

# DE STEM IS GEZET

Door Elizabeth Ebbink

JE STEM ZET DE TOON. HANDEL DAAR DAN OOK NAAR, BETOOGT PSYCHOLOOG ELIZABETH EBBINK, TEVENS OPERAZANGERES.

**VOOR DE MEESTEN VAN ONS BESTAAT EEN WERKDAG UIT BINNENKOMEN, PRATEN, ZITTEN, PRATEN, TYPEN, BELLEN, STAAN, PRATEN, EN ZITTEN (PRATEN).**

We spreken aldoor, we spreken aan en we spreken af. Vergaderen, presenteren, aansturen en delegeren is dagelijkse kost. En dat geldt ook buiten kantoortijd. De doorsnee mens zal niet zomaar ergens in meegaan zonder uitleg vooraf: de kapper geeft aan hoeveel haar eraf moet voor je nieuwe kapsel, je koopt eten, etcetera. Dat is wat we doen. We praten.

En juist daarom is het zo verbazingwekkend dat we nauwelijks aandacht besteden aan onze stem. 'Mijn stem is nu eenmaal zo,' hoor ik vaak. Spreken is een geautomatiseerde handeling, je weet meestal niet hoe je je hersens, spieren en pezen en organen gebruikt om iets te zeggen. Daarom zijn de meeste manieren waarop we over stemmen spreken metaforen: Je hebt een warme stem, een kille klank, een zwoele stem en een kleine en een grote stem. Of het gaat over het gevoel dat een stem overbrengt: een opdringerige stem, een bevelende stem of een smekende stem.

Met de klank van de stem breng je over hoe je het bedoelt. En dit staat soms totaal los van de inhoud die iemand uitspreekt.

We zijn allemaal behept met een individuele stemklank, sommigen zeggen dat de stem net zo persoonlijk is als de vingerafdruk. Het lastige hierbij is wel, dat je altijd kunt besluiten om anders te klinken. Want spreken is een gewoontehandeling, en die kun je, wanneer je wil, veranderen. Dat doen we uiteraard ook voortdurend: Tegen de hond klink je (vermoedelijk) anders dan tegen je onbereikbare geliefde.

Je kunt iets op veel manieren zeggen, en wij kunnen je ook op heel veel manieren begrijpen. Neem alleen al hard en zacht. Luid spreken klinkt meestal gewichtig, want van oudsher was het grootste beest in de jungle de baas, en hoe groter de resonansruimte, hoe luider de klank. Daarom is ook laagte een machtsaspect, omdat grotere beesten lagere stemmen hebben. Omgekeerd hebben jonge, kleine dieren hogere stemmen en wij associëren hoogte met vriendelijk, hulpbehoevend en (daardoor?) ook vrouwelijk.

Als we sensualiteit en intimiteit uitstralen, dan klinkt de stem hees. Wat je ook zegt, als je het hees laat klinken maak je een intiemere, en vrijwel altijd persoonlijke indruk. Waarom? Hoe dichterbij je bent, hoe zachter je kunt praten, en dus klinkt intiemer zacht. Ook is er, als het echt intiem wordt, de neiging om je klein te maken. Je knijpt je keel een beetje dicht, daardoor sluiten je stembanden niet meer zo goed en klink je hees. Een glimlach maakt je gezicht kleiner, en ook je klank, want je resonansruimte wordt kleiner. Je ogen worden samengeknepen en eventueel kan je ze zelfs even dichtknijpen.

Bij een onderzoekje spraken mannen en vrouwen een boodschap in op een antwoordapparaat. Als ze een aantrekkelijke foto hadden gezien van de ontvanger van het bericht spraken ze lager en heser in dan wanneer ze een onaantrekkelijke foto hadden gezien. Eigenlijk weet je dus precies hoe je een sensuele indruk moet maken, maar misschien zet je die kennis niet altijd bewust

in. Overigens klinkt opwinding dan weer met meer spanning: Je hebt de neiging om bij opwinding te gaan hijgen. Dat gaat gepaard met een grote luchtverplaatsing bij een dichtgeknepen keel en het resultaat is een meer schorre, hese, af en toe wegvallende stem ('ik hou het niet meer'). Katja Schuurman straalt die opwinding bijvoorbeeld uit.

Er zijn ook andere associaties mogelijk met een hese stemklank. Dit blijkt bijvoorbeeld uit de stem van Wouter Bos. De stem van de ex-PvdA-leider is licht en hees, de stem als het ware blijft stecken in de nek, daardoor wordt hij klein gehouden. De uitdrukking op zijn gezicht is ook iets gespannen, een combinatie van frons en glimlach. Hierdoor kan Wouter Bos niet makkelijk luid spreken. Op het toppunt van zijn succes, toen hij werd gekozen als PvdA-lijsttrekker, werd de terughoudendheid en heesheid geïnterpreteerd als bescheiden, eerlijk, en intiem. Een integere goedbedoelende en respectvolle jongeman, en dat hij prettig oogde was ook niet verkeerd. Toen hij enige jaren aan de macht geweest was, bij de val van Balkenende IV, werd zijn onlichamelijke klank juist geassocieerd met onbetrouwbaarheid, achterbaktheid en gedraai.

Wanneer een stem technisch goed gebruikt wordt, met de juiste ademdruk, een grote resonansruimte en stembanden die de juiste spanning hebben, kan hij moeiteloos luid, zacht, hoog, laag zijn. Hij kan alle stembuigingen benutten. De stem zelf vraagt dan geen aandacht, want de motor loopt soepel. Dat heeft tot gevolg dat de aandacht eerder naar de boodschap dan naar de spreker gaat. Een voorbeeld hiervan is Alexander Pechtold. Commentaren over hem gaan eigenlijk altijd over wat hij zegt of bedoelt, en niet over wie hij is. Het enige verwijt dat je hem zou kunnen maken, is dat hij onpersoonlijk overkomt.

Stemmen van 'bekende Nederlanders' zijn juist zonder uitzondering afwijkend. En dat is niet verwonderlijk, want bij een bekende Nederlander gaat het niet echt om wat hij zegt, maar om wat voor gevoel hij je geeft. En daarin is juist de persoonlijke, afwijkende stem een bepalende factor. Hees en gebroken, want we hebben flink feest gevierd (Conny Breukhoven), hees en zeer snel, want we willen niks missen (Matthijs van Nieuwkerk), hoog en vrouwelijk, want we zijn heeeel persoonlijk (Marc-Marie Huijbrechts), hees, rappend en laag, want we zijn een echte kerel (Jack Wouterse). Bedenk eens hoe bepalend hun stem voor hun imago is. En dat dat bij jou net zo goed het geval is.



DAT IS WAT WE DOEN.  
PRATEN. DAAROM IS HET ZO  
VERBAZINGWEKKEND DAT  
WE NAUWELIJKS AANDACHT  
BESTEDEN AAN ONZE STEM



Deze maand komt het boek *Ik hoor het aan je stem* uit van psycholoog en operazangeres Elizabeth Ebbink. Het interactieve boek met veel voorbeelden van bekende stemmen verschijnt bij uitgeverij Nieuw Amsterdam.

