

### La voce: guida alla scoperta di sé

La nostra voce ci rivela costantemente come stiamo, però è tanta l'abitudine a non considerarla un segno profondo della nostra salute che la ignoriamo.

Nel numero 4, anno II° di BioGuida, Primavera 2004, iniziando l'articolo intitolato **la voce nella vita quotidiana**, accennavo al rapporto strettissimo che passa tra respiro, postura, emozioni e voce e mettevo in evidenza il salto di **qualità di vita** che potrebbe derivare da una maggior consapevolezza e da un inizio di cambiamento, proprio nel rapporto con la nostra voce e con il mondo corporeo ad essa collegato. Purtroppo, in noi, le resistenze ai cambiamenti sono *troppo* forti e le abitudini *troppo* radicate.

Abbiamo un rapporto con il nostro corpo, a dirlo in modo gentile, un po' strano; per iniziare pensiamo che le qualità che ci ritroviamo (e da accettare in ogni caso così come sono) siano dovute a ciò che ci è stato dato in eredità dai nostri avi e dalla fortuna e che se qualche incidente ci succede questo patrimonio sicuramente si deteriorerà. D'altra parte immaginiamo ancora che certe nostre doti, una volta perse, non possano essere recuperate e che altre, apparentemente mai possedute, non possano essere introdotte in qualche modo nel nostro bagaglio. Frasi come "sono fatto così", "non ho mai fatto questo", "è nel mio destino", "ormai, è troppo tardi", dovrebbero farci raddrizzare subito le orecchie: sono un paravento fin troppo evidente per una decisa volontà di non cambiare niente nella propria vita perché costerebbe troppo sforzo; in ogni caso, e qui mi permettete un po' di ironia, è meglio che cambino gli altri che faranno sicuramente meno fatica, così, quando gli altri saranno migliori non dovrò preoccuparmi di loro e allora potrò, forse, cambiare me stesso.

Nel caso della voce, poi, visto che le componenti del suono risiedono tutte nel nostro corpo, l'idea di non poter cambiare è tanto radicata in noi, che una proposta di lavorare per trovare una nuova voce, o la nostra vera voce, ci fa sorridere. Ma qui, più che altrove, vale il proverbio "finché c'è vita c'è speranza". Perché, nel momento in cui diciamo di non poter cambiare annunciamo la nostra morte, come già avvenuta.

Ken Dychtwald, in *Psicosoma* (pagg.92-93), racconta la sua esperienza di terapeuta, nella seconda metà degli anni settanta, con ultra sessantacinquenni, nell'ambito del progetto SAGE (Senior Actualization and Growth Explorations / Esplorazioni di Realizzazione e di Crescita degli Anziani) e descrive il risvegliarsi di emozioni e il rinascere di comportamenti, sopiti o dimenticati, attraverso il lavoro sul corpo. La dottoressa Laura Bertelè, in *Il linguaggio emozionale del corpo*, descrive i progressi paralleli del lavoro sul corpo e sulla voce in persone con gravi problemi di scoliosi progressive, altrimenti condannate ad una vita di infermità, di incomunicabilità e di estrema sofferenza. Alle sue esperienze si possono accostare le mie molto più piccole: ho in continuazione vicino a me persone, con più di sessanta anni e che non avevano mai cantato prima, che sono riuscite a trovare nel loro corpo uno spazio sonoro e uno slancio emotivo insospettabili.

Se soltanto sapessimo quante cose ci dice la nostra voce e quante possibilità sono racchiuse nel nostro corpo!

#### da dove cominciare

Il *primo* lavoro da fare è quello di renderci conto che parliamo in tanti modi e con tante voci, il *secondo* è quello di ascoltare e riconoscere le nostre tante voci e il *terzo* di capire quando passiamo da una voce all'altra: abbiamo una voce diversa al mattino appena alzati perché respirazione e muscoli si sono rilassati, parliamo in modo diverso dopo una fatica fisica, perdiamo il controllo della voce nei momenti d'ira o non riusciamo ad esprimerci quando la commozione ci assale e le lacrime sgorgano dai nostri occhi; non riusciamo ad esprimerci ad alta voce davanti ad un temibile superiore; parliamo con voce suadente se dobbiamo chiedere qualcosa che ci interessa molto. Ma ci sono pure persone che non possono parlare forte e se lo fanno diventano afone per lo sforzo oppure persone che non possono parlare piano o perché sono sorde o perché non riescono anche con lo sforzo a superare la rigidità del loro apparato fonatorio e della struttura respiratoria. Anche il fumatore abituale è spettatore, talvolta inconsapevole, di cambiamenti nella sua voce; se fate attenzione a ciò che succede nella voce del fumatore immediatamente prima dell'accensione di una sigaretta, vi accorgete che sta riducendo la sua respirazione (il suo petto si contrae, le spalle si alzano, il suo incarnato tende al pallore) e sta affrettando il suo parlare, con un evidente sbiancamento della voce con qualche tremolio e balbettio ed immediatamente dopo le prime boccate si rilassa, fa dei respiri più profondi, la voce riprende un po' di colore e di ritmo; purtroppo il miglioramento ottenuto dura poco, fino ad una nuova crisi che necessariamente finirà nell'accensione di una nuova sigaretta. Questi segnali sono solo

## LA VOCE: PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA - 4

quanto sta dicendo il corpo del fumatore al suo inconsapevole padrone (per favore rilassati, fammi respirare, dammi un po' di ossigeno, ecc.)

Per poter cambiare ognuno deve iniziare ad ascoltarsi nel momento stesso nel quale cambia voce, per capire che cosa sta facendo, che cosa sta succedendo.

Durante la giornata recitiamo diversi ruoli con voci diverse: siamo mariti/mogli (teneri o arrabbiati), figli/figlie (distratti, interessati, scocciati, ...), padri/madri (affettuosi o rigidi), direttori o dipendenti, insegnanti o allievi, in ogni caso cambiando ruolo cambia la voce perché il corpo si atteggia in vari modi per vivere ed esprimere le varie emozioni e le varie identificazioni. Negli ultimi istanti prima di cambiare voce avviene qualcosa nel nostro corpo e in quei pochi secondi sta chiuso il segreto del rapporto che abbiamo con la nostra voce e le nostre emozioni. Una contrazione muscolare, un cambiamento nella respirazione, uno spostamento nell'equilibrio agiscono immediatamente sulla nostra voce; agli altri, questi cambiamenti risultano spesso inaccettabili, danno l'impressione di maschere vocali e di insincerità; purtroppo noi stessi siamo i primi a non riconoscere questi cambiamenti e a nasconderci le nostre intenzioni vere e profonde.

### i problemi cronici

La nostra voce ci parla della postura, ci dice in quali parti del corpo blocchiamo il respiro e la risonanza della parola e del canto; e proprio perché la voce risuona o non risuona in tutto il corpo ci dice dove blocchiamo inconsapevolmente le nostre emozioni e dove riduciamo il nostro livello di vitalità. Oserei dire che una voce ben analizzata ci manifesta parti di noi che teniamo ben nascoste: ci rivela la nostra capacità di gioire e di comunicare; manifesta le sofferenze che nascondiamo ad un livello profondo. Lavorando sulla voce possiamo sapere se siamo su un cammino di consapevolezza e a che punto siamo del nostro progresso personale o se abbiamo chiuso con qualsiasi discorso di crescita.

La nostra postura è la sintesi di tensioni e rilassamenti radicali o occasionali; ma come da un violino prezioso, imbottito di stracci, non esce alcun suono così stentiamo a far uscire un suono dalla nostra gola e dal nostro corpo contratti. Un ascolto attento della nostra voce ci mostrerà come siamo e come risuoniamo; oppure se noi non riusciamo ad ascoltarci sarebbe opportuno farci ascoltare da qualcuno che sappia dirci come sta la nostra voce. Le contrazioni più vecchie e più nascoste sono quelle di cui è più difficile rendersi conto. Ci sono due atteggiamenti fisici, tra quelli più evidenti, che influiscono sulla voce in modo drastico: le spalle piegate e la schiena contratta. **Le spalle piegate** e il petto incassato riducono la capacità respiratoria e impediscono una buona fonazione. Il parlare e il cantare saranno deboli e senza sostegno: sicuramente **non trasmetteranno emozioni positive e convinzioni**. **La schiena contratta**, il collo raccorciato nella parte posteriore e il mento spinto in avanti sono segni di un forte irrigidimento nel tronco e di bacino fuori equilibrio, portatori di un marcato disturbo respiratorio. Il parlare e il cantare in queste condizioni **non potranno trasmettere calore e affetto**.

Le nostre contratture croniche od occasionali, di solito sconosciute, possono essere messe in evidenza in vari modi. Una serie di lezioni del Metodo Feldenkrais può ridare al nostro *vecchio* corpo una possibilità di rinnovamento imparando di nuovo ad imparare. Una seduta presso un esperto massaggiatore posturale (ad esempio un massaggiatore del metodo Rolf) può aiutarci a sciogliere le nostre contratture croniche o occasionali.

Ma il nostro suono non rivela solo le rigidità croniche e le posture ormai abituali ma anche le piccole variazioni emotive come una preoccupazione improvvisa o una stanchezza alla fine della giornata. Lo sa bene chi deve parlare per professione come insegnanti, avvocati, impiegati allo sportello, ecc. Ed anche chi canta per professione sa quali attenzioni devono essere rivolte in continuazione alle condizioni del corpo ed alla situazione emotiva, per proteggersi dal rischio di improvvisi cedimenti della voce. Anche di queste piccole o grandi variazioni dobbiamo essere consci proprio per non entrare in situazioni di sofferenza psichica e fisica dalle quali sarebbe più difficile poi uscire senza un valido aiuto.

Aprirsi ad una nuova attenzione nei confronti della propria voce è l'inizio di una possibilità di nuova vita; è come muovere i primi passi su una strada, tutta da esplorare, alla fine della quale c'è la promessa di un nuovo rapporto con sé stessi e con gli altri. Riascoltare la nostra voce bambina con un orecchio di adulti per togliere attorno a questa inesauribile sorgente di vita (la voce) ogni inciampo, perché possa sgorgare liberamente per la nostra salute.

Paolo Loss

## LA VOCE: PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA - 4

### **Bibliografia essenziale**

- A. Lowen* Arrendersi al corpo, Astrolabio, Roma 1994
- G. Giuliani* La voce, l'ascolto, Bulzoni editore, Roma 1990
- M. Feldenkrais* Il metodo Feldenkrais (conoscersi attraverso il movimento), Red edizioni, Como 1991
- Ida P. Rolf* Rolfing, edizioni mediterranee, Roma 1996
- Ken Dychtwald* Psicosoma, ed. Astrolabio, Roma 1978
- L. Bertelé* Il linguaggio emozionale del corpo, Baldini Castoldi Dalai ed., Milano 2003