

# Vad gör en logonom?

Agneta Stolpe

Anna har nyss börjat som chef på ett stort företag. Hon representerar ofta företaget, leder möten, förhandlar och för dialog med sina medarbetare. När hon blir stressad blir hennes röst pressad och entonig och då förlorar hon i tydlighet och trovärdighet. För övrigt är hon en bra chef.

Maria drömmer om att sjunga i en kör, ställa upp i poetry slam och hålla tal på sin brors 50-årsfest – men är tveksam om rösten bär.

Johan har problem med sin röst. Han har svårt att höras och få luften att räckta till, det känns ansträngt då han pratar och han blir ofta trött i rösten. Han pratar helst inte inför en grupp och undviker att gå på fest. Det är tråkigt för han tycker om fester.

Dina behov av kommunikativ kompetens ser olika ut beroende på uppdrag och i vilken situation eller miljö du befinner dig. Har du ett yrke där du är beroende av rösten varje dag ställs höga krav på hållbarhet och kvalitet.

Hur du använder din röst och ditt kroppsspråk är mycket en vana. Men, det invanda är inte alltid mest effektivt och skonsamt. Det kan vara bra att veta att det finns alternativ.

En logonom hjälper dig att hitta och undersöka nyanserna i din röst, att använda rösten skonsamt, funktionellt och uttrycksfullt. Har du tillgång till alternativ kan du lättare anpassa din kommunikation till olika miljöer, situationer och syften. Logonomen hjälper dig också att utveckla ditt kroppsspråk, dina personliga uttryck, ditt ledarskap och ditt framträdande eller helt enkelt att få din röst att fungera i vardagen.

## **Kommunikativ kompetens**

Kommunikativ kompetens betyder olika saker i olika sammanhang. Vi delar dagligen med oss av tankar, kunskaper, erfarenheter, känslor och åsikter samtidigt som vi tar emot och tolkar andras ord och signaler. Situation, relation, ålder, kulturtillhörighet, tidigare erfarenheter och mycket annat påverkar oss då vi möts. I allt detta får vår kommunikativa kompetens betydelse för relation och resultat.

Forskning har visat att kroppsspråket betyder mest då vi tolkar budskap från andra personer. Rösten har också stor betydelse medan orden, som vi kanske förbereder mest, betyder minst. Den amerikanske psykologiprofessorn Albert Mehrabian fann i sina studier att kroppsspråket stod för 55 %, rösten för 38 % och orden för 7 % av vår kommunikation. Andra studier har gett liknande resultat.

För att nå fram med ditt budskap är det därför viktigt att du säger samma sak med hela dig. Om kropp, röst och ord samarbetar och förstärker varandra blir du tydlig och trovärdig. Dubbla budskap ger ett förvirrat intryck. Vi har väl alla någon gång provat att t.ex. säga "Nej, jag är inte

arg” medan röst och kroppsspråk sagt något helt annat. Trovärdigheten är då som bortblåst.

När du medvetet kan använda alternativ och nyanser i dina uttryck tar du hela dig i bruk och kan anpassa din kommunikation efter situation. Då har du en praktisk kommunikativ kompetens.

### **Alternativ och nyanser**

Nyanserna i våra uttryck speglar våra tankar och känslor. De påverkar vårt muskelarbete och vår andning. Kroppsspråket visar vår inställning och attityd, graden av engagemang och vår fysiska dagsform. Allt vi gör ses och tolkas av andra och därför påverkar vi hela tiden vår omgivning. Det kan därför vara bra att ha lite koll på vilka signaler vi skickar ut, inte minst för att förstå andra människors reaktioner.

Vi varierar vårt kroppsspråk med hjälp av hållning, gester, mimik, blick, huvudrörelser, leenden mm. Ett avancerat samspel mellan muskler gör våra tankar och känslor synliga för andra. Allt detta sker oftast omedvetet.

Vår röst varierar vi med röstläge, tonfall, röstkvalitet, styrka, dialekt mm. Rösten speglar också våra tankar, känslor, attityder, engagemang och dagsform. En dynamisk och klangfull röst tolkar vi som engagerad och trovärdig medan en entonig och knarrig röst ger känslan av nonchalans och ointresse.

I vårt tal och språk söker vi nyanser med hjälp av ord, frasering, artikulation, olika tempo, pausering, betoning, dialekter mm.

Alla har vi påverkats under livet och våra vanor sitter djupt rotade. Muskelminnet är starkt och eftersom kroppsspråk, röst och tal är muskelarbete krävs aktiv och medveten träning för att hitta alternativen. Det är dock aldrig för sent att upptäcka och utveckla de kommunikativa nyanserna och träningens resultat ger ofta mersmak, oavsett startposition.

### **Förebyggande röstvård**

Om du är beroende av att rösten fungerar dagligen bör du ta väl hand om den. Det kan du göra på flera sätt. Med en ökad lyhördhet för din egen röst kan du styra röstläge, röstkvalité och styrka. Koll på kroppshållning och andning är andra viktiga insikter som stödjer en hållbar och funktionell röst.

Liksom annat muskelarbete blir rösten trött av statiskt arbete. Därför vill rösten vara i rörelse. En trött eftermiddagsröst kan du till exempel pigga upp med ett varierat tonläge.

Pressa inte din röst, varken upp eller ner. Hitta i stället ett behagligt mellanläge där du kan röra dig upp och ner i frekvens. Din röst blir då också trevligare att lyssna på.

Var extra försiktig efter en förkylning eller då du överansträngt rösten. Då är den sårbar och behöver vila.

Sök en stabilitet kring bålen som stödjer din låga andning. Blås ut, samtidigt som du ger magen en liten puff inåt, släpp sen ut magen och låt luften flöda in. Har du då en hållning som gör det möjligt är du snabbt fylld med luft, har ett avspänt struphuvud och tillgång till hela din röst.

På våra gång- och cykelvägar borde det höras vilka som är på väg till ett röstarbete. Enkla och roliga övningar kan ge stor effekt. Surra t.ex. som en trött humla, Zzzzz, och du får igång både andning och röst.

## **Retorik**

Logonomer arbetar också med retorik - konsten att välja språk och uttryck efter behov och situation. När vi pratar om retorik kanske vi i första hand tänker på det politiska eller juridiska talet. Men, även när du ska planera 50-årsstalet, lektionen, förhandlingen eller reklamkampanjen har du nytta av retorikens praktiska modeller och metoder.

Genom att veta mer om retorikens process, form och mål kan vi utvecklas till bättre talare, men också till bättre lyssnare. Vi lär oss återkopplingens betydelse och att lyssna kritiskt. Viktigt i dagens informationsflöde.

Den retoriska processen i kortversion:

- intellectio - fatta uppgiften
- inventio - söka uppslag
- dispositio - skapa ordning
- elocutio - finna orden
- memoria - lägga på minnet
- actio - gå till handling, framförande

## **Framträdande**

Demosthenes levde på 300-talet f.Kr. Han stammade och talade otydligt, men tränade sitt uttal med stenar i munnen och röststyrkan i kraftig vind och blev en av sin tids störste talare. På frågan vad som var viktigast för en talare, svarade han: För det första framförandet, för det andra framförandet och för det tredje framförandet.

Retorikens "actio" är mångas fasa. För en del är rädslan att tala inför andra så stor att många kloka åsikter aldrig blir framförda i det offentliga rummet.

Om vi är väl förberedda känner vi oss tryggare. En trygg talare sprider en trygg stämning, liksom en talares osäkerhet gör publiken nervös. Där har vi ett ansvar som talare. Har vi tillgång till alla våra uttryck är vi bättre rustade.

Enligt retoriken är det varje talares ansvar att

- inge förtroende (ethos),
- tala till förnuftet (logos)
- beröra lyssnarens känslor (pathos).

## Ledarskap

Som ledare är du i ständig dialog med dina medarbetare, kunder, leverantörer och andra i din omgivning. En god dialog, ett gott kommunikativt klimat är enligt undersökningar avgörande för goda resultat i en organisation. Det handlar om allt från marknadsföring, mötesformer och informationsvägar till småpratet i fikarummet.

En god kommunikativ kompetens hos ledningen smittar. Det gör även det motsatta. Kanske kan en bättre dialog i organisationen förbättra era resultat. Hur kan du som ledare påverka?

- Hur blir du tydlig, trovärdig och inspirerande i ditt ledarskap?
- Hur kan du anpassa dina uttryck efter miljö, situation och syfte?
- Hur använder du dina kommunikativa verktyg professionellt?
- Hur kan du möta ökade krav på interaktion och dynamik?

## Olika "röstarbetare"

Vi är många som arbetar med röst, tal, språk och kommunikation. Här följer några korta beskrivningar som kan hjälpa dig att välja rätt utifrån dina behov och önskemål.

*Logonomen* arbetar med röstens friskvård och röstens och talets estetiska uttryck, med alla som vill utveckla röstens hållbarhet och kvalitet, sin kommunikativa kompetens eller sitt konstnärliga gestaltande. Vårt arbete syftar till att individen ska utveckla sina röstliga resurser, förstå samspelet mellan röst och kropp samt känna säkerhet i olika talsituationer.

Vi logonomer har olika bakgrund och specialkunskaper.

*Logopeden* har en medicinsk grundutbildning, ställer diagnoser på och behandlar människor i alla åldrar som har svårt att kommunicera, det vill säga har brister vad gäller röst, tal eller språk samt hörsel. Logopeden kan också arbeta med förebyggande röstvård, ät- och sväljproblem samt utreda och behandla läs- och skrivsvårigheter. De flesta logopeder arbetar inom hälso- och sjukvården och har olika specialinriktningar.

*Foniatern* är läkare med foniatri som specialområde. Foniatri är en medicinsk inriktning på röst-, tal-, språk- och sväljstörningar. Foniatern gör bland annat undersökningar och bedömningar och samarbetar ofta med logopeder.

*Talpedagogen* har en pedagogisk grundutbildning samt specialutbildning i tal, språk och kommunikation och arbetar i skolan eller som konsult med barns och ungdomars tal- och språkutveckling. Talpedagogen kartlägger även barns tal- och språkförmåga, gör åtgärdsförslag, tolkar logoped- och psykologutredningar och jobbar konsultativt som stöd för andra pedagoger.

*Sångpedagogen* har utbildning från musikhögskola och undervisar barn, ungdomar och vuxna i sång. Sångpedagogen kan arbeta inom olika genrer som till exempel musikal, jazz, pop, visa, folkmusik och klassisk musik.

Sångpedagogen arbetar bland annat med tonbildning, frasering, andning, röstvård samt musikaliskt uttryck och interpretation.

### **Logonomens utbildning**

Logonomutbildningen är en 2-årig påbyggnadsutbildning som ges vid Stockholms Musikpedagogiska Institut (SMI). För att antas på utbildningen krävs tidigare högskoleutbildning och erfarenhet av röstpedagogiskt arbete. Fyra till fem logonomer examineras varje år.

### **Mer information**

[www.logonom.se](http://www.logonom.se) (Svenska Logonomförbundet)

[www.logopedforbundet.se](http://www.logopedforbundet.se) (Svenska Logopedförbundet)

[www.sstpf.se](http://www.sstpf.se) (Svenska Sång- och Talpedagogförbundet)

[www.rostframjandet.se](http://www.rostframjandet.se) (Röstfrämjandet)

[www.smpi.se](http://www.smpi.se) (Stockholms Musikpedagogiska Institut)

[www.speech.kth.se/voice/](http://www.speech.kth.se/voice/) (Röstforskningscentrum KTH)



Artikeln är skriven av Agneta Stolpe, som är logonom, utbildare och sångerska. Hon har lång erfarenhet som pedagog, ledare, artist och föreläsare.

För mer info besök: [www.agnetastolpe.se](http://www.agnetastolpe.se)

Artikeln hittar du också på:

[www.grupputveckling.se/index.php?p=LOGONOM&art=y](http://www.grupputveckling.se/index.php?p=LOGONOM&art=y)