

VIÐTAL



Valdís varð um og ó þegar ruðst var af stað með öskurherferðina í vor. Segir slíkan gjörning afleitan fyrir röddina.

Morgunblaðið/Árni Sæberg

Hinn íslenski Don Kíkóti

Dr. Valdís Ingibjörg Jónsdóttir, talmeina- og raddfræðingur, er í eins manns herferð, eins og Don Kíkóti forðum daga. Fyrir hverju? Jú, bættri raddheilsu þjóðarinnar. Og mun ekki unna sér hvíldar fyrr en hún hefur náð eyrum ráðamanna og röddin verður skilgreind sem lýðheilsa.

Orri Páll Ormarsson orri@mbl.is

Dr. Valdís Ingibjörg Jónsdóttir, talmeina- og raddfræðingur, er að koma beint að norðan þegar fundum okkar ber saman á skrifstofu Morgunblaðsins í Hádegismóum. „Ég hlakkaði mikið til að sjá þessa köflóttu byggingu sem þú talaðir um. Hún er sannarlega köflótt,“ segir hún brosandí en maður lýsir skrifstofuhúsnæðinu gjarnan með þeim hætti til að greina það frá prentsmiðjunni. Það fer vel á því að spjall okkar fari fram í köflóttu byggingu enda hefur baráttan sem Valdís er komin til að gera hún mór grein fyrir, fagbarátta lífs hennar, verið býsna köflótt.

„Í markaðsherferðinni, þar sem útlendingum er boðið upp á að öskra sig hása á Íslandi, og stjórnvöld leggja nafn sitt við, kristallast þekkingarleysið og vandinn sem við stöndum frammi fyrir,“ byrjar Valdís þegar hún er búin að fá kaffi og við sest niður í afdrepi inn af móttöku Árvakurs.

„Auðvitað getur það að öskra verið streitulosandi en á móti kemur að það hefur mjög slæm áhrif á röddina. Þess vegna er ég, sem menntaður raddfræðingur, lögð af stað í enn eina herferðina til að vekja athygli á mikilvægi þess að verja og vernda röddina. Ég er búin að berjast í þessu í tuttugu ár en er hvergi af baki dottin; er svona eins manns her eins og Don Kíkóti á sinni tíð.“

Hún hlær.

Talið er að um þriðjungur vinnuafis þjóðar framfleyti sér á því að leigja röddina út í atvinnuskyni. Raddveitur eins og langvarandi hæsi, ræma, raddbrestir, lítið raddþol, kökktilfinning í hálsi, raddþreyta við lestur, söng eða samræður hafa reynst vera algengar meðal þeirra sem nota röddina sem atvinnutæki. Ástæðan fyrir raddveitum hefur fram til þessa

fyrst og fremst verið rakin til vanþekkingar á líffærafræði raddar, raddheilsu og raddvernd.

Þú sérð hvernig fortíðin leikur mig

Valdís er grunnskólakennari að mennt og ætlaði aldrei í frekara nám, hvorki meistara- né doktors. Það fór á annan veg. „Allt breyttist þegar ég eignaðist heyrnarlaust barn sem mér var gert að senda í Heyrnleysingjaskólann samkvæmt grimmum lögum sem voru í gildi á þeim tíma. Þessu vildi ég ekki hlýta og fór utan og náði mér í þetta nám, heyrnar- og talmeinafræði, og fór í framhaldinu að vinna við það fag í grunnskólum landsins. Eigandi heyrnarlaust barn þá fór ég að meta eiginleika málsins og raddarinnar betur. Sjálf er ég músíkölsk og hef gaman af tónlist, eins og allir sem þvælast inn í þennan vísindageira. Þú sérð hvernig fortíðin leikur mig.“

Valdís rann blóðið til skyldunnar og fór að kynna sér almenna raddheilsu kennarastéttarinnar. Niðurstaðan var sú að hún væri alls ekki nógu góð, ekkert frekar en annars staðar. „Þetta er alþekkt vandamál um allan heim, raddvandráði kennara,“ segir Valdís og bætir við að það eigi ekki síst við um leikskóla- og grunnskólakennara enda starfi þeir í mun háværara umhverfi en framhalds- og háskólakennarar og þurfi fyrir vikið oftast að brýna raustina.

Eitt af því fyrsta sem Valdís gerði var að taka orðið rödd sem slíka út úr jöfnunni enda er það ekki hún sem bilar, ekkert frekar en gangurinn, heldur eru það líffærin sem gera okkur kleift að tjá okkur – raddfærin og talfærin. Röddin er einfaldlega afurð.

Skoðum þetta aðeins betur. Ef við förum út að ganga eða hlauða og erum alltaf að dreppast í ökkulnum á eftir þá er það ekki gangurinn eða hlauðið sem slíkt sem er vandamálið, heldur

hvernig við beitum líkamanum, óheppilegir skór eða annar búnaður. Sama máli gegnir um röddina, það er beitingin sem veldur vandanum. Enginn leitar sér hjálpar með „bilaðan gang“ frekar en „bilaða rödd“. „Þess vegna segi ég: Að nota orðið rödd eins og er gert er villandi.“

Röddin bara jafnar sig

Að hennar sögn er aðalmeinið hvernig líffærunum sem búa til röddina er misbeitt. Og enginn sjáir neitt athugavert við það. „Fólk öskrar úr sér röddina og finnst það bara sjálfsagður hlutur. Hún jafnar sig, hugsar það bara. En það er ekkert sjálfgefið. Langvarandi misbeiting raddarinnar getur haft alvarlegar og varanlegar afleiðingar. Finnst okkur eðlilegt að sparka án afláts í vegg, þangað til við erum búin að fótbrjóta okkur? Varla. Sjálf sagt er ein skýringin sú að raddböndin eru sársaukalaus en það er fóturinn svo sannarlega ekki.“

– Hvað veldur þessu tómlæti í garð raddheilsunnar?

„Það er ósköp einfalt. Fólk fær ekki fræðslu sem það þarf. Hvað veist þú til dæmis um tal- og raddfærin?“

– Sárálítið.

„Einmitt það sem ég hélt. Þessi fræðsla er ekki til staðar á neinu kennslustigi á Íslandi en ætíu auðvitað að byrja strax í leik- og grunnskóla. Kenna þarf börnum muninn á tali, hrópi, kalli og öskri, svo dæmi sé tekið. Þau halda að þetta sé allt það sama.“

Valdís vekur í þessu samhengi athygli á fjölskúðugri hljóðflörunni; meðalmanneskjan er að hreyfa talfærin í tali um 800 til 1.000 sinnum á mínútu. „Raddbönd kvenna sveiflast að meðaltali um 250 sinnum á sekúndu, þú athugar, á sekúndu. Pumalfingurreglan er sem sagt helmingi oftast en raddbönd karla og helmingi sjaldnar en raddbönd barna sem skýrir raddmuninn. Þegar raddböndin þreytast fara hljóð að detta út og við hættem að nema öll talhljóðin sem við komandi gefur frá sér. Þar með erum við orðin óskýrmælt. Þetta eru stórmerkileg vísindi.“

Í sömu tóntegund og börnin

Valdís segir fólk sem hefur atvinnu af söng og leiklist líklegast til að gefa þessum málum gaum; kennarar sinni þessu öllu jafna ekki, ekkert frekar en hljóðmiðlafólk og stjórnmálamaður, svo dæmi sé tekið.

„Samt ættu allar þessar stéttir að láta þetta sig varða; ekki síst kennararnir sem boðnar eru þannig aðstæður að það hlýtur að fara illa. Hvaða vitleysa er það til dæmis að láta leikskólakennara syngja í sömu tóntegund og börnin sem þeir eru að kenna? Líffræðilega geta þeir það ekki af því að raddbönd barna eru miklu styttri en raddbönd fulloröðinna. Raddbönd þola ekki að vera yfirþennt oft á dag frekar en aðrir vöðvar í líkamanum. Myndir þú vilja yfirþenna þína vöðva? Varla. Þingmenn og prestar hafa aðgang að hljóðnemum til að koma máli sínu á framfæri en hvorki grunnskóla- né leikskólakennarar búa við þau forréttindi – og þurfa þeir þó mest á þessu að halda vegna aðstæðna.“

Hún segir þetta ekki síst eiga við um íþróttakennara sem þurfi að beita röddinni mikið. „Þeim er mörgum hverjum boðið upp á aðstæður, þar sem útilokað er að skaða ekki röddina.“

Hún bendir á að leikskóla- og grunnskólanemar séu alla jafna sundurlaus hópur, gjarnan af mörgu þjóðerni, þannig að kennarinn endi oft á því að þurfa að yfirkeyra raddfærin til að ná athygli bekkjarins.

Að dómi Valdísar nær þetta engri átt enda tjónið ekki bara einstaklingsbundið heldur líka samfélagslegt. Þannig sýndi ein bandarísk rannsókn að kostnaður Bandaríkjamanna vegna bilaðra kennararadda samsvari tveimur milljörðum króna á ári.

Talandi um rannsóknir þá vitnar Valdís næst í franska rannsókn, þar sem fram kemur að sterk fylgni er milli þess að nemendum finnst rödd kennara síns leiðinleg og kennarinn sjálfur leiðinlegur. Það er því til mikils að vinna.



Dr. Valdís Ingibjörg Jónsdóttir vill gera raddheilsu að lýðheilsamáli.



Morgunblaðið/Eggert

Valdís hvetur þingmenn til að beita röddinni rétt. Ella gætu þeir átt á hættu að falla út af þingi.

ÞEGAR HÖFUÐ SITUR EKKI RÉTT Á HÁLSI

Dr. Valdís sendi árið 2018 frá sér bókina Talandinn, er hann í lagi? Vísindi á mannamáli. Grípum aðeins niður í bókina, þar sem höfundur ræðir um kringumstæður sem bjóða upp á misbeitingu raddar í tali eða söng.

- Þegar höfuð situr ekki rétt á hálsi (hallar til hliðar, fram eða reigist aftur).
- Röng líkamsstaða (t.d. bogra yfir einhverju).
- Talað í tilfinningaróti eins og streitu, reiði eða með miklum sannfæringarkrafti.
- Talað eða sungið í rangri raddhæð t.d. sungið í annarri tónhæð en manni er eðlislægt.
- Talað eða sungið í of mikilli fjarlægð frá hlustanda.
- Talað eða sungið yfir stórum hópi.
- Öskrað eða gólað, t.d. á kappleikjum, íþróttum eða í erobik.
- Talað eða sungið þar sem hljómburður er lélegur, eins og í of miklu bergmáli eða þegar hljóð berst illa um húsakynni.
- Talað eða sungið í bakgrunnshávaða (stöðugur hávaði t.d. eins og frá tækjum).
- Talað eða sungið í erilhávaða (hávaði sem lífandi verur mynda, t.d. raddbeiting, athafnir).
- Talað eða sungið í þurru, köldu eða menguðu andrúmslofti.

Hún vikur næst að blessuðum þingmönnum okkar. „Hvað heldur þú að margir þeirra hafi dottið út af þingi út af röddinni? Það yrði fróðlegt að kynna sér það. Þegar manni leiðist röddin gefst maður bara upp á því að hlusta. Þingmaður sem misbeitir röddinni í málþófi er eins og óþjálfður maður í maraþonhlaupi. Það getur ekki farið vel. Röddin er söluvara hjá þingmönnum og þeir ættu að meðhöndla hana sem slíka.“

Þetta á líka við um hljóðmiðlamenn. „Tökum einn vinsælan þáttastjórnanda sem dæmi,“ segir Valdís. „Hann er bráðskemmtilegur og eldhress sjónvarpsmaður en samt sem áður á ég erfitt með að hlusta á hann. Hann er alltaf að öskra á mig; liggur svo ofboðslega hátt rómur og misbeitir röddinni. Röddin er ekkert annað en lag og ef mér líkar ekki lagið þá hætti ég að hlusta. Það dugar skammt að þreyta hlustandann.“

Spurð á móti um hljóðmiðlamann sem kann að beita röddinni rétt nefnir hún Illuga Jökulsson. „Bæði er röddin góð og henni rétt beitt. Þá er hann alltaf yfirvegaður í útvarpinu og fram-sögnin skýr. Það fangar mann.“

Valdís bendir á að röddin sé ekki bara atvinnutæki, í henni séu líka fólgin mikil lífsgæði. Lífsgæðin eru farin þegar við getum ekki lengur talað. Þrálát hæsi án kvefs sé ekkert annað en yfirkeyrð raddbönd sem leiðir af misbeitingu. „Það misbjóða allt of margir röddinni. Það verður um við að laga,“ segir hún.

Alltaf með óværu í hálsinum

Að sögn Valdísar nær þekkingarleysið einnig til þeirrar stéttar sem síst skyldi, lækna. „Þegar fólk verður hást eða missir röddina eru til læknar sem segja því bara að fara heim og hvíla raddböndin. Það nær auðvitað engri átt. Fólk gegnir því en fer svo bara beint í sama farið aftur. Misbeitir raddfærum og er fyrr en varir orðið hást á ný. Það er alltaf með einhverja óværu í hálsinum sem það losnar ekki við vegna þess að

ekki er hugsað um að kenna þessu fólki að beita radd- og talfærum rétt. Raddböndin sem slík eru tilfinningalaus og því er hætt við að fólk misbeiti þeim. Annað sem er athyglisvert er að þegar við tölum notum við útöndunarloftið til að mynda röddina og ef við gætum okkar ekki og tölum án þess að draga inn loft þá sveltum við líkamann af súrefni og afleiðingin verður þreyta.“

Hún tekur samlíkingu við þarfasta þjóninn, einkabílinn. Okkur finnst sjálfsgagt og nauðsynlegt að smyrja bílvélina reglulega og missum frekar úr slag en tíma á smurstöð. Þá gætum við þess af kostgæfni að inngjöfin sé passleg á vegum landsins og rétt giraskipting. „Það dytti ekki nokkrum manni í hug að misbjóða bílnum sínum með því að þjósnastr í fyrsta gir á Vesturlandsveginum. En við sjáum ekkert athugavert við það að þjósnastr sýknt og heilagt á röddinni.“

– Hvers vegna sækist þessi slagur svona hægt? „Vegna þess að það er enginn skilningur á þessu og skilningsleysi er alltaf byggt á þekkingarleysi,“ segir Valdís og slær létt í borðið til að leggja áherslu á mál sitt. „Við verðum að koma þessu vandamáli inn í lýðheilsuna, þannig að leita megi heildstæðra lausna. Það þarf að taka þetta fyrir á þingi.“

Skal fara í gegn!

– Finnst þér þú enn þá tala fyrir daufum eyrum? „Það er aðeins að rofa til eftir tuttugu ár. Skárri væri það nú. En betur má ef duga skal. Það þarf auðvitað sæmilega geggjaða hugsjónamanneskju til að standa í þessu en mér rennur einfaldlega blóðið til skyldunnar sem raddfræðingi. Mér finnst oft eins og sé sú eina sem geri mér fullkomlega grein fyrir því hversu alvarlegt ástandið er. Það fer að vísu að koma tími á mig en ég vil helst ekki yfirgefa þetta líf fyrr en ég er búin að koma fólki í skilning um þetta. Þetta mál skal fara í gegn!“

ER PLANIÐ SKÍTUGT?



Fáðu tilboð

s: 577 5757

GÖTUSÓPUN
ÞVOTTUR
MÁLUN

Íslenska gámafélagið

igf@igf.is

www.gamafelagid.is