

glasnica (tkiva i mukoznih membrana) kako bi se između njih povećao dodir. Svrha je postići što manji kvocijent otvora glasnica. Smith (1954) naglašava važnost kontrole disanja, koja je presudna za pojačanje Bernoullieva efekta na glotisu, stoga se u akcentskim vježbama abdominalno dijafragmatsko disanje povezuje s akcentuiranim ritmičkim pulsevima; 2. svrha je poboljšati nadzor, kontrolu respiratornih i fonatornih mišića koji su uključeni u proizvodnju govora. Smith i Thyme (1978) naglašavaju da je, za bolju izvedbu akcentnih vježbi i za poboljšanje glasa, važna respiratorna potpora. Kotby i sur. (1993) ispitali su ovu Smithovu hipotezu na tri ispitanika s različitim stupnjevima uvježbanosti akcentne metode. Pokazalo se da je porast zračne struje kroz glotis uvjetovan akcentnim vježbama, povezan s istodobnim porastom intenziteta glasa SPL (u dB) i fundamentalne frekvencije F_0 (zbog porasta subglotičkog tlaka na koji utječu akcentski abdominalno dijafragmatski pulsevi). F_0 raste i zbog aktivacije krikotiroidnog mišića. Kod izvježbanih osoba pokazao se veći porast SPL i F_0 upravo zbog porasta glotičke zračne struje (Kotby, 1995); 3. vježbanjem fonatornog sustava uz poboljšanje glasove kvalitete postiže se veća razumljivost, jasnoća govora. Dakle, želi se postići bolje usklađivanje glasa proizvedenog na glotisu i rezonancijskih artikulacijskih aktivnosti, što poboljšava sonornost glasa, ali i prozodijske čimbenike.

Takve su vježbe opuštanja prisutne u svim fonetskim vježbama i u pedagogiji glasa (npr. C. Berry, 1975). Jedino se razlikuju u tome koliko se nastoji na takvim vježbama (koliko im se pozornosti pridaje) i u vremenu, tj. jesu li više pripremna faza govora, zagrijavanje glasa ili pak hlađenja nakon nastupa. Te vježbe u kraćem vremenu opuštaju, što je važno u početnom dijelu terapije glasa zbog samopouzdanja i smanjivanja stresa.

III. PODRUČJE NJEGE GLASA

III.1. Značenje zlouporabe i odmora glasa

Često se u opisima klasičnih metoda terapije glasa, poglavito s funkcionalnim poremećajima, navodi odmor glasa kao neizbježan dio terapije. Treba reći da ni AM niti FVGI ne preporučuju općenito potpun odmor glasa kod dugotrajnih poremećaja uzrokovanih zlouporabom glasa, budući da potpun odmor glasa ne bi sam po sebi uklonio uzroke pogrešne tehnike postavljanja glasa ili govora u otežanim okolnostima, primjerice u buci, zbog čega često i dolazi do zlouporabe glasa. U određenim slučajevima, primjerice kod akutnih problema glasa do kojih je došlo uslijed vokalne traume, akutne fizičke traume na larinksu koja uključuje glasnice, nakon kirurškog zahvata uklanjanja glasnica te kod akutnog laringitisa (Kotby, 1995), može se preporučiti potpun odmor glasa u ograničenom vremenu, ovisno o težini

problema. Savjeti o njezi glasa mogu se podijeliti u jednostavne kategorije: 1. *činiti – ne činiti* i 2. *pokušati učiniti*. Prva kategorija «činiti – ne činiti» se odnosi na savjete da treba izbjegavati vikanje, pušenje, pijenje alkohola. Razumljivo je da savjet o izbjegavanju vokalnog ponašanja kao što je vikanje ima prvenstvo, budući da je upravo ono glavni uzrok glasove traume. Zbog vikanja može doći do submukozalnog krvarenja, do pojave čvorića, žuljeva (nodula), polipa, Reinkeova edema, a mogu se pojaviti i fonostenični simptomi. Iako se na prvi pogled čini da se podrazumijeva da osobe s takvim oštećenjima neće više glasno govoriti i vikati dok postoje takvi problemi s glasom, pedagoško iskustvo stručnjaka govori da su ipak potrebni savjeti o vokalnom ponašanju, ne samo za vrijeme terapije glasa, već i stoga da se spriječi pogrešno vokalno ponašanje ubuduće. S jedne strane, svjesno vikanje uobičajeno je vokalno ponašanje temperamentnih osoba (to je način njihova komuniciranja), kod odgoja djece u nastojanju na disciplini (pogotovo u većim skupinama kao što su vrtići, škole), a nastavnici kadšto viču samo stoga da bi ih djeca čula u razredu. Glasnije govorenje u buci ili žamoru, stoga što i sebe čujemo nedovoljno, poznato je i kao Lombardijev učinak. Stoga ne treba zanemariti njegu glasa odgajatelja u vrtićima te nastavnika. Te skupine zbog zahtjeva svoga posla često imaju poteškoća s glasovom kvalitetom u različitim stupnjevima promuklosti, tako da im je nužna fonijatrijska i potom logopedska skrb. Kao što je rečeno, fonetska njega glasa trebala bi se podrazumijevati već u školovanju za ta zanimanja radi prevencije. Zbog zamora glasa, nastavnici, u odnosu na opću populaciju, trostruko više prijavljuju probleme s glasom. Čak 20% nastavnika osjeća probleme s glasom svake godine, bez obzira radi li se o patološkim promjenama na glasnicama, tj. oštećenjima ili da na glasnicama nema vidljivih promjena (Russell i sur., 2000). Takvi su podatci potvrđeni u brojnim istraživanjima, primjerice Gotaas i Starr (1993), Titze i sur. (1997), Simberg i sur. (2000).

I tzv. elitni vokalni profesionalci, kao što su scenski glumci, kadšto zbog vikanja premore glas. Naravno da uzroci zamora i oštećenja glasa zbog vikanja mogu biti različiti: nedovoljno usvojena tehnika scenskog govora, pogrešna impostacija, akustički uvjeti dvorane. Može se dogoditi da se u nekim dijelovima pozornice i dvorane zvuk jače gubi, da je dvorana prevelika i akustički nepovoljna, čak i za dobro postavljene glasove za nemikrofonsko govorenje, da uopće nema jeke zbog upijanja zvuka, ili je u glatkim prostorima jeka prevelika. U takvim uvjetima glumci nesvjesno počnu vikati jer se ne čuju dobro u uvjetima različite buke, uzrokovane akustičkim uvjetima prostora ili stvarne izvanjske buke. Nije isključivo važno je li to otvoren ili zatvoren prostor, već kako prostor utječe na glas i razgovijetnost (o tome više u poglavlju *Utjecaj prostora na glas*). Već po različitim navedenim uvjetima, vidimo da postoji i nesvjesno vikanje koje može biti štetnije, pogubnije za glas. Takvi su negativni utjecaji prostora, primjerice glasnije govorenje u prometu, na utakmicama, na

skupnim izletima, glasnim koncertima kao što su rock-koncerti. Spominje se i «cocktail party» učinak, dakle govor u govornoj buci, primjerice u restoranima i općenito u prostorima s prevelikom jekom gdje ljudi govore, jer se zbog preklapanja govornih dijelova i okolne govorne buke počne govoriti glasno. U tom surječju može se govoriti o ekološkom i štetnom govornom prostoru.

Često osobe sa zamorom glasa nisu svjesne kako su uništile ili izgubile glas, svjesne su samo posljedičnog porasta vokalnih simptoma zamora glasa. Nesvjesno vikanje lakše se uz savjete može izbjeći pa je izgledno i poboljšanje glasove kvalitete uz terapiju glasa, odnosno vježbi za glas. Svjesno vikanje teže je izbjeći u duljem vremenu, pogotovo ako je narav osobe vrlo temperamentna: nakon početnog poboljšanja uz pridržavanje uputa o čuvanju i njezi glasa, takve se osobe često vraćaju svom glasnom načinu govorenja, da ne kažemo vikanju. Asertivne i autoritativne osobe i kad su govorni profesionalci, teže odolijevaju svjesnom vikanju. Primjerice, voditelji političkih emisija često upadaju sugovornicima u riječ, prekidaju ih i na neprimjerenim mjestima prije stanki razgraničenja, jer jednostavno ne mogu dočekati da «kažu svoje» i to glasno, s atakom na početku izgovornih cjelina. Uz to, često izbjegavaju bilo kakve vježbe za glas sa stručnjacima, čini im se (zbog njihove nestrpljivosti) da je to predug proces, žele rezultat odmah čim postanu svjesni svoga promuklog glasa. Stoga im se čini da je kraći put do dobrog glasa (neki oblik kirurškog zahvata, silikonske injekcije, uštrcavanje kolagena) pravo rješenje njihova problema i jedina kozmetika glasa. Dakako, o tome će uvijek odlučiti fonijatar, koji će ih, nakon eventualnog kirurškog ili injektivnog zahvata, uputiti govornom terapeutu, logopedu, fonetičaru (ako je samo potreban rad na esteticu glasa) ili njihovu vokalnom pedagogu. Temperamentne i autoritativne osobe govore glasno, s tvrdim atacima, s oštrim prijelazima između izgovornih cjelina i unatoč tome što koriste mikrofon kad govore u skupini, primjerice u televizijskim i radijskim emisijama. Redovito tako govore i neki političari, pa nije ni čudno što glasove političara često krasi promuklost.

Što se tiče vremenskog rasporeda, programi visokoškolske naobrazbe glasovih vokalnih profesionalaca, posebice elitnih, trebali bi uzeti u obzir i osigurati optimalno vrijeme uklapanja vježbi za glas i izgovor te vježbi scenskoga govora, ili pak pjevačkih vježbi ugrijavanja glasa. Pogodno je vrijeme za vježbe glasa od, najranije, 9.00 sati ujutro nadalje, sa završetkom najkasnije do 14.00 sati. Od tada pa do 16.30 treba predvidjeti stanku za objed i odmor, a u poslijepodnevni satima uklopiti vježbe iz glume, teorijsku nastavu te dio nastave iz scenskoga pokreta. Prije 9.00 sati ujutro nije povoljno vrijeme za vježbe glasa zbog moguće jutarnje promuklosti i želučanog refluksa, jer je tada laringalno mišićje vulnerabilno, slično kao i u kasnim poslijepodnevni satima (iza 18.00 sati) zbog premora. Stoga i upitnici o njezi glasa uzimaju u obzir raspored dnevnih opterećenja glasa. Kad se upoznaju s optimalnim dnevnim

rasporedom koji se odnosi na njegu glasa, studentima glume čini se da je njihov dnevni raspored u raskoraku s poželjnim uvježbavanjem i čuvanjem glasove kvalitete. Te se primjedbe više odnose na cjelokupno raspoređivanje teorijskih i praktičnih predmeta u njihovom školovanju, a manje na spremnost slušanja savjeta o njezi glasa. Tijekom akademske naobrazbe, kad za to ima prigodu, stručnjak fonetičar može poučavati, ali ne može nadzirati rade li studenti, budući vokalni profesionalci, po njegovim uputama o fonetskoj njezi glasa i izgovora. U određenoj mjeri to se može pripisati malom ili nikakvom broju sati koji naše akademsko školovanje predviđa za fonetsku njegu glasa i brigu o estetici glasa i dobrom izgovoru, a što, na žalost, najčešće ne ovisi o želji studenata i stručnjaka fonetičara, nego o unutrašnjoj organizaciji i ciljevima pojedinih akademija. Na sreću, i u našoj sredini postoji danas konkurencija u takvoj naobrazbi, pa optimistično tvrdimo da će fonetska kultura njege glasa vremenom biti sastavni dio naobrazbe budućih vokalnih profesionalaca, kao što je danas slučaj, primjerice na osječkoj Akademiji za glumu i lutkarstvo, na zagrebačkoj Muzičkoj akademiji te na Filozofskom fakultetu u Zagrebu u naobrazbi budućih fonetičara te ostalih nastavnika.

III.2. Čimbenici kulture njege glasa

Dakle, ne trebaju samo elitni vokalni profesionalci (scenski glumci i operni i ostali pjevači) biti upoznati s njegom glasa. Kao što je rečeno, i nastavnički glas ima povećane zahtjeve koji se očituju brojem sati govorenja tijekom dana i uvjetima govora u buci. Zamor, stres i bolesti utječu na pogoršanje glasove kvalitete, a nastavnici često rade i moraju govoriti i sa zamorom glasa. Sve skupine vokalnih profesionalaca, pogotovo izloženiije dugotrajnoj uporabi glasa, trebale bi biti upoznate s glavnim čimbenicima kulture njege glasa. To uključuje osnovnu teorijsku upućenost tijekom naobrazbe s vokalnom higijenom i njegom glasa, kako bi se problemi s glasom izbjegli ili reducirali te prihvaćanjem kulture traženja stručne pomoći pri prisutnim problemima i simptomima koji dovode do problema s glasom. Svi vokalni profesionalci trebaju biti upoznati:

1. s bitnim sastavnicama proizvodnje glasa
2. s tim kako prepoznati simptome problema glasa
3. s preventivnim ponašanjem pri čuvanju glasove kvalitete
4. s vježbama održavanja kvalitete glasa (npr. fonetske vježbe za glas i izgovor – FVGI)
5. s fonetskim terapeutskim vježbama za glas (npr. AM i FVGI).