att ta hand om sin hälsa och vila när han är sjuk. Detta är dock svårt även om han vet att det är viktigt, eftersom han förlorar pengar om han inte går till jobbet eller tackar nej till engagemang. Erik säger:

Det där är så dubbelt också för att man förlorar så mycket pengar om man inte går till jobbet, för att egentligen så skulle man ju vara hemma om man är förkyld till exempel eller om man liksom känner att, att man borde vara hemma och bli frisk, men att man ändå kämpar och går till jobbet och kanske sliter på sin röst, fast man egentligen borde vila.

Jag förstår Erik som att det finns för lite utrymme i hans liv för röstvård. Det finns inte tid för övning och när han är sjuk känner han att han behöver gå och jobba i alla fall eftersom han förlorar pengar.

Mental inställning:

Den mentala inställningen hos några av informanterna är att ha roligt och att verkligen älska att sjunga för att klara av att vara i branschen som kräver en del uppoffringar. Att behålla detta fokus ger lite distans och hjälper dem att hantera pressen som många sångare upplever. Det måste vara roligt tycker både Jonathan och Marcus. Jonathan säger:

From my experience, yeah it can be quite pressurized, but at the same time, it's an enjoyable business. It's a creative business, it's something you know, you got to love to do it, if you want to do it, but it's a very good experience. But it's like any other job you need to be able to do it, but it's fun as well you know, it's a lot of fun.

Marcus berättade vad som gjorde att han valde sången som yrke:

I did it because I (säger med eftertryck) I loved it! You know and, I just let myself go, I did immerse myself very much into it. You know just, essentially loved doing it, and, so I think yeah that's why I would just turn natural on stage as well as help because it just came from within it came from the heart. And it showed on stage and it showed in my performances, it showed in my recordings, you know I just love to sing so that's probably why.

Motivation, energi och målmedvetenhet är några av Marcus starka sidor. Marcus önskar dock att han hade haft lite mer disciplin och struktur än vad han hade. Han anser att hans vilja att göra saker på sitt eget sätt är en bra attityd, men att han kanske skulle varit lite mer öppen för andras råd. Kanske hade hans karriär kommit ännu längre då, undrar han. Men han vidhåller ändå att det viktigaste är att man har roligt och att det man sjunger om ska komma inifrån. ”Be honest about your art basically, you know, to try to get it out from within.”

Anna talar också om disciplin och en väldigt målmedveten hållning:

All min energi gick åt detta. Så jag hade inte någon annan hobby eller något annat mål, jag hade inte ett plan B. Det var det jag skulle – och det gjorde jag!

Lisa är dock av en annan åsikt. Hennes erfarenhet vittnar om att en ”jag tar det med en klackspark – hållning” kan vara bra. När hon sökte till operahögskolan trodde hon inte så mycket på sina chanser att komma in eftersom konkurrensen är stenhård. Hon kände inte att hela hennes värld skulle rasa samman eftersom hon hade sin B-plan klar. Om hon inte kom in så hade hon redan en sångpedagogutbildning och var igång med att frilansa vid sidan om. Lisa kände sig väldigt avslappnad på sökningen och hon tror att det var därför som det gick bra. Jag frågar henne:

Helén: Skulle du själv kunna sätta i ord varför du tror att det har gått bra för dig? Eller vad som är ’receptet’? Vad är dina starka sidor?

Lisa: [tänker] Oj vilken svår fråga. Men jag vet inte, kanske, det som vi prata om innan att jag ändå tar rätt lätt på saker och ting. Det låter kanske konstigt. Men man möter många som är så väldigt inriktade på någonting och vill saker till 110% och jag menar jag ville ju också detta såklart till 110%, men att man ser andra saker runt omkring också, jag tror att man inte får va för enkelspårig för då tror jag att man lätt ’åh, jag vill detta så himla mycket och jag måste göra detta’ och då, jag tror att det kan genomsyra en lite ibland, som person.

Jag tolkar det som att Lisas inställning ger henne en styrka som gör att hon inte blir lika nervös eller stressad vilket är lätt hänt i till exempel sökningssituationer. Det är bra att vara målmedveten som sångare men det finns en risk om man får en alltför ambitiös inställning så att man blir för nervös när det väl gäller. Jag tror att Lisas inställning är hennes försäkring emot röstproblem.

Lisa nämner att förmågan att kunna ta kritik är väldigt viktigt i branschen. Man ska vara öppen för vad andra ger för kritik, men det är då väldigt viktigt att överväga om man själv tycker att det ligger någon sanning i det. Lisa säger:

Det finns väldigt mycket åsikter i den här branschen och man ska inte ta åt sig av allting. Och man ska inte ta åt sig av all dålig kritik sådär, det är oftast den man kommer ihåg, man kan få jätte mycket positiv kritik, men så stannar den dåliga.

Anna säger också att förmågan att kunna ta kritik är viktig. Jag frågar Anna hur man bli bra på att ta kritik. Hon berättar:

Det är det alltså man överväger, eller hur, man blir inte förbannad vid första sekunden den andra personen har stängt munnen, utan man sätter sig och tänker sådär: ’Ligger det någonting i det hon sa? Nej, det var ren elakhet och då går man vidare’ eller ’Ah, vänta lite, det kanske ligger något i det och då åtgärdar man den, så blir man bättre’. Så den som kommer med bra kritik, alltså som verkligen säger sanningen, dem gör dej en jätte tjänst! För det vet du inte, skulle du veta så skulle du sjunga perfekt från början utan att behöva någon va!

Att ha en positiv inställning till kritik är viktigt. Kritik är något som kan få en sångare att utvecklas men det är viktigt att själv överväga om det ligger något i det eller inte.

Det tog lite tid för Erik att ta steget och satsa helhjärtat på sin egen sång och musik. Hans råd är att man ska våga göra det man vill och följa sitt eget hjärta.

Det är ingen annan som lever ditt liv, det är DU som lever ditt liv, och ibland tror jag att man fattar beslut på vad alla andra gör, för att man inte är beredd att ta konsekvenserna om jag väljer fel. För då är det väldigt bekvämt, för då kan man alltid skylla på någon annan. Alltså om man valde fel om man gick fel väg i livet så kan man alltid skylla på någon annan om man liksom har gjort som alla andra gjorde. Så våga skulle jag nog säga! Att satsa på det som man vill göra.

Denna inställning att våga följa sitt eget hjärta tror jag är väldigt frigörande och positivt för en sångare. Återigen handlar det om att det finns många i branschen som har åsikter om det man gör men om man vågar tro på sig själv tror jag att man blir stark av det.

Anna berättar att hon hade ett gott självförtroende ifrån början och att hennes envishet och uthållighet är det som gjort att hon lyckats ha en framgångsrik operakarriär. ”Envisas, ha tålmod och ja, jobba tills man når målet” säger hon. ”Ja! ha tålmod, ha ordning och reda omkring sig och inte ge sig” säger Anna med glimten i ögat. Liksom Erik är hennes inställning i grund och botten att våga tro på sig själv.

Lisa nämner också vikten av att tro på sig själv. Hon är tacksam till lärare och folk som pushat henne framåt så att hon fått ett bra självförtroende. Dock tycker hon att det är viktigt att kunna samarbeta i hennes yrke som operasångerska där man ingår i en ensemble. Det finns många med vassa armbågar och det är inte hennes stil. Det är viktigt att kunna erkänna och veta om sina svagheter likväl som sina styrkor. Lisa liksom Jonathan och Marcus nämner att ha kul är väldigt viktigt:

Just det att man tycker att saker och ting är kul. För det har jag hela tiden tyckt, att det har varit roligt.

Omgivning

Samtliga informanter säger att de upplevt stöd ifrån vänner och familj och att det har varit viktigt för dem. Anna säger: ”Det är mycket viktigt att sångare har stöd runt omkring, för det är inte lätt, man utsätter sig för mycket när man tar steget upp på scen, så jag hade tur.” Anna nämner dock att en del konkurens kunde uppstå då hon var gift med en sångare. Återigen tog detta upp tävlingssidan hos henne och fick henne att jobba extra hårt med sången.

Att branschen kan vara tuff ibland instämmer de alla i. Anna beskriver livet, som framgått tidigare, som att vara elitidrottare eftersom det krävs sådan disciplin att hålla rösten i form. Det är tufft att ha sången som yrke eftersom man inte bara kan ställa in när man är sjuk. Har man huvudrollen i en föreställning så faller hela produktionen. Det krävs därför tillräckligt med sångteknik för att kunna sjunga trots att man är sjuk eller trött i rösten. Även den hårda kritik hon fått utstå, bland annat ifrån sin egen sångpedagog som sa att hon aldrig skulle lyckas som sångerska. Men Anna hade styrkan att vända allt detta till något positivt – och hon har verkligen haft framgång. Hon säger: ”Har ju sjungit tjugo roller, tjugo stora roller har jag i min repertoar, så det är ganska mycket och så”. Men vägen fram till alla applåder och hyllningar har varit tuff och hon tillägger:

Publiken kommer för att ha det trevligt, eller hur, men det är inte alla, det är många som kommer för att bua, passa på att du gör något fel, för dem har antingen själva varit sångare som misslyckats – eller så är de bara elaka jävlar! [skratrar]. Vad vet jag, eller hur? Så livet är inte, ett liv sådär på, det är inte bara rosor och honung, utan man ska vara beredd och man ska stå på sej, man ska vara beredd att, ja, att någon säger något otrevligt.

Operapubliken kanske främst utomlands önskar se ett fiasko lika mycket som en succé säger Anna. Jag tror att det finns väldigt starka åsikter inom operavärlden och många regler kring vad som anses vara bra, även om detta givetvis på senare år börjat luckras upp. Jag tror att det finns liknande publik i rockgenren. Kanske hoppas inte publiken att man ska sjunga fel men det finns de som inte bryr sig om att lyssna då man framträder eller skapar störningsmoment som gör att spelningen blir ett fiasko. Gillar publiken inte musiken tänker de inte lyssna för att vara snäll.

Lisa berättar om vassa armbågar och folk som är väldigt egoistiska och bara bryr sig om vad de har fått för recensioner. Även all kritik man måste utstå kan vara tuff. Rådet är att vara öppen och nyfiken men ändå fortsätta vara sig själv och inte släppa taget om det liv man levde innan man blev framgångsrik. Hon beskriver sin trygghet såhär:

Jag tror att om man inte har en trygghet någonstans när man ger sig ut på den här hala isen, för det är lite hal is, i den branschen. Jag tror att det är lätt att braka igenom om man inte känner att det finns någonting som drar en tillbaka. Sen att man försöker vara sig själv och försöka att inte ha för många 'hang ups' på saker utan att saker och ting fortsätter som det är ändå på något sätt. Det är nog att man ska vara nyfiken, men samtidigt, ha kvar allting runt omkring, tror jag.

Lisa liknar musikbranschen vid en hal is. Det är alltså lätt att trilla eller braka igenom isen. Det finns ingen trygghet utan den måste man skapa sig själv. Hon måste ha något eller någon som "drar henne tillbaka" om hon skulle braka igenom isen. Hennes trygghet är att "fortsätta ha allting kvar omkring" och jag tror hon menar familj och vänner eller kanske sin sångpedagogutbildning. Hon säger att man inte ska ha för många "hang ups" och jag tror att hon menar att man inte ska ta åt sig så mycket om saker inte går som man vill.

Marcus pratar om rock n´ roll- livet "sex, drugs and rock n´ roll". Han tror det är bra att man har kul, för det syns även på scen, det passar in i imagen som rocksångare. Dock tror han det är viktigt att ha fokus och disciplin för att verkligen vara framgångsrik. Han förtydligar:

So to prepare yourself for the environment all I would say is, yes, have fun as much fun as you can, ok?, also, be open to suggestions, be ready for, be ready for anything really, but also just have a little bit of a goal there, just have a little bit of focus, discipline as well, you know, and, yeah just love and enjoy what you do is just mostly the thing as I've said.

Jag tolkar Marcus som att han tycker det är viktigt att ha en öppenhet för andras förslag, att vara redo för att vad som helst kan hända. Däremot nämner han som tidigare att en sångare också behöver ha ett fokus och ett mål så att man vet vad man vill och vart man är på väg.

Jonathan berättar att det kan vara tufft i musikbranschen bara av den anledningen att det kan vara svårt att få det att gå runt ekonomiskt i perioder. "You know obviously recording can be pressurized because you need to get it right. You have a budget to do an album; you don't have so much money to do it. And you need to get it right within that budget, otherwise you're ruining the budget"

Erik har haft mycket stöd ifrån vänner och familj som har köpt hans skivor. Han önskar dock att hans skivor hade sålt mer, så att han hade kunnat leva på sin egen musik, men som det ser ut nu så behöver han jobba som sångpedagog. Han har satsat mycket, men det är väldigt svårt att se frukten av sin möda i denna bransch. Han har tjänat in pengar på spelningar men då också satsat dessa pengar på inspelningar och dylikt. Det faktum att det inte är så lätt att stanna hemma ifrån jobbet när man är trött i rösten eller förkyld eftersom man förlorar pengar är också tufft. Dock det härliga med branschen är när folk mailar honom och säger att de blivit berörd av hans musik och när han får stå på scen. Erik berättar:

Det är det roligaste jag vet att stå på scen. Och sen så är det jätte svårt och få göra det, så jag brukar säga så, så länge jag inte kan leva på min egen musik, så har jag det bästa jobbet att undervisa. Det är en sak om vänner, familj och släkt köper skivan, men just att okända människor köper skivan och känner att det berör och hjälper dem i deras liv, det är ju helt överkligt! Och det är väl det lite som är drivkraften också.

Diskussion

Jag kommer i detta kapitel att utifrån mina forskningsfrågor diskutera mina resultat och anknyta dem till litteraturkapitlet.

- Upplever professionella sångare röstproblem relaterade till sin yrkesroll och i så fall vad beror dessa på? Och vad gör de för att bota och förebygga dessa?

Jag kommer att föra min diskussion under samma rubriker som i föregående kapitel.

Utbildning/skolning

Hur stor roll spelar en sångutbildning för att kunna förebygga röstproblem? Man skulle kunna anta att en sångutbildning ger en sångare tillräckligt med kunskap för att denne ska kunna undvika få problem med sin röst så att det går ut över yrkesutövningen. Enligt mina resultat verkar det inte vara så. Erik har en sångutbildning på minst sex år är men har ändå drabbats av röstproblem. Beror detta då på att utbildningen inte höll måttet? Jag tror att det beror på olyckliga förhållanden då han sjungit. Därför tror jag att det snarare är arbetssituationen som gör att professionella sångare drabbas av röstproblem. Jag tror många sångare går med på att göra saker som inte är bra för rösten av olika anledningar. Att de behöver arbete och inkomst kan vara en anledning. Eriks problem kan också ha berott på okunskap om vad som är skadligt för rösten och då tyder detta på brist i utbildningen. Resultatet visar också att Erik inte lagt någon stor vikt vid teknikövningar. Jag tycker dock att han uttrycker att han nu vet vad han ska göra för att hålla rösten i form, men det finns inte utrymme för det i hans liv. Således tror jag att stress är en bidragande faktor till röstproblem. Då kroppen och själen är uttröttad på grund av stress fungerar den inte perfekt vid alla tillfällen även om man har en bra sångteknik.

Anna har tack vare sin sångskolning alltid kunnat lita på sin röst på grund av sin sångteknik. Hon fick däremot röstproblem under utbildningstiden för att hennes sångpedagog placerade henne i fel röstfack. Dunn (s. 14) belyser problemet med att sånginstrumentet är inbyggt i kroppen vilket gör det mer komplext för en sångpedagog att veta vad som egentligen behöver korrigeras eller utvecklas. Här kan vi då konstatera att Annas sångpedagog gjorde en felbedömning. Det är alltid lättast för en sångpedagog att utgå ifrån sig själv, hur man hanterar sitt eget instrument och hur man själv blev undervisad. Dock krävs det en lyhördhet gentemot sina elever eftersom de bara är de som i slutändan kan känna vad som är rätt eller fel. Kanske var sångpedagogen själv mezzosopran och omedvetet såg det som både lättare och roligare att undervisa någon som var lik henne själv. Det finns dock inget självklart samband mellan röstfack och röstproblem. Funktionella röstproblem som det här är fråga om får man av och dålig teknik inte av ”röstfack”. Däremot tror jag att det är oklokt att begränsa en outvecklad röst till att endast sjunga i ett visst röstläge.

Vidare fick Anna en sångpedagog på akademien som sa att hon inte hade någon vacker röst. Dunn (s. 13) menar att det finns de som har genetiska förutsättningar som gör deras röster vackrare än andras. Detta måste ju dock relateras till det rådande idealet. Jag har svårt att förstå hur Annas sångpedagog kunde säga att hon inte hade vacker röst och att det därför inte fanns några karriärsutsikter för henne! För hur definierar man en vacker röst egentligen? Som jag tolkar det menar sångpedagogen en genetisk förutsättning i rösten som enligt tidens sångideal anses vacker. Även om Annas röst vid den tidpunkten inte ansågs vacker så hade det förmodligen orsaker som att den ännu var outvecklad.

Jonathan är den som har minst sångskolning av alla. Endast sex månader tog han sånglektioner men det har hjälpt honom mycket. Han har upplevt att han tappat rösten under turnéer

med sitt band men det ska ändå mycket till för att han skulle låta det gå ut över yrket och ställa in en spelning. Marcus sångskolning som barn verkar också ha gett honom en bra grund att stå på eftersom han inte upplevt några röstproblem. Hade de varit operasångare hade däremot inte denna korta sångskolning varit tillräcklig.

Så hur viktig är utbildningen/skolningen? Jo, den är viktig! Som Zangger-Borch (s. 11) nämner finns det samband mellan röstproblem och dålig sångteknik. Vi kan alltså konstatera att utbildningen är viktig men det är då viktigt att man hamnar hos rätt sångpedagog ifrån början. Om sångskolningen blir fel kan den göra mer skada än nytta. Hur hittar man då ”rätt” sångpedagog? Som framgår i resultatet menar Anna att det inte finns någon sångpedagog som kan allt. Därför bör man efter till exempel två eller tre år byta till en annan sångpedagog. Jag tror inte det handlar om att gå på alla andras rekommendationer utan om att känna efter hos sig själv. Känner man att sångpedagogen inte hjälper, kan då den sångpedagogen utveckla de sidor hos en själv som behövs för tillfället? Det kan vara svårt att ta ställning till som ung sångare. Därför tror jag att sångpedagoger bör vara extra försiktiga med att placera unga sångare i olika röstfack då rösten ännu är outvecklad. Kanske är det främst inom operakonsten som en sångare behöver hitta ett röstfack för att veta vilka roller man ska studera. Således bör detta moment inträffa sent i en sångares utbildning.

Upplevelser av röstproblem

Vad berättar ett urval professionella sångare om röstproblem relaterat till sin yrkesroll? Definitionen av röstproblem verkar variera hos mina informanter. Anna berättar om röstproblem under utbildningstiden dock att hon aldrig haft problem under sin tid som professionell sångerska. Faktorer som vad hon äter och hur hon sover har påverkat hennes röst när hon framträtt. Jag tänker speciellt på hennes berättelse då hon sovit för långt in på ett framträdande av Mozart-arian ”Der hölle rache” och därför var för trött i kroppen för att nå alla de sex tre strukna f:en som arian kräver. Verkligen förståeligt, men för Anna definieras tydligen inte detta som röstproblem. Hon och även jag tycker dock det vidrör något viktigt nämligen att detta är verkligheten för en sångerska på Annas nivå. Det krävs att man tänker på vad man äter hur man sover och så vidare för att klara av jobbet. För Anna är orsaken till och förebyggandet av röstproblem en sångteknisk fråga men även en hälsofråga.

Lisa nämner liksom Anna att sångtekniken är hennes räddning och har inte upplevt röstproblem relaterat till sin yrkesroll.

Erik är den enda av mina informanter som berättar om röstproblem som gått ut över yrkesutövningen och krävt behandling av foniatriker och logoped. Hans definition av röstproblem stämmer mest överens med Arder (s. 9). Erik upplevde symptom som försämrad klang, svårigheter med höjdtoner och heshet. Erik har inte varit så mycket för teknikövningar förmodligen eftersom han inte behövt det tidigare. Han beskriver att han haft en kraftfull röst med slitstarka stämband. Han har dock upplevt att teknikövningar gjort mycket nytta för sången efter att han haft röstproblem.

Jonathans röstproblem har bestått i att han nästan tappat rösten under intensiva turnéer. Hans recept är då att försöka vara försiktig och inte prata för mycket under dagen och dricka något varmt.

Marcus berättar om en annan typ av röstproblem. Han menar att han inte kunde acceptera att någon sa åt honom hur han skulle sjunga. Det kan nog ligga mycket i det han säger. Hur bra sångpedagog man än har så är det sångaren som känner sitt eget instrument bäst.

Mina informanter upplever röstproblem i olika former men det är endast Erik som upplever att det gått ut över yrket. Jonathan har också upplevt röstproblem under sin karriär men det har inte gått så långt att han behövt ställa in konserter i någon stor omfattning.

Enligt mina resultat beror röstproblemen eller avsaknaden av dem på sångtekniska faktorer och även informanternas hälsa och i Eriks fall beror de på olyckliga förhållanden som i sin tur

bidrog till felaktig sångteknik. Detta återigen stämmer överens med vad Zangger-Borch (s. 11) menar att till exempel felaktig sångteknik i samband med förkylning bidrar till röstproblem. Han nämner också att felaktig kost kan bidra till röstproblem som till exempel reflux. Detta stämmer överens med Annas berättelse om hur hon varit tvungen att ta reda på vad hon kan äta och inte äta för att rösten ska fungera. Däremot menar Anna att sjukdom såsom förkylning inte alls behöver påverka sången så länge man har rätt sångteknik. Anna påstår alltså att det inte finns något samband mellan förkylning och röstproblem till skillnad ifrån Lisa som ändå menar att detta samband finns. Hur kommer det sig att de säger olika saker? En sångare kan mycket väl sjunga vid förkylning, det beror på om stämbanden är drabbade eller inte. Förkylning drabbar hela kroppen (och själen) och det vanliga är då att rösten inte drabbas mer än resten av kroppen gör. Dock har vi problemet med infekterade svullna slemhinnor i röstorganen. Är endast näsvägen drabbad går det ofta bra att sjunga. Då stämbanden är drabbade bör man inte anstränga dessa. Man bör också skilja på om man har feber eller inte. Vid feber behöver alla vila. Utan feber kan vi jobba vidare även som sångerska – förutsatt att infektionen inte tröttat ut oss och att den enbart drabbat sådant som vi kan acceptera i sjungandet.

Om kropp och själ mår bra och är någorlunda utvilade så ska inga som helst problem med rösten behöva finnas oavsett om det handlar om sång eller tal. Är det ändå problem med rösten har vi antingen ett *organiskt* eller *funktionellt* röstproblem att hantera. Om däremot kroppen (och/eller själen) är uttröttad, deprimerad eller sjuk då kan rösten inte fungera perfekt i alla lägen. Röstorganen är en del av vår kropp och själ. Här finns dock inget skäl att tala om organiska eller funktionella röstproblem. Problemet rör hela kroppen och själen. Den som är utmattad och trött i kropp och själ behöver vila och avkoppling och kanske även annan behandling. Vid depression behövs kanske medicinering eller annan terapi.

Övning/Röstvård

Röstvård enligt resultatet kan handla om att stanna hemma då man är sjuk. All min teori pekar mot samma sak då många av de funktionella röstproblemen innefattar någon form av infektion i kombination med överansträngande sång. Zangger-Borch (s. 13) tipsar specifikt att man bör ställa in engagemang då man känner sig rösttrött eller är sjuk. Anna och Lisa menar dock att de kan klara att sjunga trots förkylning tack vare deras sångteknik.

Förutom sångteknik så är även taltekniken viktig vilket mina resultat och teorin säger. Lisa fick stämbandsknottor som resultat av dålig talteknik. Zangger-Borch (s. 11) nämner även detta orsakssamband.

Vidare visar resultatet att hälsosamma matvanor förebygger röstproblem vilket även Zangger-Borch (s. 13) och Dunn (s. 14) också tar upp. Det är individuellt vad man bör och inte bör äta men några gemensamma faktorer är att vara måttlig med alkohol, kryddig och fettrik mat för att undvika reflux till exempel. Dunn (s.14) menar att dessa saker kan torka ut röstorganet och leda till röstproblem. Detta hänger även ihop med vad Marcus nämner om att han insett att man inte kan gå ut på puben varje kväll och fortsätta vara en bra sångare. Så en rocksångare och en operasångare upplever samma krav även om nivån på hur strikt man ska vara med sin hälsa skiljer sig. Anna undviker att äta sallad med vinäger innan hon ska sjunga sina krävande arior och Marcus väljer att avstå ifrån puben då och då. Som helhet handlar röstvård om att ta hand om sin hälsa och då vi är olika så ser även röstvården olika ut.

Problematiskt blir det dock när det inte finns utrymme i en professionell sångares liv för röstvård. Som framgår i resultatet uttrycker Erik att det finns lite utrymme i hans liv för röstvård. Det finns inte tid för övning och när han är sjuk känner han att han behöver gå och jobba trots allt eftersom han förlorar pengar när han stannar hemma. Många anser kanske att det är en liten sak att gå och jobba trots att man är förkyld. Är man dock sångare som ständigt använder sin röst i yrket blir det långt mer problematiskt. En förkylning är ofta ett tecken på att kroppen behöver vila och då man inte gör detta kan förkylningen sitta i mycket längre. Att

anstränga sin röst vid förkylning kan leda till röstproblem enligt Zangger-Borch (s. 11). Dock kan man sjunga vid förkylning om inte stämbanden har drabbats. Det är dock inte bra i längden att ha detta mönster att gå till jobbet när man är sjuk. Kroppen får då inte den vila den behöver. Som jag tog upp i föregående kapitel behöver den som är uttröttad i kropp och själ vila. Kanske blir många stressade och trötta på grund av sin arbetssituation. Kanske tror många professionella sångare att de brister i kompetens om de har röstproblem, när det egentligen kanske handlar om orimliga förhållanden. Om en snickare bryter handleden – går han ändå till jobbet?

Mental inställning

Vilken mental inställning man har är oerhört viktigt som sångare – kanske viktigare än man tror! Annas starka sida var bland annat att hon hade ett bra självförtroende, så även om hon fick utstå en del törnar så fortsatte hon ändå, eftersom hon hade en tro på sig själv. Arder (s. 12) menar att det är väldigt viktigt att en sångare har en tilltro till sin röst. Även en genuin passion och vilja att nå sitt mål krävs. Även om denna hållning är viktig så krävs en del distans till sig själv och sitt sångutövande.

De flesta av mina informanter poängterar det är viktigast att ha kul! Även att lära sig ta kritik men på rätt sätt. Ofta gör man kanske det felet att man suger till sig all möjlig kritik för att man vill bli bättre, utan att själv reflektera – stämmer det? Om man ofta får kritik och förslag på olika förbättringar så är det viktigt att inte ta åt sig för mycket utan fokusera på det som man är bra på också.

Det är viktigt att ha andra saker omkring sig i livet som betyder någonting. De flesta sångare drivs av en oerhörd passion för sitt yrke och det kan vara väldigt tufft då det inte går bra. Därför behöver man även ha en distans till det – nämligen att inte koppla ihop sitt sångutövande med sitt eget självvärde. Arder (s. 9) menar att en alltför ambitiös attityd med för högt ställda krav på sig själv kan hämma en sångare.

Kroppen påverkas negativt då vi är nedstämda eftersom kropp och själ hänger ihop. Därför är det inte bara det vi äter eller hur mycket vi motionerar som avgör vår sångliga dagsform. Känner man sig ledsen över någonting en dag kan rösten fungera sämre än andra dagar. Det kan hända att det finns mycket mer som jag hade kunnat få reda på av mina informanter angående denna fråga. Detta är dock ett ämne man ogärna talar om. Erik är dock mer öppen och berättar att han känner en viss besvikelse över att hans skivor inte sålt så mycket som han hade önskat. Jag tror det är väldigt vanligt med besvikelser och ”misslyckanden” i denna bransch. Det viktiga är då hur man hanterar motgångarna.

Omgivning

Familj och vänner är viktigt för en sångare. Man får utstå mycket när man tar steget ut på scen. Det är inte alla i publiken eller kolleger/konkurrenter som vill att det ska gå bra för en. Jag tror att sångyrket kan vara bland det mest hyllade yrket och samtidigt det mest kritiserade. När man står där på scenen är man exponerad och utsatt för allas åsikter om en som sångare och kanske även som person. Därför är det bra att ha familj och vänners villkorlösa kärlek för att inte ta åt sig för mycket av all kritik. Även då det går bra och man blir hyllad kan familj och vänner hålla en nere på jorden.

Ekonomi är också en stressfaktor. För Jonathan kan det vara tufft i perioder då han ska göra inspelningar och han har en viss tidsplan för att budgeten inte ska spricka. För Erik är det svårt att stanna hemma ifrån jobbet då han är sjuk eftersom han förlorar så mycket pengar då. Men återigen så är det mestadels är ett väldigt kreativ, utvecklande och roligt yrke. Det är detta de älskar att göra!

Reflektion

Då jag läser mina informanternas uttalanden tycks det för mig som om mer eller mindre alla saknar kunskap och/eller språk för hur rösten fungerar. Ett exempel är när Lisa och Erik ska beskriva orsakerna till sina röstproblem. De beskriver snarare symtomen än själva orsaken. Erik beskriver att han faller ned i sitt talregister och borde lägga upp rösten lite ljusare, när det i själva verket handlar om dålig luftstyrning (subglottiskt tryck) när han pratar. Förmodligen vet han redan detta, men han verkar sakna språk för att beskriva fenomenet. Informanterna verkar också sakna språk för vad övning kan vara. Jonathan blir lite ställd när jag frågar hur han värmer upp och säger något om att han sjunger några skalor lite tyst. Kanske är han inte alls bekant med att sjunga upp inför ett framträdande? Lisa säger att hon är slarvig på att öva men beskriver och andra sidan att hon alltid sjunger upp innan föreställningar. Det verkar ändå som att mina informanter har tillräckligt med kunskap om rösten för att deras egen yrkesbana ska fungera.

Om jag hade haft mer tid för att till exempel läsa ytterligare litteratur som hade kastat ett nytt ljus över mina data hade jag förmodligen kunnat få reda på ännu mer om detta. Kanske är detta ett mycket vanligt fenomen att sångare saknar kunskap och språk för hur sångrösten fungerar? Jag skulle rekommendera vidare forskning inom detta område.

Referenser

Arder, N. (2004). *"Sangeleven i fokus"* Gyldendal Norsk Forlag.

Bladh, S. (2002). *Musiklärare – i utbildning och yrke. En longitudinell studie av musiklärare i Sverige.* (Diss.). Skrifter från Institutionen för musikvetenskap, Göteborgs universitet nr. 71.

Dunn, E. (1998). The phenomenon of the voice, a comparison. Case Western Reserve University. Ur: 1998 *Sharing the voices, The Phenomenon of singing* edited by Brian A. Roberts.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Lund: Studentlitteratur.

Lindblad, P. (1992). *Rösten.* Lund: Studentlitteratur AB.

Patel, R. och Davidsson, B. (1991/2003). *Forskningsmetodikens grunder* Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur.

Zangger-Borch, D. (2005). *Stora sångguiden – vägen till din ultimata sångröst.* Danderyd: Notfabriken Publishing AB.