

Danze della voce e dell'ascolto

Alfred Tomatis, il grande otorinolaringoiatra francese, noto per le sue ricerche sull'ascolto prenatale e sulla fisiopatologia del canto, afferma che non riusciamo ad emettere un suono che non possiamo ascoltare. Per dimostrare questo egli ha inventato uno strumento, chiamato orecchio elettronico, che fa giungere all'orecchio soltanto determinati settori della gamma dei suoni udibili; in questo modo, la voce, così condizionata, migliora la sua pronuncia delle lingue, canta senza fatica, trova la strada per far suonare emozioni altrimenti inesprimibili e riscopre una possibilità di canto intonato prima inimmaginabile.

Ma non è soltanto attraverso uno strumento elettronico che possiamo renderci conto di quanto siamo condizionati dai suoni o dai rumori in cui viviamo.

E' esperienza comune che la nostra voce parlata o cantata risulti influenzata dall'ambiente sonoro circostante che ci spinge ad alzare la voce se il rumore di fondo è troppo elevato. La stessa pronuncia della lingua che parliamo si modifica a causa della cadenza e delle inflessioni di chi ci sta attorno; in questo senso chi vive in una città ne assorbe il modo di parlare, di vivere e di muoversi. Infatti, **la nostra laringe**, apparentemente ferma quando non parliamo, **si modifica in continuazione sotto l'influsso delle parole o dei suoni che stiamo ascoltando**. Se ascoltiamo a lungo una voce velata dalla raucedine siamo tentati di tossire per liberare la nostra gola; lo stesso fenomeno avviene quando ascoltiamo un cantante che sforza e dopo un po' sentiamo la nostra gola affaticata.

Possiamo chiederci quanto sia condizionato il nostro orecchio e come ne risulti impedita la nostra voce dall'ambiente sonoro in cui viviamo.

Il mondo contemporaneo, con il suo eccedere in rumori di altissimo livello, ad esempio i rumori del traffico nelle grandi città o l'ascolto della musica ad alto volume in cuffia da parte dei ragazzi, ha una grossa responsabilità nei confronti del nostro orecchio e perciò della nostra voce.

Ci possiamo chiedere se anche alcuni dei **problemi di comunicazione interpersonale** (leggi: **incomprensioni**) vadano interpretati come risultanti di una serie di ascolti disturbati e disturbanti.

Queste osservazioni preliminari mi inducono a ricercare, nell'ambito dell'ascolto, una strada per ottenere migliori risultati ed ottimizzare alcune prestazioni ad esso connesse. Tra queste metterei senz'altro la capacità di porre attenzione e quella di ottenere attenzione da parte degli interlocutori; come pure quella di diminuire i danni derivanti dallo stress acustico e quella di trovare spazi per un dialogo più profondo con noi stessi e con gli altri.

Purtroppo la nostra società è diventata la palestra in cui si allena soltanto la vista e non invece l'udito.

Per renderci conto di quante cose ci priviamo privilegiando l'occhio rispetto all'orecchio, entriamo nel mondo dell'ascolto e paragoniamolo a quello della vista.

Nella civiltà occidentale stiamo spostando l'attenzione dall'orecchio all'occhio con **conseguenze gravi per la vita personale e per la vita di relazione**, ne segnalo alcuni sintomi: l'intercalare **"guarda"** al posto di **"ascolta"** anche quando il guardare non c'entra affatto; l'invasiva presenza della televisione, nell'informazione, al posto della radio; l'eccedere di effetti visivi negli spettacoli musicali e negli spettacoli in genere; l'assoluto **apparire** nella moda, che è diventata essa stessa spettacolo; il valutare le persone dalla loro **apparenza** prima ancora di averli ascoltati (è macroscopico l'errore di valutazione che abitualmente avviene nella scelta di un partner se è fatta prevalentemente in base a fattori visivi); la poca attenzione che dedichiamo all'ascolto nel parlare con la gente (ne sono segno i fraintendimenti sempre più frequenti).

D'altra parte non ci rendiamo più conto della grossa differenza quantitativa e qualitativa di informazioni che ci vengono dall'ascoltare piuttosto che dal vedere. Nel guardare la televisione è esperienza comune che perdiamo le informazioni audio se la nostra attenzione si sofferma sulle immagini.

L'orecchio ci dà più informazioni e ce le dà più raffinate. Quando vogliamo attenzione da una persona che ci sta guardando, ma pensa ad altro, ce ne accorgiamo immediatamente e la invitiamo a

LA VOCE: PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA - 2

portare l'attenzione nella sfera dell'ascolto. Quando siamo al telefono e non abbiamo informazioni visive niente ci sfugge delle intenzioni dell'altro mediante il solo ascolto.

Se la vista ci dà informazioni pari a **UNO** l'udito ci dà informazioni pari a **DIECI**. Tra l'altro ce ne dà conferma la sensibilità della membrana del timpano che si può muovere per spazi inferiori alla lunghezza d'onda della luce e addirittura al di sotto delle dimensioni di un atomo di idrogeno, mentre l'occhio utilizza uno spazio informativo molto ristretto. L'occhio può ritornare sull'immagine, l'orecchio deve valutare immediatamente.

L'orecchio ci mette in vibrazione con il mondo circostante e ci intona con le cose e le persone. I saggi e i santi, da Pitagora a San Francesco, ci dicono del loro ascoltare la natura, del loro percepire e capire il linguaggio degli animali, delle piante e delle stelle. Il Salmo 19 ce ne dà testimonianza: "I cieli narrano la gloria di Dio e l'opera delle sue mani dichiara il firmamento." Hazrat Inayat Khan, musicista e monaco 'suffi', nelle sue lezioni sul **misticismo del suono** ci dice come è possibile intonare le anime per far entrare in comunicazione le persone. E di se stesso afferma: "Ora, se faccio qualcosa, è intonare anime invece di strumenti, armonizzare genti invece di note musicali". Tutto ciò che esiste è vibrazione e quanto più si apre il nostro orecchio all'ascolto tanto più, quello che percepiamo, acquista significato.

La stessa forma dell'orecchio ci suggerisce una ulteriore dimensione dell'ascoltare. L'evidente rassomiglianza tra forma dell'orecchio e forma del feto, tanto da suggerire punti di agopuntura all'interno dell'orecchio, ci dice che siamo tutti un orecchio. Ascoltiamo con tutto il nostro corpo e non soltanto con gli orecchi.

Purtroppo molta parte dell'ascolto va perso a causa della nostra rigidità. Facciamo resistenza ai suoni per difenderci dall'eccesso di rumori della vita quotidiana; ma in questo modo non selezioniamo il buon suono dal cattivo e ci priviamo di gran parte delle informazioni che ci arrivano attraverso l'orecchio.

Allora mi chiedo, come ascoltare? Come possiamo selezionare le informazioni acustiche che in continuazione ci bombardano?

Sicuramente esiste una postura che migliora l'ascolto e A. Tomatis nel suo *L'orecchio e la voce* ne dà una descrizione completa. Poiché **ogni atteggiamento di chiusura fisica mi impedisce di afferrare il pieno significato di quanto sto ascoltando**, se mi ammorbido nella postura e nella muscolatura, attraverso opportuni esercizi, mi metto nella condizione di poter comprendere meglio quanto mi arriva attraverso l'orecchio.

Gli astronomi nell'antichità **si preparavano a scrutare le stelle** restando per almeno un ora **al buio** e poi salivano sulle torri di osservazione a vedere il cielo. E noi come ci prepariamo all'ascolto?

Se vogliamo rieducarci all'ascolto consapevole dobbiamo per prima cosa fare una scelta radicale nei confronti del silenzio. Per fare questo dobbiamo partire dagli atteggiamenti automatici che aumentano la confusione attorno a noi; primo fra tutti l'accendere la radio o la televisione senza una chiara motivazione. Anche quando viviamo fuori casa siamo continuamente alla ricerca di stimoli ed informazioni visive (che ci danno conferma dell'interesse degli altri nei nostri confronti): se riuscissimo a calmare la danza continua degli occhi potremmo trovare pace e tranquillità per dedicare attenzione alle informazioni che ci arrivano attraverso l'ascolto. Dopo aver fatto questo primo passo di pulizia dei comportamenti possiamo trovare **un tempo** nella nostra giornata **dedicato al silenzio**, durante il quale ascoltare soltanto noi stessi, il nostro respiro e le nostre emozioni. Accanto al tempo del silenzio cercheremo **i nostri luoghi del silenzio**, dove far pulizia dall'immondizia acustica che ci sommerge. Un passo ulteriore lo faremo nell'ammorbirci con ascolti musicali adatti, ad esempio con musica delicata ed a volume non troppo elevato. Se ascoltiamo dei cantanti sceglieremo i non urlatori. In genere dedicheremo più attenzione al nostro corpo evitando le situazioni che ci spingono verso maggiore rigidità. Dobbiamo sempre valutare le conseguenze di quanto stiamo scegliendo. Prima di fare una scelta che riguardi il suono o il silenzio nella nostra vita, chiediamocene il perché.

LA VOCE: PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA - 2

La nostra vita sarà una sinfonia se provvederemo ad intonarci con quanto ci circonda (natura e persone) e ad assumere **un ritmo di vita** più tranquillo e più consapevole. Questo ritrovato equilibrio lo potremo comunicare anche agli altri. Possiamo influenzare il mondo che ci sta attorno se partiamo da noi: un respiro calmo indurrà tranquillità; un parlare sottovoce e tranquillo richiamerà attenzione e non indurrà resistenza. Attorno a noi diffonderemo un messaggio musicale potente e tranquillo: daremo agli altri l'impressione di essere ascoltati e capiti e noi, a nostra volta, saremo ascoltati e capiti.

Paolo Loss

Bibliografia

- A. Tomatis: *L'orecchio e la voce*, Baldini e Castaldi, Milano 1993
- J. E. Berendt: *Il terzo orecchio*, red edizioni, Como 1999
- H. I. Khan: *Il misticismo del suono*, Edizioni Mediterranee, Roma 1994