



Akademija za *gledališče, radio, film in televizijo*  
*Univerza v Ljubljani*

Dramska igra  
Gledališko petje

**ANA PAVLIN**

## **Golota glasu**

Magistrsko delo

Mentor: red. prof. Žarko Prinčič  
Somentorica: izr. prof. Darja Švajger Mohorič

Ljubljana, 2020

**PODATKI O DELU:**

**Ime in priimek:** Ana Pavlin

**Naslov magistrskega dela:** Golota glasu

**Kraj:** Ljubljana

**Leto:** 2020

**Število strani:** 60

**Naziv visokošolske ustanove:** AGRFT - Akademija za gledališče, radio, film in televizijo

**Program in smer študija:** Dramska igra, smer Gledališko petje

**Mentor:** red. prof. Žarko Prinčič

**Somentorica:** izr. prof. Darja Švajger Mohorič

**Jezikovni pregled:** Sara Berkopec

Hvala mojemu mentorju, profesorju Žaretu. Hvala vam za ves trud in čas, za predanost v poučevanju in ustvarjanju mojega prvega pevskega nastopa, za podporo in pomoč pri pisanju te naloge in za vse najine pogovore.

Hvala profesorici Darji za potrpežljivost, razumevanje, pozornost, skrb in vztrajnost. Hvala za trud in vso pomoč, tako pri petju kot pri pisanju magistrske naloge.

Hvala tebi, draga Vanja. Hvala, da si v meni prepoznala strast do dramske igre in petja in da me že vse življenje spodbujaš, naj hodim po poti svojih sanj.

Hvala, Sara, za neizmerno vero vame kot človeka, za najino prijateljstvo in za vso pomoč pri ustvarjanju naloge.

Hvala ti, Lucija, za ves smeh in solze, ki si jih deliva. Hvala za prijateljstvo.

Hvala moji mamiki in obema očetoma, sestricama in bratcu. Hvala vam za ljubečo podporo vseh vrst med celotnim študijem na AGRFT-ju.

Hvala tebi, babi, za pozornost in skrb. Hvala, da mi vlivaš poguma.

David, tebi hvala za ljubezen. Za vdano prijateljstvo, za brezmejno podporo in spodbudo v mojem raziskovanju življenja. Tvoj glas je moja najljubša pesem.

## **POVZETEK**

**Golota glasu** je zapis raziskovanja mojega lastnega glasu. Je sklep spoznanj po štirih letih študija dramske igre in po nekajmesečnem intenzivnem študiju gledališkega petja. Področje raziskovanja glasu je zelo široko, zato se kot študentka dramske igre v svoji magistrski nalogi osredotočam na pomen glasu zame kot za bodočo igralko med govorom in petjem na odru. Zanima me glas, kot zvočni nosilec bogatega sporočila o meni sami medtem ko ga proizvajam, in glas, kot povzročitelj številnih občutkov medtem ko ga produciram na odru in se tam znajdem sama. Svoja lastna izkustva raziskujem s pomočjo dognanj glasovnih raziskovalcev in učiteljev, mojih profesorjev, igralcev, režiserjev in filozofov.

Ključne besede: **glas, golota, igralec, telo, strah, petje**

## **ABSTRACT**

**The Nudity of Voice** is a written research of my own voice. It is a conclusion of findings that I have made after four years of university studies of acting and after a few months of intensive studies of theater singing. The field of voice exploration is very wide and that is why I focus on the bare meaning of voice, and what it means to me as a future actress during speaking and singing on the stage. I am mostly interested in voice as an information's holder and with that I mean those intimate informations that my voice reveals while I make it. Voice intrigues me also as a cause of different feelings that arouse in me while I produce it on the stage and find myself there alone. I follow my own inner exploration by those of different voice researchers and coaches, my professors, actors, directors and philosophers.

Key words: **voice, nudity, actor, body, fear, singing**

## Kazalo vsebine

1 UVOD .....	6
2 GLAS .....	9
2.1 Glas in telo .....	10
2.2 Glas kot zvok.....	12
2.3 Beseda je zlita z glasom .....	13
2.4 Sproščenost .....	15
2.5 Napetost na odru .....	16
2.6 Aleksander tehnika.....	19
2.7 Dih.....	20
3 STRAH PRED LASTNIM GLASOM.....	22
4 GOLOTA GLASU .....	26
4.1 Zakaj je glas gol .....	26
4.2 Lastnosti glasu.....	27
4.3 Pomen lastnosti glasu samih po sebi .....	29
4.4 Razkrivanje fizičnega in psihičnega v glasu na podlagi lastnosti glasu .....	32
5 GLAS NA ODRU .....	40
5.1 O kritiki glasu.....	42
5.2 Samost na odru .....	44
5.3 Glas med samostjo na odru .....	45
5.4 Igralec in čustva in glas .....	46
5.5 Glasnost in intenziteta .....	49
5.6 Pomen poslušanja.....	49
6 O VAJAH.....	52
7 ZAKLJUČEK.....	55
8 SEZNAM LITERATURE IN VIROV .....	58

## 1 UVOD

Na svoj glas sem aktivno pozorna zadnjih pet let, odkar sem začela s študijem na Akademiji za gledališče, radio, film in televizijo. Po štirih letih dodiplomskega študija dramske igre v tem letu nadaljujem na drugi stopnji na programu Dramska igra, na smeri Gledališko petje.

V nadaljevanju želim na kratko razložiti, zakaj sem se odločila za magistrski študij gledališkega petja in kako je potekala moja pot do sprejetja te odločitve.

Že v prvem letniku smo pri predmetu tehnika govora začeli s treningom govora, zvočnim medijem umetniškega izražanja vsakega igralca. Najprej sem bila soočena z dialektom, ki je na moje veliko začudenje kot čez noč postal moja lastna omejitev. V času vseh štirih let študija smo izvajali vaje za boljši izgovor, vaje za ojačitev prepone in vaje za krepitev mišic, ki so odgovorne za nadzor premikanja prepone. Podobne vaje smo prakticirali tudi pri predmetu odrski govor. Vadili smo tudi usmerjanje govora na naslovnika v prostoru in prilagajali glas glede na velikost prostora. Govor smo z določenimi specifikami tempa, registra, jakosti, govornih napak oz. posebnosti oblikovali v čevljih različnih dramskih oseb in v različnih dramskih situacijah. In vse te vaje so imele velik pozitiven učinek na razumljivost mojega govora, na izboljšanje dikcije in slišnosti.

Vse to se je dotikalo predvsem govora. Zame je bilo to na začetku najbolj pomembno, svoje pozornosti še nisem toliko posvečala samemu glasu. Želela sem si predvsem orodij, s katerimi bi učinkovito prišla do izboljšav v govoru pri dramski igri. Do neke mere so mi te vaje zelo pomagale, predvsem za izboljšanje razločnosti in razumljivosti govora in s tem sem bila zadovoljna. Z glasom se pravzaprav sploh nisem ukvarjala.

Vsa štiri leta dodiplomskega študija sem obiskovala tudi predmet gledališkega petja. Tudi pri tem predmetu smo poleg usvajanja teoretičnega znanja izvajali veliko praktičnih vaj. Od vaj za krepitev mišic spodnjega dela trebuha in stranskih ledvenih mišic, pa do vaj za obvladovanje kontroliranih gibov (teles) med petjem. Glavni poudarek je bil seveda na petju samem (študirali smo širok repertoar songov). Že v prvem letniku sem začela opazovati, da imam številne blokade, ki mi onemogočajo, da bi sproščeno in z užitkom pela. Sprva jim nisem želela posvečati pozornosti, sčasoma, ko so rasle, pa sem jih nekaj časa vztrajno zanikala.

Prelomna točka za moj razvoj glasu je bil naslednji dogodek:

V začetku tretjega letnika sem na delavnici v okviru tehnike govora spoznala gospo Ireno Tomažin Zagoričnik. Prepustila sem se toku vaj in v nekem trenutku me je moj glas zelo presenetil. Prvič v življenju sem zaslišala samo sebe proizvesti glas, ki se mi ni zdel moj. Bil je močan, odločen, glasen, vztrajen. Celo moje telo se je burno odzvalo, preplavila so me čustva in bolj kot sem dovolila glasu, da gre svojo pot ven iz telesa, bolj me je ganil.

Po tej neverjetni izkušnji sem se počutila drugače. Kot da je glas odklenil zaprte kotičke, ki so se skrivali v meni. Preplavljala me je močna energija, a hkrati se mi je zdelo, da še nikoli prej nisem bila ranljivejša. Odleglo mi je. Dobila sem občutek, da sem odložila neko težko, a nevidno breme. Tisti dan sem bila kot omamljena od vsega, kar sem čutila. Ni mi bilo jasno, kaj se mi je zgodilo. Razumsko si tega nisem znala razložiti. Od kod ta glas? Zakaj me je tako ganil? Zakaj se je moje telo tako močno odzvalo? V nekaj pa sem postala trdno prepričana: moj glas ima mnogo večjo moč, kot sem mislila.

S tem dogodkom se je začelo moje pravo raziskovanje glasu. Zanimati me je začelo, kaj vse moj glas zmore ko ni beseda. Kaj zmore kot zvok. In ko je beseda, kaj več od tega, kar o njem vem, še zmore. Kako me lahko še preseneti. Zakaj imam občutek, da me razgalja. Kako me razgalja.

Ko pogledam nazaj, vidim, da me je bilo neizmerno strah tega, kar bom odkrila. Morda tega, da bom razočarana. Ali pa tega, kaj vse bom še zbudila iz svojih notranjosti. Minilo je dobro leto, ko sem vso radovednost potisnila ob rob. Prigovarjala sem si, da moram dokončati zadnji letnik na prvi stopnji in diplomsko predstavo in da bo glas že še prišel na vrsto. Obljubila pa sem si, da se mu bom posvetila, kajti ves ta čas se mi je zdelo, kot da mi nekaj manjka. Tega, kar sem začutila med delavnico, nisem mogla pozabiti. Bilo je tako resnično in tako »prav« se je čutilo, da tega nisem mogla povsem ignorirati. Zato sem se odločila, da zberem potreben pogum in se v zadnjem letu študija dramske igre posvetim svojemu odnosu z lastnim glasom. Z veliko spodbude in podpore mentorja Žareta sem se vpisala na magisterij gledališkega petja.

Skozi vsa štiri leta me je v povezavi z glasom najbolj begalo petje. Šele zdaj razumem, da me je postavljalo v situacijo, ko sem svoj glas poslušala v polnosti, bolj v obliki čistega zvoka kot v besedi.

Med petjem sem se svojega glasu sramovala bolj kot med govorom pri dramski igri. Težko mi je bilo peti pred drugimi in težko mi je bilo peti zares. Tudi v samoti za štirimi stenami mi ni bilo dosti lažje. Nisem se mogla prepustiti glasbi, ne da bi ob tem presojala svoj glas. Včasih sem postala tudi izjemno jezna ali žalostna sama nase, ker nisem vedela, kako naprej. Čudno, a kljub vsem tem negativnim občutkom, me je ves ta čas spremljalo veselje do petja.

Želela sem peti, ko pa sem poskusila, sem se kritizirala, da ni dovolj dobro.

Tako sem se nekako instinktivno odločila, da bo zame najboljši trening za glas delo na več nivojih. Velik potencial vpliva glasu na moje počutje se je skrival v petju, zato sem svoje zanimanje o glasu razširila na to področje. Poigravati sem se začela z mislijo, če bi delo, ki bi ga vložila v spremembe in morebiten napredek na področju petja, vplivale tudi na govor pri dramski igri. Z veliko spodbudo profesorja Žareta Prinčiča sem sploh začela verjeti v to, da bi resnično lahko opravljala magisterij iz gledališkega petja. Spraševati sem se začela, ali bi delo z glasom na petju lahko spremenilo mojo percepcijo lastnega glasu na vseh področjih. Predvidevala sem, da bo delo z glasom med petjem bolj intenzivno, a zato morda tudi bolj učinkovito. Negativni občutki sramu in negotovosti so bili namreč že v preteklih štirih letih študija dramske igre med samim petjem dvakrat bolj intenzivni kot med govorom pri dramski igri.

V nadaljevanju govorim predvsem o svojih lastnih opažanjih in izkušnjah, deloma zato, ker drugega znanja nimam, deloma zato, ker je glas nekaj zelo intimnega in ga je težko obravnavati na splošno. Veliko se opiram na raziskovanja režiserke Cicely Berry in predvsem na njeno zapisano delo v *Igralec in glas*, saj je do nedavnega kot "vocal coach" oz. specialistka za glas zaradi svojega dela slovela po vsem svetu, po njeni smrti pa njeno delo ostaja bogata zapuščina. Številnim ljudem je pomagala pri njihovih težavah z glasom in kar je zame najpomembneje, zagovarjala je, da ni pravi glasu, temveč samo osvobojen glas.

Naj torej svoja raziskovanja začnem z njenimi besedami:

»Očitno je težko govoriti o glasu na splošno, saj je za vsakega posameznika nekaj povsem osebnega. Ker je glas sredstvo, s katerim izražamo svojo notranjost, in ker sodeluje pri njegovem oblikovanju veliko fizičnih in psihičnih dejavnikov, [...]« (Berry 12)



## 2 GLAS

Čeprav se sporazumevamo tudi s telesom, z gestami in obrazno mimiko, je glas še vedno eden najpomembnejših sporočevalcev o našem notranjem svetu.

»Kot je dihanje temeljna življenjska funkcija, je temeljna tudi potreba po proizvajanju zvoka za sporočanje naših potreb. Besede so se pojavile zaradi fizičnih potreb, da bi izrazili nek položaj.«  
(Berry 17)

Beseda in glas sta v govoru težko ločljivi, saj bi bil govor brez besed le glas sam po sebi, tega samega pa v vsakdanjem življenju uporabljamo le v medmetih, zavzdihih, vzklikih in podobnem. V nadaljevanju naloge se želim osredotočiti na glas kot tak, sam po sebi, zato besede dajem na stran, čeprav jih ne morem povsem ne upoštevati. Značilnosti načina govora so tesno povezane z glasom samim in tako npr. pri jecljajočem govoru ne bi dobili informacij o stiski človeka, ki jeclja, če bi vse glasove med seboj združili in ne bi obravnavali govora kot celote z osredotočanjem na način govora in na glas sam.

Cilj mojega raziskovanja je osredotočen karseda na glas kot zvočni nosilec sporočil in zavedam se, da ob tem izgubljam številne aspekte, vendar kljub temu puščam tako razširjeno raziskovanje za kdaj drugič. Ne zanima me artikulacija zvoka (govor) temveč me zanimajo primarne lastnosti v govoru, in to je glas kot tak.

Glas je zelo kompleksna reč. Je »cel komplet« sodelovanja psihe s telesom, je sodelovanje možganov, pljuč, trebuha, glasilk, grla, žrela, ki se v govor povežejo z delovanjem jezika, čeljusti, zob, ustnic ... Posamezniki imamo različne predispozicije. Nekateri imamo majhna telesa, drugi velika, nekateri imamo tenke, drugi debelejšje glasilke, večje sinusne votline, manjše jezike, daljše odzvočne cevi, morda celo poškodovana pljuča, omejeno zmogljivost mišic ... Glede na to, kaj je posamezniku naravno danega, lahko to potem naprej razvija. Smer razvoja in osnovne značilnosti izhajajo iz osnovnih danosti fizičnega telesa in psihičnega stanja. Glas je del obojega, psihičnega in fizičnega, glas je del t.i. »psihofizisa«.

[Glas je tista vez, ki pripenja govorni jezik na telo, vendar ne pripada ne enemu ne drugemu. Glas ni del lingvistike, po drugi strani pa tudi ni del telesa, ker se od njega odlepi in ga zapusti v svojem

širjenju v okolico.] (povzeto po: Dolar 108)

Primarni namen glasovnega izražanja je komunikacija. Skozi glas sporočam svoje misli, namere, občutke, stiske idr. Z rojstvom iz materinega telesa je glas postal moj spremljevalec na poti življenja. S prvim glasom se je manifestirala moja želja po komunikaciji. V trenutku, ko sem prvokrat spregovorila, sem uresničila potrebo po sporočanju določene informacije, obenem pa potrebo po priznanju, da želim biti slišana.

Skozi glas razkrivam svoj odnos do izrečenega in svoj odnos do tistega, ki so mu izrečene besede namenjene. Pa najsi je to artikuliran glas (beseda oz. govor) ali pa zgolj neartikuliran glas. V vsakem primeru je glas nosilec številnih pomenov. Temu je tako ravno zaradi komunikacije same. V glas podajam veliko število informacij, da z eno besedo ali zvokom sporočim to, kar želim, da pride do naslovnika. V varnem krogu mojih ljudi si pri tem želim, da bi skomunicirala tudi svoja globlja čustva, zanimanja, strahove, želje, strasti, razočaranja, radosti, bolečine, hrepenenja, zamere ... V komunikaciji z ostalimi pa bi si želela nekatere te izkušnje zadržati zase. A ne gre, nehote vsakokrat vsaj malo razkrijem tudi to. Namreč vse te izkušnje se globoko vpisujejo vame medtem, ko živim, in odsevajo v glasu, v njegovi barvi, zvenu, ritmu, v mehki ali rezkavosti, v jakosti in v njegovi gostoti. Bolj kot je poslušalec pozoren in bolj kot je njegovo uho izurjeno, bolj lahko te zapise čuti in bolj me lahko prebere. Glas je gol. Gola sem jaz.

## *2.1 Glas in telo*

Preden dam veliko prostora razmišljanju občutkom o glasu, želim nekaj besed nameniti glasu kot fizičnemu pojavu. Glas je v osnovi zvok, ki nastaja v našem telesu in kljub temu, da ima veliko sporočilnost o našem psihičnem stanju, brez telesa ne bi niti obstajal.

Za glas sta odgovorni predvsem glasilki, ki zaradi tlaka izdišnega zraka zanihata in ustvarita valovanje zvoka, vendar je "motor" glasu celotno telo. Kot raziskujem v nadaljevanju, je sprožilec glasu dih, stabilnost in podpora pa mu dajejo mišice spodnjega dela trebuha in stranske ledvene mišice. Pri tem je potrebno poudariti, da je že v sami osnovi globok preponski dih najboljši za dobro delovanje glasu.

Z vdihom zrak preko nosu (ali ust) in sapnika napolni pljuča in trebušno votlino, prepona se spusti navzdol, ob izdihu pa se začnejo pljuča stiskati in prepona dvigovati. Zrak med izdihom po sapniku potuje nazaj navzgor in zadane ob glasilki. Takrat se glasilki zatreseta (oz. zanihata) in povzročita ton oz. glas. Glas pomešan z zrakom nato potuje naprej v žrelnoustne votline, nato pa skozi nos ali usta zapusti telo.

»Telesa ljudi se med sabo razlikujejo po velikosti in obliki, torej je tudi glas vsakega posameznika drugačen od drugih. Vendar je najvažnejše, kako izkoristimo dihanje in resonančna mesta, zato jih uporabljajmo tako dobro, kot je le mogoče.« (Berry 10)

Brez kinestetičnega znanja lahko naša telesa obtičijo v ustaljenih navadah, ki pa so velikokrat omejujoča za našo glasovno ekspresivnost. Posebej pomembno na glas vpliva hrbtenica. Motnje ali poškodbe v njej imajo neposreden vpliv na glas. Sključenost hrbtenice v trupu onemogoča svobodno dihanje in zmanjšuje kapaciteto vdihanega zraka, ki je za nastajanje glasu ključnega pomena. Brez zraka ni zvoka. Manj zraka posameznik vdihne, šibkejši bo glas. Na vokalne mišice in glasilke neposredno vplivata tudi položaja glave in vratu. Kakršenkoli minimalen ali celo grob in skrajni zasuk v vratu, vpliva na položaj in oblike vseh delov odzvočne cevi (grlo, žrelo, ustna in nosna votlina z obnosnimi votlinami) in posledično zmanjšuje njene zmožnosti resoniranja.

[Trdnost glasu, podtone in bogat zven lahko posameznik razvije, če razširi rebra in hkrati sprosti vrat, saj kot že omenjeno, vsakršna napetost v vratu onemogoči zven tonov. Moč v hrbtnem predelu spodnjih reber predstavlja velik vir samozavesti.] (povzeto po: Berry 40)

Energetsko stanje v telesu močno vpliva na glas. Bolezen povzroči, da je glas šibkejši, fizično dobro počutje pa daje živahen, stabilen glas.

Na glas vplivajo vse hotene in nehotene spremembe v telesu.

Govorec ali pevec ne more vplivati direktno na lastnosti glasilk. Lahko pa nanje vpliva posredno s spreminjanjem položajev drže telesa.

Zame trenutno najpomembnejša ugotovitev je to, kako pomembno je, da imam hrbtenico pokonci, vrat dolg, obrazne mišice nosu, oči in delno ušes pa fokusirane oz. dvignjene v tako imenovani »maski«. V njej glas močno resonira in s pomočjo minimalnih korekcij so spremembe hitre in učinkovite.

V zadnjih mesecih sem od prof. Darje ničkolikokrat slišala: »Drži ton v maski. Poj v maski!« Ko sem se prijela za nosnice ali pa mišice oči napela v rahlem nasmešku, je bila razlika v kvaliteti glasu več kot očitna. Ton je zazvenel prijetneje in polnejše.

Glas izhaja iz telesa. Ne le zato, ker je zvok, temveč tudi zaradi kompleksnosti njegovega nastajanja in dejstva, da izhaja iz globin samega telesa, tako da izvora glasu ni mogoče videti.

## 2.2 Glas kot zvok

[Zvok je longitudinalno valovanje. To pomeni, da je valovanje, pri katerem delci snovi nihajo v isti smeri, kot se valovanje širi. Zvok se lahko širi le po nekem mediju oz. sredstvu, ki je pa je lahko plin, kapljevina ali trdna snov. V akustiki je pomembno širjenje zvoka po zraku. Za ljudi je najpomembnejši proces proizvodnje zvoka zagotovo govorjenje in petje. Ko izdihan zrak zaniha glasilke, se spremeni zračni pretok. To nihanje se prenese v žrelo, ustno in nosno votlino, kjer se zvok značilno obarva in oblikuje vokale. S pomočjo jezika, zob in ustnic nato tvorimo ustrezne konzonante. Na tak način oblikovan zvok se nato širi v okolico.] (povzeto po: Gosak 2, splet)

[Če govorimo v sobi, bo zvok zaradi prostora okrepljen, in sicer toliko bolj, kolikor bolj bo prostor prazen in stene odbojne. Tako bo kamnita zgradba kot je npr. cerkev zvok bolj okrepila kot soba, v kateri so stvari, ki ga vsrkajo, in kjer so stene bolj porozne. Prostor cerkve bo deloval kot resonančni prostor, okrepil bo zvok. Enako velja za violinski trup. Les je resonančni material in zvok osnovnega ton, ki potuje od strune v trup, z vibracijo spodbudi les, da ojača osnovni zvok. Osnovnemu tonu se tako pridružijo alikvotni toni. Prav alikvotni toni osnovnemu dajejo značilen violinski zvok. Višino tona določata dolžina in napetost strun (skupaj s pritiskom prstov na strune). Poleg tega lahko veliko razliko v zvoku povzroči način, kako glasbenik uporablja svoj instrument.] (povzeto po: Berry 9)

Podobno velja za glas. Zvok glasu nastaja z vibracijo (oz. nihanjem) glasilk. Začetni impulz je vdih. Temu sledi izdih. Izdihani zrak udari ob glasilke v grlu, ki sta se približali druga drugi, in povzroči, da zavibrirata. To bi bil osnovni ali začetni ton. Vibracija se skozi zvočne valove širi v druge telesne prostore, ki resonirajo (in ustvarjajo alikvotne tone): žrelo, votline nad grlom, v ustih,

nosu in obraznih kosteh ter votlih prostori v glavi (sinusih), prsi... S premikanjem oz. artikulacijo različnih govornih oz. pevskih organov pa lahko zvok tik preden zapusti naše telo, oblikujemo v besede.

Zvok je torej fizičen pojav in kot del fizičnega sveta ima s svojo vibracijo resnično moč transformacije ostalih snovi (npr. valovanje gladine vode v kozarcu, razbitje stekla).

### *2.3 Beseda je zlita z glasom*

Beseda, ki jo izrečemo z glasom, brez le-tega ne obstaja. Besedo sicer lahko preberemo z lista papirja, z ustnic, preko znakovnega jezika za gluhe, vendar če pride z zvokom iz grla, je sama po sebi obsojena na soodvisnost od glasu. Artikuliran glas je obsojen na sobivanje z besedo.

Besede in govor oz. premikanje govoril nastajajo v možganih, v centru za govor, oblikujejo pa se v ustni votlini. Glas prav tako prvotno nastaja v možganih, a zanj ni nujno, da ga nadzoruje misel (npr. krik ob bolečini) in je tako lahko tudi nezaveden oz. neozaveščen, oblikuje in manifestira pa se v celotnem dihalno-govornem oz. dihalno-pevskem aparatu (ustna in nosna votlina, žrelo, prepona...).

Govor je seveda ključnega pomena tako za razvoj posameznika kot za razvoj današnje družbe. Iz svojega raziskovanja v tej magistrski nalogi ga ne izključujem zato, ker bi mislila, da nima dovoljšnega pomena in vpliva name in na mojo okolico, temveč zato, ker je govor preširoko polje, da bi se ga lotila mimogrede. Osredotočam se na glas, ker je to trenutno bolj intrigantna tematika zame, ni pa mogoče, da bi sama delovala brez govora ali pa da bi vse to, kar pišem o glasu, ugotavljala brez upoštevanja obstoja govora. Govor je nadgradnja glasu, osnova je glas. Raziskovanja svojih osebnosti značilnosti, drže v svetu in vseh drugih informacij, ki jih razkrivam med govorjenjem, se lotevam na začetku. To je torej pri glasu. Govor sledi po tem.

»Narava, kot pogosto pravimo, ničesar ne napravi zaman, in človek je edina žival, ki ga je obdarila z darom govora [logos]. In medtem ko je goli glas [phone] le znamenje ugodja ali bolečine in ga je potemtakem mogoče najti pri drugih živalih (njihova narava namreč seže le do zaznave ugodja in bolečine in do tega, da si lahko to med seboj sporočajo), pa ima govor moč, da izraža, kaj je koristno

in kaj škodljivo in tako tudi, kaj je pravično in kaj krivično. Za človeka je značilno, da ima edino on v nasprotju z drugimi živalmi čut za dobro in zlo, za pravico in krivico in podobno. Zveza živih bitij, ki imajo takšen čut, pa tvori družino in državo.« (Aristotel 1253a, nav. po Dolar 145)

[Za prepričljivost govora in za podporo glasu mora biti posameznik predan svoji želji po komunikaciji in mislim, ki jih želi izreči. Nemogoče je prelisičiti telo, da bi nudilo potrebno podporo za samo aktivnost govora, če nismo z mislimi pri stvari in ne najdemo besed, ki bi jih izrekli.] (povzeto po: Carey 104)

Francoski režiser, igravec in dramatik Valere Novarina o besedi in govoru veliko razmišlja. Pri prebiranju njegovih zapisov v knjigi *Govorjeno telo*, ki je izšla v založbi MGL kot zbirka sintez besedilnih žanrov, mi je veliko polje za nadaljnje razmišljanje odprl naslednji citat:

»Ko govorimo, v svojem govoru bežimo, doživljamo izgon, ločitev od nas samih, razpoko teme, svetlobo, neko drugo navzočnost in nekaj, kar nas ločuje od sebe. Govor je ločitev od samega sebe, je daritev, je odhod. Govor odide od človeka – namreč v tem smislu, da ga zapusti.« (Novarina 85)

Na nek način sem govor velikokrat doživljala kot odmik od sebe, kakor izgon. Govor me je oddaljeval od mene same. To je potrjeval moj občutek osamljenosti, obžalovanja in razočaranja po tem, kadar sem z besedami izrekla kaj, kar sem kasneje obžalovala, ali pa tudi takrat, ko sem izrekla nekaj lepega, v naslednjem hipu pa se mi je začelo dozdevati, da to izgubljam, da tega niti ne morem več vzeti nazaj, niti ne morem spraviti nazaj v svojo glavo, kjer ne bi minilo, ampak bi tam večno ostalo.

Žižek v svojem razmišljanju o glasu preizprašuje, kako je z ločevanjem glasu od telesa, od človeka.

»Nepremostljiva vrzel za vselej ločuje človeško telo od njegovega glasu. Glas izkazuje sprektoralno avtonomijo, nikoli prav ne pripada telesu, ki ga vidimo, tako da je celo takrat, ko vidimo govorečo osebo, na delu neki minimum ventrilokvizma: tako je kot da bi govorca njegov lastni glas izpraznil in kot da bi glas nekako govoril sam zase in skozenj.« (Žižek 2001, 58, nav. po Dolar, 105)

Kadar sem v posebnih čustvenih stanjih, se poveča ta občutek, da glas, ki prihaja iz mene, govori sam zase. Kot da me ne potrebuje, kot da svoj glas slišim kot glas nekoga drugega, kot da iz mene govori nekaj, nad čimer nimam zares nadzora. Nad izbiro besed imam nadzor, a včasih, ko se

beseda nahaja samo v mojih mislih, se občuti drugače kot potem, ko jo izrečem na glas. Že v mojih mislih je včasih prisotna kot nek glas, ki pa se mi v hipu, ko besedo izrečem, zdi popolnoma drugačen kot tisti, ki je zvenel v moji glavi. Nekako tuj.

Ali to pomeni, da se z glasom in besedami dogaja isto, ko zapuščata telo? Zlepljena sta drug z drugim, zato se mi zdi naravno, da čutim podobno do obeh.

#### *2.4 Sproščenost*

Glas je izredno občutljiv na vsak občutek nelagodnosti. V vsakdanjem življenju vpliva nanj že, če smo rahlo živčni ali če nismo povsem kos položaju. Občutek strahu sproži vse obrambne mehanizme in tako ustvari napetost, ki jo hipno občutimo predvsem v zgornjem delu telesa, v vratu in ramenih.

Sproščenost je stanje, ki ga lahko dosegamo tako na fizičnem kot psihičnem nivoju. Za svobodno uporabo glasu je pomembno oboje. Na tem mestu se ne bom spuščala v razpravo o psihičnih aspektih sproščenosti, ker so preširoko področje. Osredotočila se bom bolj na pomen sproščenosti v telesu, se pa zavedam, da sta ena z drugo pogojeni in soodvisni.

Sproščenost na fizičnem nivoju pomeni harmonično stanje v telesu, med katerim so mišice manj napete, manj zategnjene, bolj razbremenjene. Pri petju in govoru je sproščenost nujna, saj je v takem stanju telo lahko celo bolj prisotno v sami akciji in delovanju, navadno tudi mnogo bolj produktivno, ker so odstranjene nepotrebne in obremenjujoče napetosti.

Dojenčki in otroci so uglašeni s potrebami svojih teles in se gibljejo ekonomično in tako, da npr. sklepi in mišice delujejo skupaj in si porazdelijo sile. Povezava med glavo, vratom in telesom je močna in dinamična. Malčki so polni energije, vendar je med gibanjem porablajo toliko, kot je le nujno potrebno.

## 2.5 Napetost na odru

[V naravi našega telesa je vkodirano, da kadar potiskamo, vlečemo ali dvigujemo nekaj težkega, zadržimo svoj dih. To se zgodi zato, da učvrstimo položaj mišic v trupu, s katerimi fizično delo opravljamo in posledično aktivnost za nas postane lažja. Dih zadržimo tudi takrat, kadar nas je strah. In tudi to ima svoj razlog. Življenje naših prednikov v divjini je olajšala tišina ob zadrževanju diha, da so bolje slišali napadalce ali plen in se tako lažje in hitreje odločili za napad ali pobeg.

Doba v kateri živimo sedaj, nam daje druge izzive in od nas zahteva drugačna vedenja, a nekateri avtomatizmi odzivanja so vpisani tako globoko v nas samih, da nad njimi nimamo nadzora. Na grožnje in izjemne priložnosti v današnjem svetu reagiramo enako – zadržimo dih, zamrznemo telesa in zadragnemo svoja grla. Stanje na odru pred publiko lahko dejansko slej kot prej izzove isto reakcijo. Lahko jo opazimo kot bežno napetost v predelu prsnega koša ali kot togost trebušnih mišic. V vsakem primeru, četudi tako neznatnem, je to na nek način oblika zadrževanja diha.]

(povzeto po: Carey 45)

[Napetost se pogosto pojavi, ko smo soočeni z nalogo, naj nekaj izrazimo pred občinstvom; omeji nam glas ter mu vzame nekaj polnosti in odmevnosti. Igralčev stik s publiko takrat ni tako dober, ker se zaveda napetosti in zato ne more svobodno uživati v odrski iluziji. Napetost vedno izvira iz pretirane želje po ugajanju, zato je potrebno, da posameznik samemu sebi dopove, da je to, kar je v njegovih močeh, povsem dovolj. Če zaradi napetosti začnemo forsirati glas, se bo verjetno zgodilo naslednje:

Glas se bo rahlo zvišal in dobil čudno, na nek način nefokusirano barvo. To vselej uniči njegovo gibčnost in naravno melodijo govora, tako da dobimo retorični ton namesto pogovornega. S tem pa izgubimo specifičnost pomena. Morda bo ves zvok iz telesa začel prihajati z enako silo, to pa poslušalca odbija. Napetost v vratu tudi zadrigne grlo in onemogoči nižje prsne tone. Prek tona potegne nekakšno prevleko, tako da ta deluje monotono ne glede na razpon, ki ga dejansko uporabljamo. Monoton glas izniči melodijo, tako da vse, kar govorimo, postane posplošeno in nedoločeno. In še najpomembnejše: kadar glas forsiramo, se poslušalec bolj zaveda zvoka glasu kot pomenov besed. Vse to nas pripelje do tega zaključka: če smo napeti (še posebej v vratu) in pri tem poskušamo okrepiti glas, bomo potiskali zvok iz grla in tako prikrajšali glas za vse zanimive podtone.] (povzeto po: Berry 20)



Napetost se pojavi tudi takrat, ko skuša posameznik nadomestiti nekaj, kar mu po njegovem mnenju manjka, npr. velikost. Igralci drobne rasti pogosto umetno potiskajo glas dol, da bi pridobili na velikosti, a to jih samo omejuje in zmanjšuje. Ti se morajo naučiti, da jim bo prav njihova majhnost v oporo. Če posameznik ves čas kaže, na kakšen način želi, da bi ga ljudje videli in ko kaže, da nekaj čuti ali razume, zamegli pravo komunikacijo.

Pri dramski igri in petju sem velikokrat slišala napotke, naj moj glas prihaja iz telesa, naj ne obremenjujem glasilk. Fraza »ne peti na grlo« me je sprva begala, ker nisem zavestno poznala razlike med petjem s telesom in petjem na glasilke. To, o čemer C. Berry govori, zame zelo drži. Kadar sem napeta, to močno vpliva na moj glas. In drži tudi to, da sem ponavadi napeta zaradi pričakovanj do same sebe in zahteve, da bom vsem, ali vsaj večini všeč. Na same občutke, ki so me navdajali med bivanjem na odru in doživljanjem napetosti ter posledično glasovne šibkosti, se bom podrobneje osredotočila v poglavju *Strah pred lastnim glasom*. Na tem mestu želim dodati to, da sem napako stiskanja grla zaznala šele takrat, ko sem začutila, kako lahko moj glas izhaja iz globin telesa. Šele s poznavanjem boljšega načina (petje s sproščenim telesom) sem postala zmožna ogibanja slabšemu načinu (petje s stisnjenim grlom). Pri petju se je to najbolj poznalo na občutku lahkotnosti. Ko sem pela s telesom in iz telesa, sem imela občutek, da bi lahko pela še ure in ure in da se ne bi utrudila. Po pevskih vajah sem čedalje večkrat čutila fizično utrujenost, grla pa skorajda nisem čutila (v dobrem smislu). Nič me ni praskalo, nič me ni bolelo, glas je po petju ostal tak kot prej. Še pred letom dni je bilo zelo drugače. Po petju me je velikokrat bolelo grlo.

»Glasilke [...] niso pod vašo neposredno kontrolo, zato glede njih lahko storite zelo malo. Pravzaprav jih opazite le, kadar jih nepravilno uporabljate, bodisi da imate krčevito grlo, da potiskate glas iz sebe, še preden ste pripravljeni na izdih, ali pa da neprestano govorite v višini zunaj svojega glasovnega razpona.« (Berry 21)

Kar pa je še bistvenejšega pomena zame, je sama sprememba glasu po odpravi napetosti. Vsekakor mi med procesom pevskih vaj ni vedno uspelo eliminirati povzročiteljev napetosti, mi je pa uspelo izločiti vsaj nekatere od njih. In včasih mi je to uspevalo bolje, včasih slabše.

Razlika med glasom, ki je v mojem telesu nastajal, ko sem bila sproščena, in med tistim, ki je iz mojih ust prihajal, ko sem bila napeta, je bila ogromna. V bolj sproščenem stanju je glas kar sam

od sebe zaobjel celoten prostor. Celo kak kovinski predmet se je odzval z vibracijo, ki sem jo zaslišala, ko sem utihnila. Glas je bil bolj bogat, topel, bolj zvoneč. Nisem sploh mislila na to, kako naj zveni, oglasil se je sam od sebe. Največjo razliko sem slišala v prehodnih in visokih tonih. Kadar nisem bila dovolj sproščena in nisem pustila, da bi glas delal svoje, je zvenel rezko in neprijetno. Imela sem občutek, da se naprezam, da se moram naprezati, da bom točno zapela ton. Dogajalo se je ravno nasprotno, bolj sem se naprezala in pela na grlo, bolj neuglašeno sem zvenela. In bolj sem postajala napeta zaradi strahu, da bom v naslednjem trenutku še slabša, manj sem z glasom sledila glasbeni melodiji. V trenutkih, ko mi je uspelo stroge misli umiriti, da so napetosti v telesu izginile, je izginilo tudi vse naprezanje. Takrat sem stopila iz začaranega kroga in počutila sem se lahkotna kot peresce. Tisti visoki toni so se mi začeli dozdevati nizki, prav prijetni, nisem se jih več bala.

»Bistveno je, da kakršnakoli napetost zmanjša igralčevo učinkovitost. Ta (op. igralec) čuti, da ga nekaj omejuje, tudi če se ne zaveda vzroka, to pa takoj vpliva na njegovo samozavest, da postane še bolj napet. Tako pride skoraj do začaranega kroga.« (Berry 20)

[Za igralca je ostati sproščen še težje, kajti zaveda se, da ga na odru vsi opazujejo. Hkrati se zaveda tudi, kako zelo je odvisen od svojega glasu in kakšne zahteve ima do njega in že ta zavest lahko povzroči napetost, ki nato vpliva na lastnosti in kakovost glasu.] (povzeto po: Berry 19)

[Tenzije, ki so najbolj omejujoče za moč igralca, so navadno tiste, ki se jih ne zaveda. Vendar, kako tenzije pravzaprav nastanejo? Na nas vpliva veliko dejavnikov, ko odraščamo. Emotivni in psihološki stres, podzavestne odločitve in navade, ki jih sprejmemo še kot majhni otroci zaradi načina življenja in kulture, v kateri se znajdemo, prehranjevalne navade, zavedanje telesa in našega celotnega bitja v puberteti ... Morda se zlomljen gleženj pri šestih letih res pozdravi v nekaj mesecih, vendar lahko na daljši rok pusti posledice v načinu gibanju. Zaradi te poškodbe mora otrok nekaj časa stopati le na eno nogo in ko je poškodovani gleženj že ozdravljen, je lahko ta navada v njem že globlje zasidrana in ostane prisotna več let. Pri dekletih je velika sprememba rast prsi in dekleta jih lahko zaradi sramežljivosti in nelagodja začne skrivati z ohlapnimi majicami, z lasmi, s predmeti, npr. mapo, ki jo stiska pred seboj. Morda ti občutki zbledijo, ko odrašča v žensko, ukrivljenost ramen navznoter pa lahko ostane z njo še leta.

Telo vsa dogajanja in spremembe vpija kot goba. Takoj se prilagodi na stanje in situacijo. Veliko

tenzij v telesu vpliva na naše počutje, na našo držo hrbtenice, vratu in glave, kar pa pomeni, da pravzaprav vplivajo direktno na glas.] (povzeto po: Carey 3)

## *2.6 Aleksander tehnika*

Da napetost zmanjša učinkovitost tako v telesu kot v glasu, je temeljna hipoteza Aleksander tehnike. Nastala je na opazovanju in odpravljanju napetosti v telesu. Avstralski igralec Frederick Matthias Alexander je imel velike težave s hripavostjo in šibkostjo oz. pomanjkanjem glasu, pri čemer pa mu ni nihče znal pomagati. Zdravniki so zatrjevali, da je fizično zdrav in da ne najdejo vzroka za njegove težave z glasom.

Stvari je zato sam vzel v roke in začel raziskovati, zakaj je izgubil svoj glas. Sčasoma je z opazovanjem svojega telesa ugotovil, da imajo določene napetosti specifične posledice in da v kolikor te napetosti odpravi, začuti izboljšanje v počutju, zmanjšanje bolečin in napredek v glasovnem izražanju. Tako je postal pozoren na odpravo napetosti in začel razvijati ekonomično gibanje, ki telesu skozi sproščenost daje veliko olajšanja in svobode.

Seveda pa to ni bilo tako enostavno, kajti v začetku samoopazovanja je ugotovil, da ne more zaupati lastnim čutom, temveč se mora preverjati v ogledalu. Njegovo čutenje, da na primer glavo drži preveč naprej, se je v odsevu ogledala izkazalo za napačno, glavo je v resnici držal celo malce nazaj. Z vajami in samopopravljanjem je Aleksander pridobil nadzor nad telesom in posledično tudi nad mehanizmi gibanja, ki so bili odgovorni za delovanje govoril. Odpravil je svoje težave z glasom in izboljšal tudi delovanje celotnega mehanizma.

Vedenje, kako se občuti telo v ravnovesju, je za Aleksander tehniko ključnega pomena. Ozaveščanje občutka, kje v telesu ima posameznik gravitacijski center, vedenje, kako deluje hrbtenica, da podpira trup, vrat in glavo, da vsaka sprememba v križu vpliva na spremembo na vrat, ker sta povezana s hrbtenico ... Aleksander tehnika je že vrsto let metoda, ki se učinkovito ukvarja z odpravljanjem vzrokov za težave, ne le z lajšanjem simptomov.

## 2.7 Dih

Dih je baza glasu, baza govora. Zvok glasu v našem telesu sprožimo z dihom. Z dihom produciramo naš glas. Z njim se naš glas v nas samih ukorenini.

[V svojem najglobljem bistvu je posameznikov glas njegov lasten dih. Glas je dih, ki je preko glasilk pretvorjen v zvočne valove in če dih ni poln, svoboden in odziven iz trenutka v trenutek, potem niti glas ne bo mogel biti tak.] (povzeto po: Carey 39-40)

Opazam velike razlike v značilnostih in kvaliteti govora, kadar je moj dih kratek in hiter, v primerjavi z običajnim tempom dihanja v mirnem sproščenem stanju. Dih se ob nervozi ali telesni aktivnosti skrajša, ob nervozi postane celo veliko bolj površen, plitek. Takrat imam občutek, da je govor razsekan z vsakim novim vdihom. Kot da se borim sama s seboj, da v tistih kratkih izdihih povem čimveč, kar lahko. Kot da se bojim, da bo zopet prekmalu (brez mojega nadzora) prišel sunkovit vdih.

Plitko dihanje mi onemogoča dolge glasovne linije. Onemogoča tudi, da bi se v govorjenju sprostila. Vzrok za to je včasih tudi slaba telesna drža. Kadar sem sključena, so pljuča posedena globoko v notranjosti telesa, rebra niso razprta, mišice na njih pa so zategnjene. To ima takojšen učinek na dih in posledično na glas. Tudi usločen vrat vpliva na dihanje in glas. Z vratom usločenim naprej ali nazaj težje globoko vdihnem, kvaliteta glasu pa se pozna predvsem pri petju. Z mentorjema za petje sem velikokrat izvajala vajo premikanja vratu za indikacijo, v kateri legi vratu je glas najbolj poln in odprt. Vsakič znova sem prišla do istega zaključka – ko je vrat optimalno poravnano kot podaljšek hrbtenice. Takrat sem se tudi najbolj umirila, dih je potekal naravno, glas pa ni bil pridušen ali rezek, temveč mehak in močan, ne da bi za to naredila kaj več, kot le počasi premikala glavo naprej proti prsim in nazaj proti hrbtu.

Velikokrat smo v prvih treh letih skupinskih ur petja delili svoja mnenja in občutke med ogrevalnimi vajami. Nekatere vaje so bile osredotočene na dih in včasih se je med intenzivnim dihanjem komu zvrtilo ali celo postalo slabo. Dih je nežen, samo zrak je. Hkrati pa je tako močan, da me lahko v celoti obvladuje. Sprva se mi je zdelo, da moram povečati količino vdihanega zraka pri odrskem govoru in petju, da toliko zraka, kot ga običajno vdihnem, ni dovolj. Dostikrat sem tako vdihnila preveč zraka in potem premalo izdihovala in sem samo sebe ovirala s preveč zraka v

telesu. Posledično sem postala zadihana in nisem mogla več tekoče govoriti ali peti. Morala sem se naučiti, koliko zraka je preveč, koliko pa premalo. Za intenzivno in glasno petje sem seveda morala vdihniti več kot pri običajnem govorjenju v privatnem življenju.

»[...] (op. diha) ne sme biti preveč, ker zrak sicer uhaja, in ne premalo, ker tako dobite grlen nastavek s trdim zvenom. Treba je najti pravo mero in ves zrak porabiti za zvok.« (Berry 21)

Poleg preživetvene vloge, ki jo dih ima, je kot začetni impulz glasu zelo pomemben kot medij našega izražanja. Med vdihom je čas, ko se lahko pripravljamo na komunikacijo, med izdihom pa lahko željeno sporočimo. V nekaterih intenzivnih trenutkih ali mejnih stanjih, lahko glas proizvajamo tudi med vdihom. Tak glas je zame vedno malo nenavaden, čuden, celo strašljiv. Dostikrat sem to opazila v kakšnem filmu, ali v predstavi, slišalo se je kot nek poseben efekt. Kadar sama glas proizvajam med vdihom, se počutim kot da mi bo razparalo glasilke. Zvok jokajočega dojenčka se dogaja med izdihom. Nisem še slišala dojenčka, ki bi jokal brez predaha. Kot da kljub nujnosti joka vdihne, ker pač mora. Brez zraka bi seveda umrl. Poleg tega pa si pri tem tudi malo odpočije pred naslednjim izdihom, ki bo poln glasovnega izraza strahu ali groze.

Od svojih profesorjev sem velikokrat slišala, da bi bilo dobro, da odprem dih. Da mislim na dih, da mu lahko dam prostor, da pa po drugi strani o tem ne razmišljam preveč, ker bi ga lahko hitro začela umetno »forsirati«.

Ob teh napotkih se mi je vsakokrat znova dozdevalo, da ne vem čisto dobro, kaj naj naredim, da dosežem željeni rezultat, in kako naj se sprostim v dihanju, če pa napeto razmišljam o sproščenosti. Niti zdaj, ko to pišem, mi še ni jasno, kako točno naj odprem svoj dih. Zdi se mi, da sem mogoče samo dva koraka naprej od popolnega nerazumevanja, da pa me čaka še res dolga pot. Ko pogledam nazaj, se mi zdi, da sem imela v svojem življenju popolnoma osvobojen dih le nekajkrat. In to je bilo takrat, ko sem samo bila. Takrat, ko se nisem obtoževala, da ne znam, in takrat, ko so bila moja čustva mirna. Mislim, da v svojem spominu in izkustvih hranim le nekaj takih trenutkov. Takrat se je glas čutil večji in bolj svoboden.

»Ko se igralec nauči odpreti svoj dih, ga povezati s tistim primarnim impulzom, je energija prizemljena. Energija glasu, besedila in celotnega nastopa se lahko šele nato prosto in zaželeno pretaka.« (Berry 46)

### 3 STRAH PRED LASTNIM GLASOM

Pravijo, da ga ni igralca in igralka, ki si ne bi želela enega dobrega monologa.

Pravzaprav ne vem, kdo to pravi in kje sem to slišala in niti ne vem, kako je res za druge. Mi je pa ostalo v ušesu, ker sem se prepoznala v tem kot tista, ki si želi monologa. Želela sem si tega dela poti, ki je namenjen samo meni. Da ga prehodim v samoti. Da dobim to svojo kost »za zglodat«.

Moja želja se je uresničila v prvem semestru drugega letnika na akademiji. Dobila sem prvi monolog in bila sem presrečna. Potem se je zgodilo nekaj zame zelo nerazumljivega. Moja volja, da se lotim tega daljšega kosa besedila, je vidno pešala iz vaje v vajo. O zagnanosti in radovednosti sčasoma ni bilo več ne duha ne sluha. Samo še strah in dvom. Strah, da ne znam, in dvom, da nisem dovolj dobra, da mi monolog uspe kdaj dobro povedati. Z vsako naslednjo besedo v monologu se je povečevala možnost, da sem slaba, zato sem ga začela govoriti vse tišje in tišje. Kot da bo to kaj pomagalo.

Čez nekaj let, torej »nekaj monologov kasneje«, se je ta moja želja po monologu izkazala za paradoksalno. Kljub temu, da sem vedela, da si bom kasneje želela, da mi nekdo monolog »vzame« oz. sčrta iz celotnega teksta predstave, sem globoko v sebi hrepenela po tem izzivu. Vsakič znova sem si ga želela in ko sem ga dobila, sem si želela, da ga sploh nikoli ne bi.

Tako se je zgodilo še vsakokrat do sedaj. Nisem bila »kos kosti«.

Sprva sem si rekla, da pač nisem za to, da sem bolj tip igralka za dialoge. Potem sem se poskušala tolažiti s tem, da mogoče še nisem dobila monologa, ki bi mi bil pisan na kožo in da morda to še pride. Plus, izkušenj nimam še dovolj. Trenutno že lahko priznam sama sebi, da mi najbrž nikdar ne bi bilo dovolj izkušenj, če bi se zanašala na ta izgovor. Res je, da nimam veliko izkušenj, ampak nekaj jih imam in vsako leto jih naberem več. Iz teh, ki jih imam, lahko črpam. Ampak kot da mi to vedenje prav nič ne pomaga pri moji stiski.

V drugem letniku akademije sem začela ugotavljati, da me nekaj hudo muči: zakaj mi je težko, kadar ostanem na odru sama? Bolj specifično: zakaj mi je težko na odru govoriti, ko sem sama? Zadnje mesece še več razmišljam o tem, kaj se v meni dogaja, ko na odru ostanem sama. Ob zadnjih treh izkušnjah z monologi, v predstavi *Pogrešana*, diplomski predstavi *Stadion Olympia* in

predstavi *Simpozij*, sem pri sebi opazila nekaj pomembnih občutij in misli, ki so med pripravo in izvedbo monologov rasli v meni.

Ugotovila sem naslednje:

- 1) Bolj prijetno mi je bilo, kadar je poleg mene na odru stal še nekdo, medtem ko sem govorila.
- 2) Še boljše mi je bilo, če sem govorila neki osebi oz. osebam na odru ali publiku in ne sama sebi.
- 3) Skrajno nesposobna sem se sama sebi zdela, ko sem razmišljala, kako me vidi in sliši nekdo v publiku.
- 4) Lažje mi je bilo, če sem zraven izvajala neko fizično akcijo, kot če sem le stala pri miru in govorila.
- 5) Počutila sem se osamljeno in nezmožno sprejeti svojo pozicijo samosti na odru in izgubljeno, nisem vedela, kaj naj delam sama s seboj, obračala sem se po pomoč in nasvet k režiserju/ki dramaturgu/inji in igralski ekipi.
- 6) Strah me je bilo poskušati in narediti napako.
- 7) Počutila sem se razgaljeno, nebogljeno, povsem golo (čeprav sem bila ob tem vselej fizično oblečena).

S prisotnostjo neke osebe na odru, sem se počutila podprto, manj samo. In tudi ni se mi več zdelo, da me gledalci »skenirajo«. Razbremenila sem se občutka odgovornosti in verjela sem, da sem samo še pol pomembna, četudi sem edina, ki govorim. Več ljudi je bilo na odru, bolj prijetno mi je bilo. Ugibam, da zato, ker se je z naraščajočim številom ljudi na odru, manjšal moj občutek deleža odgovornosti oz. pozornosti, ki sem jo prejemale od gledalcev. Zdi se mi, da gre pri vsem tem za moj notranji občutek in le-tega ne znam objektivno vrednotiti, lahko pa sklepam, da je velik del mojega problema z monologom izhajal iz občutka, da prejemam preveč pozornosti, kot je lahko prenesem. Morda tudi to, da ko se počutim samo, ne vem več, kako na odru bivati. Na prvi pogled se mi je zdelo, da je rešitev to, da preprečim, da bi bila še kdaj čisto sama na odru. Ko to pomislim oz. napišem, pa se mi seveda zdi zelo naivno in ne ravno podobno rešitvi. To bi bil beg.

Zelo podobno se mi je dogajalo pri petju. Pravzaprav so me obhajali isti občutki, samo okolje se je spremenilo. Rada sem pela. Še pri osmih letih sem si neobremenjeno popevala. In ni me bilo sram peti naglas pred drugimi. Na festivalih ustnih harmonik sem nekajkrat nastopila kot solistka z

društvom Maska. V počastitev 250. obletnice rojstva W.A. Mozarta sem s komornim ansamblom ustnih harmonik in simfoniki nastopila tudi v Nemčiji. Že čez nekaj let, proti koncu osnovne šole, po devetih letih petja v pevskem zboru, pa sem s težavo odprla usta, kadar sem morala pred občinstvom nekaj zapeti sama. Ko to pišem, še zdaj ne morem verjeti, da je res. Ni mi jasno, kaj se je zgodilo, prav tako se ne morem spomniti določenega dogodka ali osebe, ki bi lahko name tako močno vplivala, da bi se začela bati svojega lastnega glasu. V osnovi je bilo namreč samo to. Strah. Prijetno mi je bilo prepevati le še v družbi, groza pa me je obhajala, ko sem morala kaj zapeti sama. Kljub temu je moje veselje do petja ostajalo veliko, zato sem se tudi v gimnaziji pridružila zboru. Nato pa je sledil največji izziv do sedaj: AGRFT.

Na sprejemnih izpitih za dramsko igro sem mislila, da me noge ne bodo več držale in da se mi bodo usta izsušila. Imela sem tako hudo tremo. In to zaradi preizkusa posluha in glasbene nadarjenosti. Zdelo se mi je, da ne bom preživela. V živo se spominjam, kako me je prof. Prinčič takrat bodril in spodbujal, naj se ne sekiram, da naj samo zapojem, kar si želim in da bo, kar bo. In da je petje kot šport, kot smučanje; »več treniraš, boljši si«. Poskusila sem, a bila sem sila nezadovoljna sama s seboj. Mislila sem, da zaradi tega klavrnega poskusa petja, sploh ne bom sprejeta na akademijo. Na mojo veliko srečo in presenečenje, sem kmalu po tem prejela novico, da sem postala del prvega letnika Nataše Barbare Gračner in Sebastijana Horvata. In po poletju sem stopila na svojo študijsko pot.

Na urniku se je petje pojavilo kot Gledališko petje. In to je bilo moje veliko veselje, hkrati pa nepopisen strah.

Sprva temu strahu pred petjem nisem pripisovala večjega pomena. Sem se opogumljala, da sem »itak samo igralka« in da se od mene ne pričakuje, da briljiram kot pevka.

Proti koncu četrtega letnika pa se mi je začelo svitati, kaj imata moj strah pred monologom in strah pred petjem skupnega.

Strah me preplavi takrat, ko odprem usta, ko je vsa pozornost usmerjena name. Naj je to govorjena ali peta beseda. Strah me je, da bom takrat razkrinkana.

Strah me je pred lastnim glasom.



Strah me je pred transparentnostjo mojega glasu, strah me je, da bodo slišali, da me je strah govoriti in da bodo mislili, da sem slaba, strah me je, da bodo vsi, ki me bodo poslušali izvedeli o meni nekaj, kar hočem obdržati samo zase, strah me je, da jim moj glas ne bo všeč, strah me je, da meni moj glas ne bo všeč, strah me je, da s svojim glasom ne znam dobro govoriti in če že znam, da bodo iz moje govorice slišali, da sem Dolenjka, strah me je, da me bo konec ... Toliko strahu zaradi glasu.

Strah se seveda odraža tudi na mojem telesu. Moja drža postane sključena in velikokrat se spomnim na to, kako mi je pred kratkim eden od režiserjev, s katerimi sem delala, rekel: »Ne drž` se kot ena stara mama.« V privatnem življenju se dejansko držim bolj pokonci, kadar me nič ne muči. Med vajami ali na odru pa z mojo nesigurnostjo drža takorekoč »veni«. Kadar me kdo opozori na to, poskušam samo sebe opominjati, da se moram lepše postaviti, ampak zares izboljša se šele, ko občutek moči in samozavesti pride od znotraj. Pravzaprav takrat, ko se lahko prepustim dramski igri, ko me vloga sama nese. Takrat niti ne razmišljam več o svojem glasju in drugih morebitnih nelagodnostih. V takih trenutkih sem tudi bolj povezana s telesom, imam boljši nadzor nad njim, hkrati pa imam občutek, da se telo giblje samo od sebe brez večjega napora.

Med prebiranjem dela *Glasovne umetnosti*, sem zasledila, da avtorja navajata, da lahko lepa oz. dobra telesna drža človeka naredi ranljivega. Že samo rahel dvig glave ali poravnava ramen, lahko tako v nas sproža občutek neprijetne izpostavljenosti. O tem pišem že v prejšnjem poglavju, a pomembnosti dobre drže ne morem prevečkrat poudariti. Telo v ravnovesju je ključnega pomena, da lahko glas iz nas prosto in v polnosti izhaja.

## 4 GOLOTA GLASU

»Glas je navdihujoča, življenjska sila našega bitja in zato eno najbolj iskrenih ogledal našega notranjega življenja, zdravja, stabilnosti, radosti, bolečine ali otopelosti. Ko zaslišimo glas druge osebe, takoj vemo, če je sproščena ali napeta, vesela ali jezna, odprta za pogovor ali zadržana. Glas je prikaz posameznikove psiho-fizične narave in tudi kanal njegove integritete.« (Pearce 33)

### 4.1 Zakaj je glas gol

Zapise svojih življenjskih izkušenj ves čas nosim s seboj v glas. Ti zapisi vsebujejo podatke o tem, kdo sem jaz v svoji najgloblji biti. Nekateri od teh zapisov so mi neprijetni. Trudim se jih skriti in pustiti pri miru in včasih celo zanikati, če me kdo drug opozori nanje, vendar ostajajo z menoj in čakajo name, da jih priznam, da jim dam njihovo mesto in da jih sprejemem.

V glasbi ima glas priložnost, da se odlepi od govora do te mere, da ostaja čisti zvok. To, kar glas v samem bistvu je. Zvok. In kot zvok brez bremena pomenov vseh besed je čisto čist. Če se mu takrat prepustim in dovolim, da si vzame svojo svobodo, v njem vse zapisane izkušnje odzvanjajo še močnejše. Moj glas je takrat bolj gol, kot lahko prenesem. In takrat ne morem več ne-čutiti tistega, kar sem skrivala sama pred sabo. Strah me je. Ranljiva sem.

Zato pravim, da je glas gol. V trenutku, ko spregovorim ali zapojem, sem »razkrinkana«. Glas razkriva moje misli, mojo osebnost, moje čustvovanje, strasti, želje, zamere, strahove vsakokrat, ko ga uporabim, razgalja me tudi, kadar tega nočem.

Skozi življenje se glas spreminja. Bolje rečeno, življenje vpliva na spremembe v mojem glas. Na moj glas vpliva to, kako se zbudim in kdaj grem spat. Prepir z možem ali s sestro, majhna nezgoda z raztrgano vrečko pri vratih, ko odhajam od doma, ali pa ko sem priča dveh, ki se strastno poljubljata na klopici, kjer sem pozabila dežnik in ju moram ogovoriti, da ga vzamem izpod njunih nog. Naštela sem banalne situacije, ampak ravno v takih primerih sem postala pozorna na to, kakšne mikro spremembe se dogajajo v meni in kako moj glas vsakič malo drugače zveni. Glas za rahel odtenek spreminjam tudi glede na moj položaj v določeni skupini; drugače recimo govorim v svojem krogu družine kot na sestanku s svojim nadrejenim ali na kavi z znancem.

Na svoj način tudi sam izbor besed, mimika, gestikulacija in celotna drža telesa, razkrivajo mene

kot govorko ali poslušalko. Pa vendar, zame je trenutno najbolj pomembna transparentnost glasu. Morda res zato, ker imam v telesu občutek, da ga imam bolj pod nadzorom, da lahko vseeno nekaj skrijem, če ne od znotraj, pa z obleko. Pri glasu je tako, da ko enkrat odide ven iz telesa skozi usta, je, kar je.

Z zavestno ali podzavestno spremembo kvalitet glasu se včasih sicer lahko namensko skrijem ali pretvarjam, da čutim drugače, kot v resnici, vendar se mi v veliki večini teh primerov zgodi, da oseba na drugi strani ugotovi, da nisem bila čisto iskrena. Lažje se mi je prisilno nasmehnuti kot pa v glasu prisilno nositi veselje. Slednje je zame skorajda misija nemogoče, če v sebi res ne čutim veselja. Za prisiljen nasmešek se mi ni potrebno toliko potruditi, da izgleda dokaj pristen. In tudi to mi osebno potrjuje, da je glas bolj gol od telesa.

V nadaljevanju želim najprej v osnovi naštetih komponente oz. lastnosti glasu, nato pa se posvetiti razmišljanju o mojih opažanjih v zvezi z njimi, v povezavi z znanjem strokovnjakov.

## *4.2 Lastnosti glasu*

### *4.2.1 Barva glasu*

[Nanjo vplivajo oblike in prostornine odzvočnih cevi oz. resonatorjev (žrelo, sinusi ...), navadno velike in široke votline oblikujejo temen glas, manjše in ozke pa dajejo glasu svetlo barvo. Do neke mere lahko s spreminjanjem dolžine in oblike odzvočne cevi posameznik barvo svojega glasu spreminja.] (povzeto po: Hočevar Boltežar 44)

### *4.2.2 Višina glasu*

Fizično jo izražamo v Hertzih (Hz), številu nihajev na sekundo. Hertz je enota za merjenje frekvence, frekvenca pa je število nihajev v časovni enoti. Ker je glas zvok, zvok pa mehansko valovanje in je tako kot nihanje periodičen pojav, mu lahko določimo frekvenco. Zvok, ki valovi z eno samo določeno frekvenco je ton. Nižji toni imajo nižje frekvence, višji pa višje. Ton  $a_1$  ima tako frekvenco 440 Hz, medtem ko ima za oktavo višji ton  $a_2$ , dvakrat večjo frekvenco, tj. 880Hz.

[Na višino vplivajo predvsem lastnosti samih glasilk, njihova masa, dolžina, napetost, elastičnost, pa tudi tlak in hitrost zraka, ki potuje skozi grlo. Pri krajših in tankih glasilkah je glas višji (otroci, ženske), pri daljših glasilkah z večjo maso in manjšo napetostjo pa je glas nižji (moški).] (povzeto po: Hočevnar Boltežar 44)

#### *4.2.3 Glasnost*

[Odvisna je od amplitude nihajev glasilk, označujemo pa jo v decibelih (dB). Nanjo vplivajo tlak zraka, ki zadane ob glasilki, napetost in oblika glasilk ter oblika celotne odzvočne cevi.] (Hočevnar Boltežar 44)

#### *4.2.4 Melodija*

[Pomeni v kolikšnem obsegu naš glas med govorom oz. petjem potuje navzgor in navzdol. Natančneje, kako med govorom oz. petjem spreminjamo višino od najnižjega do najvišjega tona, ki ga uporabljamo. Pod lastnosti melodije spada tudi spreminjanje glasnosti.

Melodija glasu je večinsko nosilka pomena informacij besedila, ki ga govorimo. Če določeno poved oz. besedo povemo tako, da gremo z glasom na koncu navzgor, zveni kot vprašanje, lahko pa nam to, da gremo z glasom na koncu navzgor daje informacijo, da je oseba glede izrečenega nesigurna. Obratno velja, če gremo z glasom na koncu navzdol – to pomeni, da je poved trditev, hkrati pa lahko to tudi izraža našo odločnost.] (povzeto po: Hočevnar Boltežar 44)

#### *4.2.5 Glasovni obseg*

[Melodija je uporaba glasovnega obsega, obseg sam pa pomeni, kakšen je razpon med najnižjim in najvišjim glasom, ki ga pevec oz. govorec zmore. Ta je odvisen od spola (znotraj spola so obsegi različni) in od starosti.] (povzeto po: Hočevnar Boltežar 44)

#### *4.2.6 Srednja govorna lega*

[Je višina glasu, ki jo posameznik uporablja za govor v vsakdanjem življenju. To je zanj najbolj ugodna lega. Ob govorjenju v tej višini se govorec najmanj utruje in porabi najmanj energije. Nahaja se nekje na meji med spodnjo in srednjo prvo tretjino glasovnega obsega. Srednja lega je lahko zaradi napetosti mišic previsoka in med govorom zmanjka prostora za uporabo melodije, glas pa se lahko celo lomi.] (povzeto po Hočevnar Boltežar 45)

#### 4.2.7 *Nastavek*

»Nastavek (mehki, trdi, zadihani) je posledica načina približevanja glasilk na začetku fonacije.«  
(Hočevar Boltežar 45)

Lastnosti glasu so nosilke mnogih navidezno prikritih informacij o govorniku in njegovemu odnosu do izrečenega. V tem podpoglavju raziskujem, kaj lastnosti glasu sporočajo same po sebi oz. katere informacije lahko razberem iz lastnosti samih.

#### 4.3 *Pomen lastnosti glasu samih po sebi*

V *Glasovnih umetnostih* avtorja veliko govorita o tem, kako se kot poslušalci navadno ne zanimamo toliko za konkretne pomene besed, ki nam jih sogovornik sporoča, temveč za način, kako govorec uporablja svoj glas za sporočanje. Na kakšen način se izraža skozenj, na kakšen način njegov glas zveni, kako se občuti.

Moja mentorja mnogokrat poudarjata, da je petje stvar čutenja. Zdi se mi, da je tako v veliki meri zato, ker je glas sam stvar čutenja. Lastnosti glasu so tako bolj stvar čutenja kot razmišljanja in s čutenjem simultano med poslušanjem in razmišljanjem o besedah samih, posameznik razvozlava celostno sporočilo, ki mu ga govorec podaja.

[Melodija govorničevega glasu se odziva na njegovo navdušenje ali zdolgočasnost glede na njegove misli oz. teme pogovora. Bolj živahne in razgibane melodije navadno pomenijo večjo vznemirjenost ali vznesenost. Register, v katerem se nahaja določen glas (z registrom mislim lego oz. višino znotraj glasovnega obsega posameznika), naj bi sam po sebi sporočal občutke govornika in njegov odnos do izrečenih misli oz. odnos v odzivu na slišano. Barva glasu prav tako pomembno določa sporočila o govorniku. Bogat, topel, hladen, svetel, temen glas, so opisi, s katerimi določamo kvaliteto glasu. Barva je močno povezana z resonanco. Z njo so tesno povezani tudi opisi, kot so nazalen glas, rezek, stisnjen ali celo sarkastičen in zdolgočasen ton glasu. Resonanca je pogosto povezana direktno s karakternimi značilnostmi človeka, torej njegovo osebnostjo. Prvi vtis človeka dostikrat ustvarjamo po zvenu človekovega glasu.] (povzeto po: Carey 110)

[Zaželjeno je na primer, da ima igralec zdrav, širok in fleksibilen glasovni razpon, kolikor mu dopuščajo fizične danosti, za igralčevo srednjo govorno lego pa je zaželjeno, da resonira v polnosti.] (povzeto po: Carey 112)

#### 4.3.1 Barva

V svoji razpravi o ljubezni (*Per*) verzije *ljubezni in sovraštva* Renata Salecl omenja barvo glasu v povezavi z užitek, ki je po svoji naravi golo čutenje (brez potreb po razmišljanju).

»Užitek srečamo, denimo, v barvi glasu – tu nastaja presežni užitek kot nekaj, kar se izmika označevanju. Presežni užitek v glasu je tisto, zaradi česar je glas obenem očarljiv in smrtonosen. Če za primer vzamemo operno primadono, je ves užitek opere seveda v njenem glasu.« (Salecl 80)

#### 4.3.2 Resonanca

O resonanci še nisem konkretno spregovorila, jo pa veliko omenjam. Resonanca je za zven glasu izrednega pomena. Bogati ga in mu daje pravo polnost.

Resonanca glasu je ojačitev zvoka in vibracije v vseh prostorih oz. votlinah telesa, ki jih lahko napolnimo z glasom. Votlinam in tkivu, ki sozvenijo z našim glasom pravimo resonatorji. Ti se nahajajo predvsem na predelu nosu, ličnic, ustne votline, prsnega koša... Resonanca ni lastnost glasu, temveč je posledica tega, da se na glas uglesi celotno telo. Ker nanjo torej vplivajo značilnosti telesnih prostorov in tkiv (med drugim gostota, oblika), pomeni, da je resonanca različna od posameznika do posameznika. Drugačnost naših teles vpliva na drugačnost resonance.

Od resonatorjev je odvisna kakovost zvoka. Najpomembnejše resonančne votline so ustno-žrelne in nosna votlina, glas pa pridobiva na moči, če resonira tudi v nižjih votlinah, npr. prsni koš, trebušni predel. Vsak posameznik ima ogromne zmogljivosti za resonanco oziroma okrepitev osnovnega tona. Pri tem lahko sodelujejo tudi same kosti, vibracije pa lahko segajo tudi do najnižjega dela hrbtenice.

[Kako dobro je resonanca uporabljena, je odvisno od dihanja in svobodnosti oziroma sproščenosti, to pa je v bistvu tudi vprašanje pravilne drže. Če hrbet ni zravnán, se rebra ne morejo dobro razširiti in za premikanje v spodnjem delu prsnega koša je le malo možnosti. Ukrivljenost spodnjega dela hrbtenice povzroči usločen hrbet. Čim pa je ukrivljen en del hrbtenice, se avtomatično ukrivi še drugi del kot protiutež, da telo ohrani ravnovesje. Zato pride do udrtosti zgornjega dela prsi. V

takem položaju je povsem nemogoče zadaj razširiti rebra.] (povzeto po: Berry 21)

Močnejšo resonanco telesa je zame zaenkrat še izjemno težko doseči. Mišice v prsnem in trebušnem delu imam tako zategnjene, da le redko začutim in ugotovim, kako naj jih sploh sprostim, da v polnosti zadiham in glas spustim skozi trup. Zaenkrat mi najbolj uspeva dosežati resonanco v »maski«, to je v obraznih votlinah in kosteh.

#### 4.3.3 Višina glasu

[Višina glasu je pogosto stvar prepričanja in strahov. »Ne morem peti visokih tonov,« močno vpliva na to, kako posameznik, ki to verjame, uporablja višji register.] (povzeto po: Carey 134)

Sama opažam, da zame to v zvezi s prepričanjem o mojem glasovnem razponu zelo drži. Dokler sem bila prepričana, da lahko sproščeno in s polnostjo zapojem le do a1, je bilo to res. Vsakič, ko sem zagledala h1 ali c2, sem zapela s šibkim prepihanim dekliškim glasom. Enkrat nisem gledala v note in nisem bila pozorna na to, v katerih višinah mi pianist igra melodijo. Ko sem utihnila, mi je povedal, da sem ravnokar brez težave zapela tudi c2. Potrebovala sem veliko časa, da sem to začela zares verjeti in da sem spremenila svoje prepričanje. Trenutno lahko pridem do d2 in pred leti je bila zame to, če se tako izrazim, dobesedno znanstvena fantastika. Na glasovni obseg deloma vplivajo fizične predispozicije glasu, deloma pa delo na njem.

Na tem mestu moram poudariti še to, da višino glasu posameznik spreminja s svojo namero. [Njegove misli in občutki ali sam vtis, ki ga želi ustvariti z glasom, v možganih povzročijo, da informacijo oz. zahteva po željeni višini pride do mišic okrog glasilk in do glasilk samih, ki nato s pomočjo zraka proizvedejo željeni zvok. Na odziv teh mišic v grlu vpliva veliko faktorjev – govorčev spol in anatomija grla ter celotne odzvočne cevi, govorčev način govorjenja/petja, njegova psihična zrelost, počutje, nivo trenutne energije in zdravstveno stanje ter namen v trenutku, ko govori.] (povzeto po: Carey 112)

[Višina in resonanca izražata predvsem emotivna in druga notranja stanja in se subtilno spreminjata skladno z vsebino in kontekstom tega, o čemer govorimo. Odnos ter vpliv staršev, vrstnikov in nas samih pogosto začne zmanjševati njuno ekspresivnost. Zaradi pričakovanj in določenih predstav, o tem, kaj je prav in primerno in kaj ne, pogosto omejimo naš glasovni razpon. Morda zato, da ne

bi zveneli otročje in neresno, morda zato ker želimo zveneti prikupno in nenevarno. Iz različnih razlogov lahko začnemo dušiti tudi svojo resonanco, kar pa je velika škoda, saj skozi svobodo glasu izražamo svojo edinstveno osebnost.] (povzeto po: Carey 114)

Raziskovanje in delo na osvobajanju glasu se začne ravno pri odpravljanju teh restrikcij in blokad. »Če si igralec, morajo mišice grla in odzvočne cevi imeti sposobnost, da v polnosti odsevajo zahteve karakterja in teksta, v imenu spoštovanja do psihološkega stanja, poudarkov, emocij in igralskih motivacij.« (Carey 114) Na podlagi opazovanja lastnosti lastnega glasu lahko tudi sklepam o tem, kje imam določene blokade. Ko vem, kje so, jih lahko odpravim lažje in hitreje.

V nadaljevanju prehajam na premišljevanje o informacijah, ki jih lahko o sogovorniku ugotovim na podlagi lastnosti glasu.

#### *4.4 Razkrivanje fizičnega in psihičnega v glasu na podlagi lastnosti glasu*

Iz glasu govorca, ki ga ne vidim, lahko po nekaj spregovorjenih besedah oz. po nekaj glasovih, ki jih osebe proizvede, zaradi zgoraj naštetih lastnosti glasu ugotovim naslednje:

- 1) Spol govornika
- 2) Starost
- 3) Čustveno stanje/počutje
- 4) Karakterne značilnosti oz. temperament
- 5) Zdravstveno stanje oz. spočitost/utrujenost
- 6) Travmatične izkušnje

Opomba: Nekaj drugih informacij kot na primer, narodnost oz. narečje sklepam iz govora in ne glasu, zato zame ta in podobne informacije za raziskovanje niso pomembne. V nadaljevanju se osredotočam zgolj na informacije, ki jih prejmem iz samih lastnosti glasu.



#### *4.4.1 Spol*

Ena prvih in najočitnejših informacij, ki jih prejmem iz slišane glas, je spol. O tem najprej sklepam na podlagi višine glas. To je seveda zelo jasna in očitna informacija, z nekaj izjemami. Zaradi poškodb, bolezni ali operacij je lahko glas zaradi poškodbe glasilk in odzvočne cevi tako deformiran, da ni mogoče zagotovo določiti spola govornika.

[Kadar sta glasilki tenki in lahki ter bolj napeti, med govorom med seboj zelo hitro udarjata in posledično je glas višji. To je značilno za ženske. Nasprotno velja za debeli in široki ter bolj ohlapni glasilki. Glas je v tem primeri bolj nizek, kar pa je značilno za moške. Da je glas nizek pomeni, da ima zvok manjšo frekvenco nihanja. Enak princip velja tudi v glasbi. Najtanjša struna na violini proizvede najvišji ton in obratno.] (povzeto po: Carey 111)

Visok glas je značilen tudi za otroke. Nemalokrat se mi je zgodilo, da sem kak otroški glas med poslušanjem petja zamenjala za ženskega ali pa ženskega za otroškega.

Na značilnosti glas določenega spola vpliva tudi barva glas. Kot že omenjeno, daljša odzvočna cev ustvarja temnejšo barvo, krajša pa svetlejšo. Običajno imamo ženske krajšo odzvočno cev in posledično svetlejši glasove, moški pa obratno.

Če z neznancem prvič spregovorim preko mobilnega telefona oz. druge naprave, ki omogoča zgolj glasovno komunikacijo brez slike, si na podlagi predpostavke o spolu, v svoji predstavi nehoti gradim vsaj osnovne slike podobe tega človeka ali vsaj pričakovanja. Ob srečanju s to osebo bom tako lahko včasih zelo presenečena, kadar se moja pričakovanja razlikujejo od resnične podobe tega človeka, včasih pa se bodo moje domneve o približnem izgledu sogovornika potrdile.

#### *4.4.2 Starost*

Včasih zlahka določim okvirno starost govornika, včasih pa imam s tem velike težave.

Pogosto mi je lažje zadeti starostno skupino; npr. otrok, najstnik, starostnik ... in potem znotraj tega ugibati, koliko let ima oseba, s katero govorim. K temu, da ugotovim starost, veliko pripomoreta barva glas in višina glas (enako kot pri spolu).

#### 4.4.3 Čustva

Kadar se torej oglasim na telefon in slišim le glas sogovorca, imam v hipu izdelan prvi vtis o njegovem čustvenem stanju. V glasu slišim, ali se oseba počuti dobro, ali slabo in ali se morda celo počuti slabo, pa to skuša prikriti. Stanja (sodeč zgolj po slišnem glasu) lažje določim pri svojih bližnjih kot neznancih, vendar v osnovi lahko sklepam tudi o neznančevem splošnem energetskem stanju in čustvih, ki v njegovem glasu prevladujejo.

Resničnost pozitivnih čustev se lažje razbere iz glasu kot iz izraza na obrazu. Fotografije oseb, ki so ujete v določenih čustvenih stanjih in imajo ekspresivne izraze, so včasih lahko pretvarjanje, pa jim nasedem. Sedaj ko to pišem, lahko v hipu spačim obraz v bes in če bi me nekdo fotografiral, mislim, da bi bila lahko dokaj prepričljiva. Da pa bi bes spravila v glas v tem trenutku, ko ga ne čutim, bi potrebovala precej predpriprave, da bi zvenela resnično.

[Kadar oseba spregovori, je tudi zelo težko ne opaziti njenega čustvenega stanja. Znaki čustev so v glasu tako očitni, da jih preprosto ne moremo odmakniti oz. izločiti iz glasu medtem ko nekoga poslušamo. Dokazano je tudi, da lahko le peščica ljudi prepričljivo pove nekaj s čustvi, ki jih ne čuti v resnici. Tudi večina igralcev je v govoru prepričljivih šele takrat, ko se z življenjem v vlogo in dramsko situacijo uspejo odpreti za čutenje čustva, ki ga nato zares občutijo, kar pa nato odseva tudi v glasu. Na drugi strani raziskave kažejo, da neiskreni obrazni izrazi preslepijo večino ljudi, ki niso podkovani v znanju obrazne ekspresivnosti. Glas le redko daje lažna sporočila o čustvenem stanju, res pa je to, da v kolikor oseba molči, glas ne daje nobenega sporočila sploh, medtem ko izrazov na obrazu ne moremo utišati in tako z obraza vedno prejemamo neko informacijo o človekovem čustvenem stanju, saj se izrazi pojavljajo in spreminjajo tudi takrat, ko samo poslušamo.] (povzeto po: Ekman 59-60)

[Za večino posameznikov je težje tudi namensko proizvajanje glasov čustvenih stanj kot narediti izraz čustvenega stanja na obrazu.] (povzeto po: Ekman 36-37)

[Delo Klause Schererja kaže, da so znaki čustvenih stanj v glasu univerzalni, prav tako kot izrazi na obrazu. Scherer je poskušal določiti, kaj natanko se spremeni v lastnostih glasu za vsako čustveno stanje posebej. Žal ni prišel zelo daleč, kajti glas je mnogo težje opisovati kot obraz, ker je glas neviden zvok.

Na tem področju glasu je raziskanega zelo malo. Za večino ljudi je lažje analizirati in razmišljati skozi vizualno podobo, po kateri lahko preučujemo izraze na obrazih, za raziskovanje glasu pa potrebujemo posnetke. Na težave naletimo tudi pri opisovanju posnetka z besedami. Mnogo lažje je z besedami opisovati sliko. In če nam že uspe dobro in natančno opisati lastnosti zvoka oz. glasu, se težava pojavi pri predstavljanju slike v naši glavi. Če so izrazi na obrazih samo opisani, si jih kljub temu v svojih mislih veliko lažje predstavljamo, kot če je nek glas opisan zgolj z besedami. Lastnosti čustvenih stanj v nekem glasu si tako preko črk predstavljamo še težje.] (povzeto po: Ekman 60-61)

Meni se zdi, da čustva hkrati vplivajo na čisto vse lastnosti glasu in da se glede na to, za kakšno čustveno stanje gre, nekako združujejo v posamezne kombinacije, kar pa se nadalje razlikuje od posameznika do posameznika. Jezo pri nekom razberem iz kombinacije povečane glasnosti, temne barve glasu, trdega nastavka in nizke lege. Nekdo drug jezo doživlja drugače, zato se drugače odraža tudi v glasu in jo npr. razberem iz zmanjšane glasnosti, visoke lege glasu in svetle barve. Ključno vlogo pri razbiranju čustvenega stanja iz glasu po mojem mnenju nosi energija. Ta je zame najbolj pomembna, da v celoti razumem celotno stanje sogovornika skupaj z informacijami, ki mi jih sporoča njegov glas.

To področje je še precej neraziskano tudi zato, ker je težavno za razglabljanje. Dejstvo je, da posamezniki hitro razumemo sogovornikovo čustveno stanje že iz nekaj spregovorjenih besed, težko pa opišemo, kako točno smo to ugotovili. K ugotovitvam veliko prispeva tudi govor sam – njegov ritem, tempo, jasnost artikulacije, dolžina pavz, idr., kar samostojno analizo glasu pravzaprav še otežuje.

#### *4.4.4 Karakterne značilnosti*

Iz glasu lahko razberem tudi karakterne značilnosti osebe, s katero govorim. Glavni nosilci so melodija, barva, nastavek in glasnost.

Živahne, vesele, pozitivne osebe imajo navadno zelo melodičen glas, svetlo barvo in mehak nastavek. Slišala sem že zelo glasne vesele osebe, na drugi strani pa tudi precej tihe živahne osebnosti. Morda je temu tako zaradi njihove majhne samozavesti. Glasnost se mi v veliki meri zdi

odvisna od samozavesti osebe. Morda pa se motim in oseba govori tišje celo iz drugih razlogov... kot sta npr. uvidevnost ali ustrežljivost.

Posamezniki, ki so prepričani v svoj prav, po mojih izkušnjah brez izjem govorijo glasno. Navadno za doseganje ciljev, s katerimi se oseba na drugi strani ne strinja, uporabljajo grozečo melodijo ter temno barvo glasu, da utrdijo svoje mnenje.

Na letošnji delavnici nevrolingvističnega programiranja mi je gospa Tončka Godina, vodja delavnice, po nekaj srečanjih rekla, da se ji zdi, da potrebujem malo več moči v glasu, da imam zelo mehak, ustrežljiv glas in da bi bilo dobro, če razvijem več odločnosti. To mi je vzelo tla pod nogami. Ne da bi ji razlagala karkoli osebnega o sebi in svoji preteklosti, je zadela bistvo. Imela je prav.

Karakterne značilnosti, osnovne življenjske drže posameznikov in določene vedenjske vzorce lahko z nekaj pozornosti jasno razberemo iz glasu. Nekatere lastnosti so bolj očitne (npr. odločnost v neki stalni glasnosti ali predihan glas, ki spremlja tiste, ki so po naravi nezaupljivi in negotovi), spet druge pa je težje opaziti.

#### *4.4.5 Zdravstveno stanje*

Pod zdravstveno stanje mislim tako na vplive oz. spremembe na fizični ravni kot na tiste, ki se zgodijo v psihi. Mislim na kakršnekoli spremembe, ki se zgodijo v človeku in vplivajo na njegov glas. Tako kot pri ostalih značilnostih človeka, ki jih ugotovim na podlagi lastnosti glasu, tudi za zdravstveno stanje velja, da bolje kot poznam človeka, več manjših sprememb še bolj pozorno opazim. In opazim jih hitreje kot pri nekom, ki ga slišim prvič.

Na splošno bi rekla, da velja, da živahen glas pomeni zdravje, nemočen, pritajen glas pa bolezen. Seveda zelo posplošujem, če to vzamem za trditev, kajti značilnosti glasu so odvisne od primera do primera.

Nosljajoč govor me bo sprva verjetno asociiral na prehlad, mislim, da bi najprej pomislila na zamašene nosne prehode. Šele potem bi ugibala, če ima oseba morda trajno poškodovano nosno votlino. Če ima oseba npr. Downov sindrom, bom to resda najprej ugotovila iz značilnosti govora,

kajti artikulacija bo drugačna kot pri osebi brez sindroma, a nadalje mi bosta informacijo o tem potrdili tudi drugačna resonanca (zvok zveni kot da bi bil ujet v telo) in melodija (ne sledi običajni glasovni logiki).

Pod zdravstveno stanje spada tudi morebiten vpliv psihoaktivnih substanc na posameznika. Stanj pijanosti je veliko. Tudi glasov v stanju pijanosti. Veliko značilnosti v govoru narekuje na primer to, da je človek močnejše opit. Tempo govora se upočasni, ritem postane čuden, artikulacija je slabša, posamezni glasovi razvlečeni. Kar se tiče prav samih lastnosti glasu, se mi zdi, da se ob pijanosti spremenijo predvsem melodija, barva in višina glasu. Melodija začne nelogično skakati navgor in navzdol, barva glasu pa se navadno lahko spremeni na dva osnovna načina. Ali se malo potemni, višina pa se hkrati zniža (osebe pri katerih je s pijanostjo prisotna utrujenost) ali pa se posvetli, ob tem pa se lahko poviša tudi višina govora ali petja. Nastavek se ponavadi v vsakem primeru občutno zmehča.

#### *4.4.6 Travmatične izkušnje*

Na glas zelo vplivajo tudi izjemno težka čustvena stanja, bolezni, dogodki, ki imajo za nas hude, nespremenljive posledice in dogodki, ki nas nepopravljivo spremenijo.

Sama opažam velike spremembe v barvi in višini mojega glasu, ko me kak dogodek ali situacija za dalj časa iztirita. Kadar sem žalostna, moj glas postane neobičajno nizek in govorjenje me v takih obdobjih utruja. Tudi nastavek se spremeni, običajno postane bolj mehak in včasih celo bolj zadihan.

Ljudje, ki so doživeli travmatične izkušnje imajo po mojih opažanjih nenavaden glas. Nekaj posebnega je v njihovem glasu in zdi se mi, da se tudi to lahko začuti in predvideva o tem, še preden oseba o težki izkušnji pripoveduje.

Zgodb, ki bi jim želela dati prostor v tem podpoglavju, je veliko. Verjetno bi jih lahko zbrala v zbirko, posvečeno vsem ljudem, ki so utrpeli te strašne bolečine in izgube. Zame so pomembne, ker se skozi njih učim, kako globoko hvaležna sem lahko za vse dobro, kar je v mojem življenju.

Spodnji izkušnji v svojo magistrsko nalogo vključujem zato, ker se še posebej pomembno nanašata na trajno spremembo glasu.

Leta 2017 se je v naši družini zgodila tragedija. Bratranec, rojen istega leta kot jaz, je umrl v prometni nesreči. Ko smo prišli na obisk k njegovi mami, moji teti, nisem vedela, kako naj se ji sploh približam. Pred menoj je stala skrušena pojava, življenje v njej je izginilo. Ko me je pogledala, sem imela občutek, da zre nekam naprej, nekam daleč. Da me sploh ne vidi, čeprav stojim pred njo. Najbolj boleče od vsega je bilo poslušati njen glas. Njen glas, ki kot da ni bil več njen. Visok, odrezan od telesa, a hkrati kot da prihaja od nekje nizko. Raztrgan, škripajoč. Sploh ne znam dobro opisati z besedami. Govorjenje jo je izčrpavalo in kot da so njena pljuča postala premajhna, je morala zajeti sapo za vsako novo besedo. En vdih, en izdih, ena ali dve besedi. In tako je ostalo tudi po pogrebu. Tedne, mesece. Za solze je zmanjkalo vode v njenem telesu, njeno telo si je malo odpočilo, a v njenem glasu je ostala bolečina, pomešana z žalostjo, jezo in brezupom. Čez dobro leto je glas postal bolj podoben njenemu običajnemu glasu pred tem dogodkom. A le podoben. Najbrž nikoli več ne bo tak, kot je bil takrat, ko je bil njen sin še z nami.

Z dovoljenjem svoje drage prijateljice delim naslednji zapis o njeni izkušnji s spremembo glasu po grozljivem dogodku iz njene mladosti.

»Kot osnovnošolka sem pela solo-sopran v pevskem zboru. Zelo rada sem pela in nastopala. Pri petnajstih sem doživela zelo grdo posilstvo. Ko sem obležala na nekem polju, zlorabljen in zapuščen, sem si želela le, da bi tam za vedno zaspala. Po nekem času sem vseeno vstala. Kričala sem, ihtela, ječala od bolečine, od sramu, žalosti in občutka zapuščenosti. Ko sem o tem povedala doma, nisem bila slišana. 'Kaj bodo pa rekli drugi?' in 'Najbolje bo, da vse skupaj pozabiš.', 'Umij se in pridi, gremo na njivo pobirat krompir,' mi je rekla mama.

V tistem trenutku sem za nekaj trenutkov nehala dihati. Kot da me je želel zadušiti notranji gnev bolečega spomina na zlorabo. Tako živo se spomnim tega dne. Curek hladne vode iz vrtna cevi je spiral moje telo ... Do točke, ko nisem več čutila. Ne hlada, ne žalosti, ne jeze, ne zapuščenosti. Dan sem preživela v tišini. In še naslednjega. Ko pa sem spregovorila, je bil moj glas popolnoma spremenjen. Nizek. Hripav. Najprej sem mislila, da je tako ostalo od kričanja ... Minevali so dnevi, tedni. Moje čutenje je izginjalo in krepil se je zid, ki sem ga zgradila okoli sebe. Zapadla sem v anoreksijo, kasneje bulimijo. Minevala so leta, moj glas pa je ostajal nizek in hripav. Poiskala sem

pomoč. Najprej psihoterapija, kasneje pa sem se lotila tudi mnogih alternativnih stvari. Ena od teh je bila seansa z zvokom prvinskih instrumentov. Prav zvok gongov je bil tisti, ki mu je uspelo raztopiti moje notranje zidove in zakrčenosti, da sem se po dobrem desetletju začela ponovno čutiti. Z zvokom sem začela ozaveščati neizkričane bolečine. Nekoč me je vodja delavnice vprašala, če bi želela »svoj sopran« nazaj. Za nekaj časa sem sedla in v mislih zavrtela film za nazaj. Počutila sem se osvobojeno od preteklosti brez iluzij prihodnosti. Nisem več čutila krča v svojih celicah. In takrat sem se zavedla, da je moj glas »tisti« moj glas. Glas, ki se je razvijal v vseh procesih življenja. Glas, ki je ravno zaradi vsega doživetega tako edinstven. Glas, ki v tem trenutka vibrira skozi globoko osvobojenost in hvaležnost za izkušnje preko katerih sem spoznala mnoge kontraste življenja. Glas, ki mi pomaga, da se lahko izražam na edinstven način. Takrat sem tisti terapevtki odgovorila: 'To je moj glas. To sem jaz. '«

Po svoji izkušnji se z glasom in zvokom intenzivno ukvarja. Že dvanajst let tudi sama ustvarja s prvinskim zvokom. Izvaja skupinske in individualne zvočne seanse in v teh letih je izostrila uho za subtilna glasovna sporočila:

»Glas mi marsikaj pove o osebi, ki pride v vibracijo prvinskih instrumentov. Barva glasu mi pove marsikaj o osebi, ki pride na seanso. Zaznam, ko oseba nosi potlačeno stisko, strah, jezo, žalost, občutek zapuščenosti, zaznam lahko kakršnekoli nižje oblike vibracije ...

Različne nianse glasu so namreč povezane z različnimi emocijami. Ko prevlada strah, prihaja glas iz krča v trebuhu. Ko so prisotne skrbi in nemoč, je glas tišji in vsebuje minimalne tresljaje. Začutim lahko tudi »zaigran« glas, ki prikriva nemoč in skrb. Tak glas ne resonira z vibracijo osebe, kar se prav tako zazna. V določenih situacijah nekatere osebe spodbujam, da ujeto stisko izkričijo. Pri nekaterih stanjih je blagodejno petje, pri drugih pa se marsikaj transformira skozi tišino. Zanimiva je tudi povezava med tem, kakšni glasovi se ustvarijo skozi kričanje, glede na to, kaj v danem obdobju človek predeluje. Skozi mnoge svoje izkušnje opažam, da se glas spreminja.

Moj glas mi je najljubši takrat, ko se radostim s svojimi otroki, ko sem v lepi vibraciji s svojim možem in z okoljem, kjer se počutim varno in ljubljeno. Sicer pa mi prav vsaka sprememba glasu sporoča, da nekaj v meni prosi po pozornosti.«

## 5 GLAS NA ODRU

»Če si predstavljamo krik, v vseh niansah od nasilja do nežne tožbe poželenja, kot temeljni element vsega človeškega izraza, ki se naslavlja na sluh, in če je krik neposredna manifestacija Volje, skozi katero se ta najhitreje in najbolj gotovo naslavlja za zunanji svet, potem se ne bomo čudili njegovim neposrednim razumljivosti, niti temu, da se je iz tega elementa rodila umetnost.« (cit. po Poizat 1986, 114, nav. po Dolar 62)

Glas je v klasičnem dramskem gledališču za igralca največji izvir in orodje njegovega ustvarjanja. Eden največjih izzivov, s katerim se sreča igralec, pa ni to, da govori, temveč, da stoji pri miru in diha. To namreč zahteva tehnično znanje, osvojeno veščino, pogum, potrpežljivost in predvsem zaupanje, da se lahko telo sprosti in popolnoma prepusti vdihu. Morda je to tudi ena od najpomembnejših stvari, ki jih igralec na odru naredi.

[Dihanje je prvinski, primarni impulz. Če ga zaviram, kakšne možnosti imajo potem drugi impulzi, da me vodijo? Kako naj se po odru sploh premikam? Kaj šele, da se premikam samozavestno in graciozno? Kako naj se subtilno odzivam in spontano igram, če ne diham? Kako naj se povežem z idejo ali emocijo, ali celo komuniciram skozi glas, če pa sem nepovezana s svojim dihom?]

(povzeto po: Carey 45)

Da kot igralci to lahko dosežemo, je med drugim pomembno predvsem to, da ozavestimo presežne mišične napetosti v telesu. Tako tiste, ki so močnejše kot nujno potrebno in tiste, ki se pojavljajo na mestih, kjer jih sploh ne potrebujemo. To je tudi temeljno sporočilo v prvem poglavju omenjene Aleksander tehnike. Za optimalno delovanje telesa, uma, s tem seveda tudi glasu, je nujno potrebno čim večje stanje sproščenosti.

[Igralec v prvi vrsti potrebuje glas, ki mu omogoča, da uprizarja več kot le njegovo naravo in hkrati to počne skozi njeno razkrivanje. Naloga igralca je, da se s svojim glasom ukvarja in ga osvobaja na način, da glas pridobiva na svojih zmožnostih: od širjenja glasovnega razpona, osvobajanja ustaljenih glasovnih melodij, do potovanja skozi različne barve.

Od igralca se pričakuje, da je »kanal« za misli, ki so večje od tistih iz vsakdanje rabe, zato je ključnega pomena, da igralec pridobiva glasovne veščine.



Šele glas, ki je osvobojen in prožen, je sposoben v sebi nositi in izražati resnično globino dramskih misli in besedil.] (povzeto po: Shaw v Berry, iv - v)

Proces, ki se v meni kot igralki odvija med študijem dramskega besedila in vloge, vključuje vlaganje truda v iskanje razumskega in čustvenega motiva.

[Poznavanje motivov resda obarva besede in govoru vdahne življenje, a proces raziskovanja dramskega besedila je lahko občutno nadgrajen. Nadgradnjo lahko posameznik doseže, če razvije kar največjo možno občutljivost za povezavo fizičnega ustroja glasu s celim telesom. Če je dihanje poglobljeno tako, da sodelujejo še spodnji del reber, prepona in trebuh, lahko posameznik začuti, od kod zvok izvira, in ga v spodnjem delu trebuha takorekoč vkorenini. Tako vse telo sodeluje pri tvorjenju zvoka in se zlije z njim. Igralec že lahko igra pretanjeno in vlaga pri tem veliko razmišljanja in domišljije, toda če njegov glas ne bo vkoreninjen globoko spodaj, ne bo povsem izrazil in bo do neke mere zabrisal, kar je zanimivega.] (povzeto po: Berry 16-17)

Kot že nekajkrat omenjeno je za glas in govor ključnega pomena delovanje glasu skupaj s telesom. Čeprav je lahko igralec še tako nadarjen za poistovetenje z dramsko vlogo in ima velik občutek za empatijo ter jasne misli, mora biti za dobro interpretacijo njegov glas povezan s telesom. V primeru, da glas in telo nista povezana, glas ni transparenten. Vse tisto, o čemer o glasu pišem v drugem poglavju te naloge (pomembnost telesa, diha ...) še toliko bolj velja za igralca.

Glas igralca mora biti po mojem mnenju najbolj gol od vseh. Šele ko je resnično gol, skozenj odseva vsebina dramske osebe, ki jo igralec nosi v sebi. Mislim, da kot igralka dobro delam le takrat, kadar sem pomirjena sama s seboj in s svojim glasom, tako da lahko dam prostor v glasu informacijam o osebi, ki jo v tistem trenutku igram in sebe zmorem umakniti. Hkrati ta umik pomeni, da me ni strah, če bi kakšna moja osebna informacija nehote »pricurljala« na dan skozi glas. Včasih so namreč nekateri intimni deli moje osebnosti močno zlit z vlogo.

## 5.1 O kritiki glasu

Glas na odru je izpostavljen kritiki. Govorjena ali peta beseda na odru je nastop in razumsko se strinjam, da so za dobro izvedbo potrebne vaje. Med vajami pa napake. Dokler sem imela samozavest in zaupanje, da bom zmogla povedati monolog, sem ga lahko govorila in opozarjanje na moje napake ter kritiko sem sprejemala dobro. Ni me osebno prizadela. Žal pa je to ponavadi trajalo največ prve tri vaje. Moja samozavest je potem kot na vlakcu smrti strmo drvela navzdol. Na prepričanje, da ne govorim dobro, se je odzivalo moje celotno telo in opažati sem začela, kako se telo skrči, še preden spregovorim besedo iz teksta. In že vnaprej sem vedela, da bo moj glas stisnjen, ko bom poskusila reči prvo besedo. Dokler se v telesu nisem mogla sprostiti, je glas ostal nekje visoko in daleč stran od mojega telesa.

Najpogosteje se mi je to zgodilo, kadar sem vedela, da me nekdo gleda in presoja. V profesionalnem gledališču sta bila to režiser in dramaturg, na akademiji sta bila to profesorja. Brez njunega odziva in komentarjev ne bi imela možnosti za učenje novega in za razvijanje in usvajanje tega naučenega, niti za tovrsten hiter napredek. Želela sem si njune kritike, obenem pa me je bilo tako strah negativne kritike, da me je že sama misel na to, da se jima ne bo zdelo dobro, kar delam, odvrčala od poskušanja.

Vedno mi je bilo lažje poskusiti samo s telesom, tiste neme akcije, kot da bi imela neko varnost v občutku, da lahko z dejanji malo skrijem in prekrijem svoje nelagodje. Razmišljam tudi o tem, da je morda temu občutku varnosti botroval občutek gotovosti in prepričanja, da dejanja niso del mene. Skozi telo sem lahko izvajala dejanja, ki sta jih mentorja »skritizirala«, pa mi niso predstavljala kritiko mene same. Pri glasu je zame to delovalo neločljivo. Kritika, kako sem nekaj povedala, se je dotaknila mene osebno.

Je krivo to, da glas ni viden in da z uporabo glasu nimam občutka delovanja akcij, ki bi bile lahko kritizirane same zase? Je krivo tudi to, da je glas nekaj veliko bolj občutljivega in intimnega, ker prihaja iz globine telesa?

Ker glas prihaja iz globin mojega telesa, se mi zdi bližje moji biti, duši, moji existenci, ki jo dojemam kot nekaj, kar domuje v najbolj varnem kotičku telesa. Bolj kot razmišljam, bolj sem

prepričana, da točno iz tistega »kraja« prihaja moj glas. Da sem s svojo bitjo povezana z glasom ... da je glas njegov glasnik, telo pa njegov dom.

Že v podpoglavju *Beseda je zlita z glasom* drugega poglavja te naloge sem navedla zapis Slavoja Žižka na temo nevidnega izvora glasu. Tudi na tem mestu je zelo relevantna misel, da glas nikoli v celoti ne pripada telesu. Glas domuje v globinah telesa. Tako kot duša? Duša je nekaj samostojnega, nekaj, kar biva v telesu, a prihaja od drugod. Morda glas prihaja iz duše?

S temi predpostavkami se le poigravam in razmišljam o njih. Ne vem, če bom kdaj dobila odgovor na vprašanja, povezana z njimi. Vem le, da me kritika glasu boli bolj kot kritika gibanja ali direktno mojega telesa. Zato domnevam, da je glas nekaj mnogo bolj ranljivega kot ves moj fizis skupaj.

C. Berry o kritiki glasu pravi naslednje:

»Predstava, ki jo imamo o svojem glasu, se velikokrat zelo razlikuje od tega, kako naš glas dejansko zveni drugim ljudem. To se pogosto ne sklada z našo predstavo o sebi.«

»[...] svojega glasu ne slišimo, kot ga slišijo drugi ljudje. Deloma je to zato, ker ga zaznavamo preko kosti in vibracij v glavi, tako da nikoli ne slišimo končnega izdelka. Poleg tega pa se poslušamo subjektivno - torej v povezavi z našimi lastnimi predstavami o zvoku, z glasom, ki bi ga radi imeli, in tudi z učinkom, ki ga želimo doseči, saj sami dobro vemo, kaj bi radi sporočili. Predstava, ki jo imamo o svojem glasu, je torej popolnoma subjektivna. Zato nikoli ne moremo biti povsem gotovi, kakšen vtis delamo na druge ali kako točno se glas ujema z našimi nameni, saj se z njimi kar pogosto ne sklada.«

»Ker je kritika našega glasu tako osebna, je zelo blizu kritike nas samih in je hitro lahko destruktivna. Zato je potrebno, da odpremo zmožnostim svojega glasu prosto pot, ugotovimo, kaj zmore, in poskusimo najti ravnovesje med subjektivnostjo in objektivnostjo.« (Berry 8-9)

Na odru naj bi bila cilj jasnost, ki je lahko hitro zamegljena s pretiranim popuščanjem čustvom, s preveč razlaganja ali pa s prikazovanjem tega, kar se le na prvi pogled zdi potrebno in zanimivo. Jasnost trpi, če posameznik izpostavi tisti del sebe, ki se mu zdi najbolj sprejemljiv. Lahko trpi tudi zaradi napetosti, vendar več o tem v nadaljevanju. Morda je eden največjih strahov igralcev, da ne bodo zanimivi. Ta strah je vedno neosnovan, kajti vsak je zanimiv s tem, da je, kar je. »Ko si lahko rečete: 'To sem jaz; še se bom spreminjal in morda izboljšal, a v tem trenutku sem to jaz,' se bo glas odprl.« (Berry 14)

[Velikokrat smo sami sebi najhujši sovražniki, kadar gre za glasovno izraznost. Sebe in svoj glas najstrožje presojava, cenzuriramo in omejujemo.] (povzeto po: Carey vii)

[Občutek nezadostnosti, ki se razvije v posamezniku, je v veliki meri posledica tega, da se dobršen del ukvarjanja z glasom odvija na negativni osnovi, se pravi na »popravljanju« in »izboljševanju« glasu. Sem sodijo vsi socialni in osebni podtoni te besede, kar posamezniku nekako daje občutek, da ni dovolj dober.] (povzeto po: Berry 15)

Avtorica svoje razmišljanje nadaljuje tako:

»Odnos do glasu, ki temelji na popravljanju, sili igralca v »pravilno« uporabo in ga zadržuje v konvencionalnih okvirih dobrega govora. Tako pa glas igralcu ne služi prav, ga ovira in razvodeni velik del njegovega igranja. Glas je treba odpreti, tako da njegova melodija ustreza melodiji tega, kar govorite, samoglasnike in soglasnike pa je treba izgovarjati jasno, da lahko izostrite pomen. Mislim, da se veliko mladih, zanimivih igralcev izmika delu z glasom prav zaradi takih omejujočih nazorov. Razumljivo, da ne marajo vmešavanja v nekaj tako osebnega, kot je glas, ki bi se s tem spremenil v dober izdelek; nezaupljivi so, ker se bojijo izgube individualnosti, na občutenost njihove igre pa to tako ne vpliva.« (15)

Strah, da bi zaradi svojega glasu prejela še več kritike na račun svoje osebnosti, me zavira pred tem, da bi se pogumno glasovno izražala.

## 5.2 Samost na odru

Na podlagi opazovanja samosti na odru svojih igralskih kolegov (starejših in mlajših) lahko predpostavljam, da se delimo v dve skupini.

Prvi, ki uživajo vsak trenutek samosti, ga znajo napolniti in izkoristiti, in drugi, ki jim postane nelagodno, ko ostanejo čisto sami na odru.

Sama se najdem v slednji skupini.

Samost na odru je bila zame do zdaj večinoma negativna. Lahko bi ji rekla kar osamljenost. Ni bila tista pozitivna samost, ki se ji reče samota. V tej sem znala uživati le doma. In ne samo uživati, zame je bila in je še vedno nujno pomembna in potrebna, da dobro funkcioniram. In ko sem v

samoti, so z menoj le moje misli in telo. In z njimi moj glas.

Na odru prav tako. Razlika je le ta, da se ne morem povsem prepustiti temu, kar bi sicer počela v svoji samoti. A kot da me strah pred samostjo na odru zadržuje tudi pred tem, da bi se popolnoma potopila v zgodbo osebe, ki jo igram, in se zlila z njeno vlogo. Tik preden nastopi trenutek samote, stopim iz vloge in začutim osamljenost. In čisto nazaj v vlogi sem spet šele takrat, ko nisem več sama na odru.

### *5.3 Glas med samostjo na odru*

Kaj se takrat, ko sem sama na odru, zgodi z mojim glasom?

Moje nelagodje in nesigurnost odzvanjata v njem. Začne se lahko tresti, postane zategnjen, obtiči nekje visoko v grlu in se zviša. Samo sebe slišim, da postajam čedalje tišja. Mislim, da zato, ker ne želim, da bi še kdo poleg mene opazil mojo zagato. Hočem, da vse to čimprej mine, zato začnem govoriti čedalje hitreje. Zraven pa začnem pretirano uporabljati telo, da bi speljala gledalčevo pozornost z glasu na telo in mojo stisko tako dodatno zakrila. Ko to pišem, mi je logično, da tako vedenje ni rešitev, ampak bolj »kopanje lastne jame«. Takrat v situaciji na odru se mi to zdi edina možna rešitev.

Med raziskovanjem, kaj samost pravzaprav pomeni, sem naletela na besede Svetlane Makarovič:

»Samost pomeni, da si sam odgovoren za to, kar storiš in rečeš. Ne izgovarjaj se na druge. Če se odločiš narobe, boš sam plačal. Tudi za to, kar si storil dobrega, boš nagrajen sam. To je samost.«  
(Peterlin: Moja pot drži v samost, splet)

Ali bi torej lahko pomenilo, da mi večji občutek gotovosti zagotavlja pozicija enega člana v večji množici? Pa naj bo to igralska skupina ali pa pevski zbor. Morda se v tej poziciji počutim bolje, ker smo v skupini vsi skupaj v dobrem in slabem in si delimo odgovornosti. Sama na odru sem sama s seboj v dobrem in slabem. Izpostavljena pred drugimi. Z vsem, kar sem, imam le sebe. Ali se mi je težko zanesti samo nase? Si ne zaupam dovolj? Česa me je pravzaprav strah? Da bi pokazala svojo ranljivost? Da bi se osramotila?

»Glavni cilj je torej, da zmožnostim svojega glasu odprete pot, v ta namen, pa se morate začeti poslušati. S tem ne mislim, da poslušajte zunanji zvok svojega glasu - iščite svoje glasovno bogastvo, poslušajte, kaj želite povedati vi kot oseba in kaj vsebuje besedilo. To zahteva čas in tišino. Ker ste preobremenjeni s svojo predstavo o dobrem zvoku in rezultatu, ki ga želite doseči (ta je pogosto itak preveč predvidljiv), uporabljate manjši razpon tonov in se ne odzivate instinktivno. Preden sploh slišite, kaj vam drugi govorijo, ali preden prisluhnete svojemu besedilu, imate že pripravljen način govora. To je spet oblika anksioznosti, ki vas sili, da se zaganjate. Naučiti se morate da vsak trenutek znova prisluhnete in da se prenehate spraševati o tem, kaj govorite. Samo tako bo vaš glas zares živ.« (Berry 14)

#### *5.4 Igralec in čustva in glas*

[Naslednji problem, ki se lahko pojavi v igralcu, je povezan s čustveno močjo, ki jo zahteva vloga. Kadar igralec študira vlogo klasičnega formata ali vlogo z veliko čustveno močjo, je lahko pod velikim pritiskom, ker ima morda občutek, da tega ne bo sposoben odigrati. Pojavi se skušnjava, da bi problem rešil z glasnejšim govorjenjem, ki naj bi ponazarjalo silnost čustev. Na ta način se zagotovo zabriše način mišljenja in pojmovanja, ki je značilen za to dramsko osebo in vir njene moči. Moč osebe, ki jo posameznik igra, mora odkriti tako, da najprej razume ideje in občutke te osebe, s tem pa tudi besede, ki jih ta oseba govori. Če se ukvarja s takšno vlogo, je nujno, da tekst najprej prebere z zelo tihim glasom, ker bo le tako lahko odkrival nove in nove plasti v dramskem liku. Moč bo prišla iz trdnosti in teže, ki jo je že našel. Takrat, kadar posameznik govori glasno brez pravega občutka, se ne izgubita le prefinjenost in vodljivost glasu, ampak pride celo do neke mentalne napetosti. Pojavijo se lahko celo težave v natančnem razmišljanju. Z glasnostjo ni mogoče zapolniti prostora ali doseči prave moči dramskega lika. Moč mora izvirati iz glasu samega.] (povzeto po: Berry 130)

»Naj povzamem: glas morate usposobiti in izuriti, kolikor se le da. Morate ga razširiti, da bo lahko zaobjel katerikoli tekst in se odzval nanj ter da bo lahko presenetil. Znebiti se morate vse navlake! S tem hočem reči, da se morate ves čas otepati nepotrebne obarvanosti, napetosti in vsakršnih pripomočkov, za katere mislite, da jih potrebujete za prepričljivost, v resnici pa ovirajo neposredno komunikacijo. Gotovo je eden največjih strahov igralca, da ne bo občutil dovolj močnih čustev in

zato ne bo dovolj zanimiv. Čim silnejše je čustvo, ki ga zahteva vloga, bolj skuša prepričati občinstvo, da to občuti, s tem pa interpretacijo posploši. Sami veste, da se to pogosto zgodi, vendar si težko zaupate. Biti morate prepričani, da je vaša pravica biti na odru.« (Berry 135-136)

[Petje je odličen način za širjenje glasovnega razpona. Okrepi dihanje in posameznika prisili, da poišče in uporabi lobanjsko in prsno resonanco. Najvažnejše pa je, da lahko posameznik med petjem občuti, kako se glas odbija od notranjosti, ne da bi bila pri tem preveč vpletena čustva. To je koristno predvsem za igralce, ki s čustvi pogosto pretiravajo in je zato dobro, da izkusijo, kako lahko glasu dajo povsem prosto pot.

Glas ni nekaj zunaj igralca, zato ga v govoru ne sme obravnavati in oblikovati samostojno od besedila. V takem primeru hitro postane izumetničen. Seveda mora glas zveneti zanimivo, toda zanimiv in poseben naj bo le toliko, kolikor je to v skladu z besedilom, ne pa da je to samemu sebi namen. Igralec mora ujeti nekakšno ravnovesje med zmožnostjo čustvovanja in sposobnostjo, da se čustev osvobodi.

Pri petju izražamo pomen s pomočjo posebnih pevskih metod, ker je sporočilo v samem zvoku, energija pa je zato v resonanci. Nasprotno je igralčev glas podaljšek njega samega in možnosti glasu so tako kompleksne, kot je igralec sam, zaradi česar je tu ravnovesje med zvokom in besedo bistveno drugačno. Igralec mora v končni fazi narediti vtis z besedo samo, saj prav ta kaže sad njegovega čustvovanja in razmišljanja. Torej mora ležati njegova energija v besedi in neskončni možnosti načinov, kako jo lahko poudari in tonsko oblikuje.] (povzeto po: Berry 16)

Med petjem sem se z glasom srečevala bolj kot med govorom. Moje raziskovanje glasu je ravno s petjem dobilo druge dimenzije. Lahko sem se osvobodila razmišljanja o čustvih, ki naj bi jih sporočila skozi besede in se samo prepustila glasbi in petju. Najbolj me je presenetilo, da četudi med petjem nisem mislila na nič konkretnega, je glas nosil bogato zgodbo in čustveno sporočilo. Pravzaprav sem skozi pevski glas ugotovila, da znam čutiti in se izražati, ne da bi o tem pretirano razmišljala, na kakšen način naj to storim, kot sem do nedavnega to počela pri dramski igri, v želji, da bi naredila vtis na gledalce.

[Premajhna samozavest, napačna raba energije in dejstvo, da je osebno napetost težko ločiti od napetosti v vlogi, igralca pogosto pripeljejo do tega, da glas pretirano »barva« (to pomeni, da glas zvočno oblikuje brez konkretnih razlogov iz dramskega teksta) in posledično zamegli

komunikacijo. Zdi se, da je ena največjih in najpogostejših pasti, ki prežijo na igralce to, da igralec nekaj ne le občuti, ampak tudi poudari dejstvo, da čuti. Namesto da bi npr. preprosto razumel, svoje razumevanje po nepotrebnem poudarja. Namesto da bi bil romantičen, pa z romantičnim prizvokom podčrtuje tisto, kar je povedano že v samih besedah in dejanjih. Ko trpi, se pojavi trpeč prizvok, s katerim želi poudariti trpljenje, občinstvu pa žal ne osvetli ničesar, po vsej verjetnosti postane samo bolj monoton. Igralec, ki naj bi bil dejaven in možat, pritiska na publiko in jo bombardira s hrupom in energijo v želji, da bi se njegova silovitost dotaknila gledalcev, žal pa tak glas običajno prihaja iz grla.

Kadar poslušalec oz. gledalec dobi občutek, da mu igralci nekaj vsiljujejo, se odmakne, ker ga razkazovanje reakcij ljudi na odru odbija. Tudi v vsakdanjem življenju lahko posamezniki postanejo zelo nejevoljni in hočejo hitro odkorakati stran, kadar jim kdo skuša kaj dopovedati s pretirano vnemo.

Kdor kot igralec dela to napako (za njeno potrditev se mora zanesti na kritiko in biti zanjo odprt), mora natančno ugotoviti, zakaj se to dogaja. Po vsej verjetnosti je za tako razkazovanje sposobnosti čustvovanj kriva premajhna samozavest. Morda je kriv zgrešen lov za efekti. Morda igralec razkazuje nekaj, česar si občinstvo v resnici ne želi videti. Morda kaže le učinek, ki ga imajo neka čustva zanj, namesto da bi doživljal in kazal njihov vzrok. Pomembno je, da to najprej ugotovi, šele nato ima možnosti, da se v svojem delovanju spremeni oz. izboljša.] (povzeto po: Berry 132)

Specifičnost vsakega glasu izvira iz povezanosti duha in telesa posameznika. Glas mora biti dovolj svoboden in odziven, da lahko odseva misli in občutke in mora biti enako zanimiv kot vsebina besedila. Njegova naloga je, da poslušalca opozori na tisto, kar je vredno pozornosti, vendar pri tem v sožitju biva z besedilom in se ne postavlja sam zase, kadar to ni namen.

[V povezavi s čustvi je zelo pomemben tudi dih. Čustva vplivajo neposredno na dih in dih na glas, zato mora biti igralec še posebej odprt in odziven na dihanje pod vplivi čustvenih stanj. Takrat je namreč dihanje lahko mnogo bolj poglobljeno, bolj dinamično in bolj energično kot v običajnem stanju neekspresivnega dihanja osebe, ki ni tako dovzetna za vplive čustvenih stanj.] (povzeto po: Carey 39)



## 5.5 Glasnost in intenziteta

»Za igralca je ena najpogostejših pasti, da meša glasnost z močjo. Čustvena moč in moč, ki jo izžareva vloga, sta namreč bolj povezani s tempiranjem in s težo zvoka kot z glasnostjo. ... Razen tega glasnost sama po sebi ne povzroči, da vas ljudje slišijo. Tih glas je lahko zelo prodoren, bila pa sem tudi že na glasnih predstavah, kjer nisem ničesar razumela.« (Berry 41)

Kot sem že prej omenila, glasnost ne more nadomestiti čustvene moči dramske osebe, če ta moč ne biva in izhaja iz glasu samega.

»V bistvu mora biti vaš glas dovolj močan, da lahko vzpostavite stik v kakršnemkoli prostoru. To je odvisno od vaše sposobnosti, da vzpostavite medčloveški odnos, in še zlasti, da znate počakati, ker zvok nekaj časa potuje. Potrebna je zavest, da ste zmožni velike glasnosti, če je za to pameten vzrok. Glasnost zaradi glasnosti same je namreč za poslušalca utrujajoča. Ko v življenju večkrat slišimo, naj "govorimo glasneje" se v nas nekako zasidra občutek, da moramo govoriti više in da bo višji glas bolj prodoren. Torej je zelo nevarno, da boste ob povečani jakosti, zvišali glas; s tem pa bo vrat postal bolj napet, naravna pogovorna melodija bo izginila in rezultat bo zvok, ki bije na ušesa, zraven pa izgubi razumljivost, izraznost in podtöne. Nikoli ne pozabite, da je moč že v samem besedilu, saj širina tega, kar govorite, v glavnem izvira iz energije v tekstu.« (Berry 41)

## 5.6 Pomen poslušanja

Ena od najhujših kritik, ki sem jih lahko prejela od mentorjev med študijev dramske igre je bil komentar na to, da »soliram«. »Soliranje« je že v prvem letniku med nami dobilo tako zelo negativen prizvok, da sem trepetala pred tem, da mi bi kdo to očital. Le enkrat se mi je to zgodilo. Ko sem najmanj pričakovala. In takrat se mi je zdelo zelo osebno, resnično me je prizadelo. Najhujše pri tem očitku je zame to, da sploh ne poslušajš soigralca. Da se v resnici ne zmeniš zanj. Da kratko malo niti ne veš, da stoji zraven in da skoraj ne bi ugotovil, če bi vmes med tvojim govorom odšel.

Poslušanje ima zame izredno velik pomen. Trudim se, da s poslušanjem poskušam razumeti osebo na drugi strani. Resda mi to včasih bolj, včasih manj uspe, a najpomembnejše mi je, da se trudim.

Opazovala sem se med igranjem na odru in ugotovila, da »soliram« oz. soigralca ne poslušam in ne vidim zares, kadar sem pod stresom, kaj si o meni in moji igri misli opazovalec. Kadar sem »noter« v igri, ko me dramska oseba »ponese« v svoj svet, se mi to redko dogaja. Takrat vem samo to, kaj govori, dela in čuti moj odrski partner. To, da se popolnoma prepustim, se mi je do sedaj zgodilo le nekajkrat, vendar zato ker se mi je zgodilo, v sebi čutim hrepenenje, da bi to doživela znova. Vem, da v takih trenutkih nisem bila obremenjena s svojim glasom. Samo bivala sem.

»Natančno poslušanje je eden od najpomembnejših dejavnikov, ki omogočajo polno rabo glasu, saj je neposredno povezano s tem, kako se glasovno odzivamo. V malo drugačni obliki velja to tudi za igralca. Ko ponavlja, bodisi sam ali na skupni vaji, si tudi on pogosto ustvari neko predstavo, kaj bi moral posredovati ali kako naj bi besedilo zvenelo, še preden sploh ugotovi, kaj dejansko govori in kaj vse lahko pove samo besedilo. To je razumljivo, ker igralca ocenjujejo in je zato pod stalnim pritiskom, povrh vsega pa stremlji za tem, da bi predstavil že dovršen izdelek. Toda če si ne bo vzel časa, da bi prisluhnil možnostim, ki se skrivajo v njem samem in v besedilu, in če ne bo počakal, da bi te možnosti nanj lahko učinkovale, bo njegov glas zmeraj predvidljiv. V odnosih z drugimi dramskimi osebami se mora sploh popolnoma predati poslušanju, da lahko njihove besede vplivajo nanj. Šele s tako odprtostjo lahko doseže, da se glas odziva sveže in presenetljivo. Takrat lahko preseneti celo igralca samega.« (Berry 123)

Potem, ko za vajami sledijo ponavljanja predstav, igralci vemo, kakšni so naši motivi in odnosi z ostalimi. Vemo, kateri prizor sledi in kako si sledijo po vrsti replike, kdaj mora kdo kaj reči. To je del obrti. Še vedno pa je pomembno, da se med seboj iskreno poslušamo. Vznemirljivost trenutka lahko dosežemo le s poslušanjem. V tem konkretnem trenutku, ki se razlikuje od vseh drugih, čeprav je odrska situacija ista, slišim malo drugače in nekaj drugega kot prejšnjič. Reagiram le na ta trenutek. Na energijo in stanje svojega soigralca, ki sta v tem trenutku edinstvena.

[Če ima igralec dovolj samozavesti in enegije, da se prepusti trenutku sedanjosti, ga glas lahko znova in znova preseneti. Da pa bi se glas odzival s tolikšno mero občutljivosti, mora biti svoboden. To lahko igralec doseže le z rednim izvajanjem glasovnih vaj.] (povzeto po: Berry 124)

V sami naravi poslušanja je nekaj, kar ga samo po sebi obdarja z avtoriteto. »[...] poslušanje (je) že začetek uboganja. Čim poslušamo, smo se že v neki minimalni formi podredili, že poslušamo glas svojega gospodarja, naj se mu v nadaljnjem vzgibu še tako postavimo po robu.« (Dolar 112)

Ob premišljevanju te predpostavke se sprašujem, ali je nekaterim ljudje že po naravi težje poslušati. Ali imajo nekateri posamezniki lahko v sebi močan nezaveden občutek, da so v podrejenem položaju poslušanja v ogrožujoči poziciji? V slabši poziciji kot če nekdo drug posluša njih? Morda iskreno poslušanje človeka v precej ranljiv položaj postavlja tudi zato, ker lahko posameznika energija in besede sogovorca globoko spremenijo.

## 6 O VAJAH

*Predgovor poglavja:* Namen tega poglavja je, da samo v grobem omenim pozitivne efekte, ki jih ima izvajanje vaj za krepitev, razvijanje in osvobajanje glasu. Vaj ne opisujem in ne naštevam, samo na kratko omenim vaje iz prebrane literature.

Tako kot športnik za napredek v disciplini vadi svoje telo in glasbenik igranje svojega inštrumenta, tako igralec z urjenjem mišic, ki sodelujejo pri nastajanju in podpori glasu, poveča njegovo učinkovitost. C. Berry zagovarja stališče, da je razvoj glasu vsekakor mogoče doseči z vajami. Glas namreč potrebuje izkustvo različnih načinov delovanja in oblikovanja (kako se tvori, kako se izvija iz telesa, na kakšen način se barva ...), če naj bi se odzival neomejeno in presenečal celo nas same. Da se glas odziva na še tako majhne miselne in čustvene dražljaje tudi na odru, kjer je okolje že v osnovi bolj stresno zaradi zavedanja, da nas publika opazuje in na nek način ocenjuje, je zaželjeno, da je glas »[...] kar najbolj odprt in poln, poleg tega pa popolnoma vaš. Treba mu je povečati obseg in moč, ter vedeti, kako ju po potrebi uveljaviti.« (Berry 19)

Preden posameznik začne z vajami, ki se nanašajo konkretno na glas, je priporočljivo, da se nauči pravilnega dihanja, ki podpira večjo govorno aktivnost pri igralcih in aktivnost petja pri pevcih.

Peter Brook v predgovoru *Igralec in glas* zapiše naslednje:

»Napačna raba glasu je takšna, ki duši čustva, omejuje gibanje, otopi izraz, zabrisuje individualnost, posplošuje doživetje in v intimnost vnaša vulgarnost. Te blokade so raznovrstne, izhajajo pa iz pridobljenih navad, ki so prešle v podzavest kot avtomatična manipulacija glasu. Ne da bi jih igralec opazil ali se jih zavedal, povzročajo, da njegov glas ni to, kar bi lahko bil, in same od sebe ne bodo izginile. Vprašanje torej ni, kako delati, ampak kako glasu odpreti pot, kako ga osvoboditi. Ker živa pristnost glasu izvira iz čustva, ne bodo zadostovale puste in nenavdihujoče tehnične vaje.« (Brook v Berry 6)

[Če naj bi glas uporabljali učinkovito, kot je le mogoče, je potrebno usvojiti nove navade oz. vzorce uporabljanja mišic govora. Le tako je lahko glas svoboden, kar pomeni, da preseže okvire navadne uporabe in nas preseneča. To dosežemo tako, da zgradimo dober občutek povezanosti z njim, kar pa nam omogoča, da lahko glas uporabljamo v »širšem« polju. To je še posebej pomembno za

igralce. Navadno ima posameznik svoje navade, kako producira zvok glasu, tako močno vkoreninjene v svoje mišljenje in telo, da je prepričan, da je način njegovega govora ali petja predvsem zelo normalen. Te navidezno normalne navade lahko žal občutno zmanjšajo njegovo učinkovitost glasovnega izražanja, ki jo ima kot človeško bitje. »Najprej se moraš osvoboditi omejujočih napetosti, ki te vklepajo v stare, neefektivne vzorce. Šele potem lahko izkusiš novi vzorec - ta ti bo dovoljeval, da se izražáš z večjo lahkotnostjo, razponom in preciznostjo.«] (povzeto po: Carey xiv)

To, kar so za kitarista njegovi prsti in za plesalce njegove noge, so za igralca govorila. Pri produciranju glasu sodeluje izjemno veliko število mišic. Okrog sto mišic je samo v prsih, vratu, čeljusti, jeziku in ustnicah, nekaj več kot sto jih je v notranjosti trupa. Vse te mišice morajo biti gibke in prožne, v nasprotnem primeru se namreč ne odzivajo na naše miselne namere.

Obenem je cilj vaj »natrenirane« mišice osvobajati znotraj njihovega obsega gibanja in večji kot je obseg gibanja, bolj so mišice svobodne.

[Z vajami za glas lahko razvijem glas, ki je svoboden in odziven na spreminjanje registrov govora ali petja, krepim njegovo odzivnost na nianse misli in občutkov. Razvijem lahko njegovo polnost in bogatost.] (povzeto po: Carey 116)

Moje izkušnje to potrjujejo. V prvih mesecih magistrskega programa sem kar naprej odlašala s samim petjem, z večjim veseljem sem o glasu razmišljala in na dolgo razpredala, kako in kaj se dogaja, spregledala pa sem to pomembno, če ne kar najpomembnejše dejstvo. Glas je posledica mišične aktivnosti, za katero potrebujem določeno vrsto kondicije in nad katero imam nadzor šele, ko vem, katere mišice sploh uporabljam. Ko zdaj pogledam nazaj, je bilo približno tako, kot da sem se pripravljala na maraton, ki ga še nikdar prej nisem pretekla, prepričevala pa sem se, da fizičnega treninga ne potrebujem, saj se na maraton pripravljam predvsem v glavi. To slednje, da se na maraton pripravljam tudi psihično, torej v glavi, drži. A če nisem tekla še niti ogrevanja, kako bom kdaj pretekla cel maraton?

Ob prigovarjanju mojega profesorja Žarkota, da je petje stvar čutenja in izkustva, ne pa stvar filozofskega razpravljanja, sem sčasoma začela dojemati, da me najbolj strašljivi del šele čaka. Praktično ukvarjanje z glasom. Priprav na svoj maraton sem se lotevala samo z enega konca.

Po prvih štirih mesecih izogibanja petju sem se »vrgla v vodo«. Sledili so trije intenzivni meseci. Med praktičnim treniranjem oz. petjem se je ostril moj občutek za to, kako naj svoj glas učinkovito, a obenem čimbolj lahkotno uporabljam. Več o tem pišem v zaključku.

V večini sem izvajala pevske vaje za ogrevanje pred samim petjem (ki sta jih zame pripravila moja mentorja), artikulacijske vaje, ki sem se jih naučila na akademiji, ter osnovne vaje za sprostitvev diha, ki smo jih delali na delavnicah za glas in govor. Z izvajanjem teh vaj sem dosegla vidne rezultate in spremembe na bolje (večja sproščenost, boljše poznavanje svojih resonatorjev, večji nadzor nad oblikovanjem ustne votline, boljši nadzor nad mišicami spodnjega trebušnega predela in nad stranskimi ledvenimi mišicami, večja samozavest, večji užitek med petjem...).

Na vaje za glas sem naletela v študijski literaturi *Igralec in glas*, v knjigi *Glasovne umetnosti, Alkimija glasu* ter našete in priporočene v delu *Fiziologija in patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora*. Vaje iz slednjega so bolj medicinske narave, vendar so nekatere od njih primerne tudi za igralce.

Skupno vsem tem, ki spodbujajo k izvajanju glasovnih vaj, je to, da na telo gledajo kot na popoln glasbeni inštrument, iz katerega lahko izvabljamo vse mogoče zvoke.

Tako kot iz violine, tako lahko tudi iz svojega telesa izvabimo več različnih tonov. Enako velja za druge lastnosti glasu oz. glasbe (barva, melodija, nastavek ...). Za uspeh pri igranju inštrumenta je pomembno le to, da se z inštrumentom ukvarjamo, ga spoznavamo in da ga redno vadimo. Da se poigravamo s preizkušanjem številnih možnosti in da se tega lotevamo z radovednostjo.

Na tak način poskušam s čedalje večjim zaupanjem gledati na svoje telo in glas.

## 7 ZAKLJUČEK

Moja začetna želja po tem, da se odpravim na pot soočenja s svojim strahom pred lastnim glasom, je bila na začetku precej šibka. V mislih sem si vrtela film, kako bo, če se v zadnjem letu študija posvetim petju, ki v meni sproža toliko neprijetnih občutkov v primerjavi s tem, kako prijetno mi bo, če se lotim dramskega teksta. Malce zatem je prišlo spoznanje, da mi tudi pot v dramski igri na začetku izgleda lažja, kot se pa potem izkaže. Do sedaj sem namreč še v vsakem procesu ustvarjanja prišla do tiste kritične točke, ko bi zaradi strahu najraje kar odnehala. In velik del tega strahu pripisujem strahu pred glasom. Dramsko besedilo od mene zahteva mnogo različnih pozornosti, od razumevanja celotnega besedila, do razmišljanja o tem, kdo je oseba, ki jo igram. Želela sem se posvetiti predvsem glasu, da bi ugotovila, če mi moj občutek prav prišepetava, da nesigurnost na odru izvira iz strahu pred glasom. In zaradi že omenjene narave dramske igre, sem izbrala petje.

Med procesom ukvarjanja z gledališkim petjem in pisanjem te naloge, sem prišla do naslednjih spoznanj:

Pomirjenost z lastnim glasom je ključnega pomena za mojo samozavest na odru. Strah, ko sem ostajala na odru sama med govorom ali pa v centru pozornosti med monologom, počasi izginja, kar opažam pri novem gledališkem procesu, kjer bolj sproščena že med govorom na vajah v prostoru. Prej je zame to predstavljalo enak stres in napor kot samo nastopanje pred publiko, ker sem se bala že morebitne zavrnitve s strani režiserja in soigralcev. Najbolj očitno pa je to postalo med samim petjem. Preden sem se začela ukvarjati s svojo stisko povezano z glasom, sem stala, kolikor je bilo mogoče, blizu nekega večjega predmeta, želela sem se skriti. Počutila sem se staro pet let, nerodno mi je bilo, ker so me ostali v prostoru poslušali in opazovali, jaz pa sem razmišljala le o tem, da naj bo čimprej konec. V svojem magistrskem nastopu sem v telesu čutila veliko prizemljenost in uspelo mi je celo stati pri miru, ne da bi se pri tem mučila in mislila na to, nekajkrat sem med petjem in mirnim stanjem čutila tako moč in energijo, da mi je vseeno za cel svet. Pomembna mi je bila le glasba. In to je zame nekaj čisto novega. Da med petjem o svojem glasu ne razmišljam toliko na način, kako neprijeten mi je in da tako ali tako ne morem ničesar spremeniti.

Spoznanje, da glas ni zgolj nekaj, kar se spontano in natančno odziva na moja notranja stanja, temveč se z vajami lahko kot mišice telesa »natrenira«, dodatno prispeva k moji pozitivni naravnosti in večji samozavesti na splošno. Čedalje manj se obsojam, če ne zapojem točno tako, kot si v glavi zamišljam, ker šele zdaj razumem, da potrebujem nekaj ur vaj, da potem skozi proces dosežem želeni cilj. In enako je pri govorjenju dramskega teksta. Tudi na področju glasu, ne le govora, vaja dela mojstra.

Narava petja mi je omogočala, da sem se med petjem bolj povezala s svojim glasom, kot sem se prej kadarkoli med govorom. Zvok glasu med petjem je tako zelo čist. Prepevanje dolgih tonov me je na začetku prisililo, da sem poslušala svoj glas dlje kot med govorom in tako sem se morala sprijazniti s konkretnim glasom, ne da bi vmes stalno fantazirala o tem, kako bi moralo biti. Glas, ki je iz mene prihajal in donel nekaj sekund se mi je zdel bolj resničen kot zven glasu med izgovarjanjem besed dramskega teksta. Tudi takrat na Irenini delavnici, kjer sem prvič doživela tako močno čustveno reakcijo, ko sem v svojem glaslu slišala nekaj, kar me je ganilo, sem začela spuščati dolge zavijajoče tone. Zvok, ki se je izvijal iz mene, je bil podoben jokajočemu petju. Telo je bilo v krču od joka, glas pa je z neznansko močjo drl iz njega kot nekakšna strašljiva pesem.

»To je dejstvo, ki ga ne moremo dovolj poudariti: svojemu glaslu morate zaupati, ker boste le tako iz njega izvabili najboljše.« (Berry 20)

Včasih je težko zaupati v lastne moči. Nekateri posamezniki same sebe zavirajo, ker se bojijo, da to, kar imajo, ni dovolj. Ne verjamejo, da bi lahko s svojim telesom ustvarjali dovolj močan, strasten zvok, ki bi bil resnično zanimiv in učinkovit. Iz tega razloga začnejo svoj glas forsirati na način, da se napenjajo in pritiskajo nanj, misleč, da tako delajo več in bolje. Nekateri drugi posamezniki se v svojih glasovnih zmožnostih začnejo omejevati zaradi strahu, da tega, kar skrivajo v sebi, preostali ne bi prenesli. Prepričani so, da bi z glasom na plano spustili nekaj strašljivega, nekaj nezaželjenega, grdega.

[Oba načina omejevanja zmogljivosti in veličine glasu posameznike prikrajšata za uživanje v močeh energije lastnega telesa. Nekateri se glede na situacijo in okolico, v kateri se znajdejo, izmenično poslužujejo obeh načinov restrikcije glasu.] (povzeto po: Carey 98)



Zelo pomembno mi je, da se spet naučim zaupati močem in sposobnostim lastnega telesa tako kot takrat, ko sem bila še otrok. Da začnem zaupati, da je dobro, da izražam, kdo sem. Da me počasi čedalje bolj neha biti strah golote mojega glasu, ki lahko o meni izda več, kot bi si želela. Kot igralka moram skozi glas posredovati tudi informacije, ki prvotno niso moje. So informacije dramskega lika, ki ga igram oz. vloge, ki jo v predstavi zasedam. V svojem glasu si želim narediti prostor za te informacije in čedalje bolj se mi dozdeva, da je minulo leto in ta magistrska naloga šele moj začetek. Šele zdaj začenjam zares spoznavati svoj lasten glas. Začenjam spoznavati kotičke svojega najglobljega bistva.

»Vaš glas je vaša identiteta v zvoku. S pozicijo, s tonom, resonanco, energijo in izrazom svetu pove, kdo ste. Ko govorite z vašim resničnim glasom, se pravi, ko uporabljate svojo lastno, edinstveno noto, boste čutili in živeli z resnično prisotnostjo. Vaša samozavest se bo povečala, tako kot tudi zavedanje sebe kot nekoga, ki ga slišijo drugi in ki sliši druge.« (Pearce 12)

## 8 SEZNAM LITERATURE IN VIROV

Ekman, Paul. *Emotions revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York in United States of America: St. Martin`s Press, 2007 - 2nd ed.

Carey, D. in Clark Carey, R. *Vocal Arts Workbook and DVD: A practical course for achieving clarity and expression with your voice*. Norfolk in Great Britain: Caligraving Ltd, 2008.

Juslin, P. N. in Sloboda J. A. *Music and Emotions: theory and research*. Oxford: Oxford University Press, 2007. Reprinted.

Berry, Cicely. *Igralec in glas*. Ljubljana: Pravljичno gledališče, 1998. (Zbirka Šola retorike)

Salecl, Renata. *(Per)verzije ljubezni in sovraštva*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2011. - (Zbirka Kultura)

Dolar, Mladen. *O glasu*. Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoanalizo, 2003. – (Zbirka Analecta)

Novarina, Valere. *Govorjeno telo: izbor besedil 1989 - 2009*. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko, 2010. - (Knjižnica Mestnega gledališča ljubljanskega ; zv. 153)

Hočevar Boltežar, Irena. *Fiziologija in patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2008

Pearce, Stewart. *Alkimija glasu: preobrazite in obogatite svoje življenje z močjo lastnega glasu*. Brežice: Primus, 2011 – (Zbirka Nezavedno)

Peterlin, K. Intervju s Svetlano Makarovič: *Moja pot drži v samost*, nazadnje dostopano dne: 29.4.2020, <https://www.dobrezgodbe.com/beremo/svetlana-makarovic-moja-pot-drzi-v-samost> (splet)

Aleksander tehnika Slovenija: *F.M. Aleksander*, nazadnje dostopano dne: 14.6.2020, <https://alexandertehnika.si/fm-alexander/index> (splet)

Eric Berne M.D.: *Albert Mehrabian Biography*, nazadnje dostopano dne: 15.6.2020, <http://www.ericberne.com/albert-mehrabian-biography/> (splet)

*How many muscles does it take to speak?* nazadnje dostopano dne: 15.6.2020,  
<https://www.reference.com/science/many-muscles-speak-f1459ad6bd92c8b8> (splet)

Nika Arhar: *Irena Tomažin: V sebi imamo cel kup glasov*, nazadnje dostopano dne: 15.6.2020,  
<https://www.rtvsllo.si/kultura/oder/irena-tomazin-v-sebi-imamo-cel-kup-glasov/361897> (splet)

Gosak Marko: *Spektralna analiza glasbil*, nazadnje dostopano dne: 16.6.2020,  
[https://fizika.fnm.um.si/wp-content/uploads/2020/03/Gosak\\_Marko.pdf](https://fizika.fnm.um.si/wp-content/uploads/2020/03/Gosak_Marko.pdf) (splet)

**IZJAVA O AVTORSTVU**  
**magistrskega dela**

S svojim podpisom zagotavljam, da:

- je magistrsko delo Golota glasu rezultat samostojnega dela,
- je tiskani izvod identičen z elektronskim,
- na Univerzo v Ljubljani neodplačno, ne izključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve avtorskega dela v elektronski obliki in reproduciranja ter pravico omogočanja javnega dostopa do avtorskega dela na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani.

Datum:

Podpis: