

Seducente, affascinante, dolce, acuta, prorompente, aggressiva. Disponibile, scontrosa, irritata. Non bastano gli aggettivi per definire le moltissime sfumature della voce umana. Strumento della nostra comunicazione; prolungamento della nostra personalità, dei nostri pensieri. Basta il suo suono per riconoscere qualcuno che non vediamo da tempo; con la voce cantiamo e ridiamo, ci presentiamo agli altri e riveliamo la nostra identità. Secondo una recente scoperta di alcuni medici del Penn state children's hospital di Hersey,

negli Stati Uniti, la voce della mamma avrebbe un valore terapeutico sui bambini ammalati di polmonite, e il primo ascolto avviene nel grembo materno. Parlare è un atto naturale dato per scontato e la voce non sempre è utilizzata in tutta la sua capacità espressiva. Non la ascoltiamo più, la trascuriamo fino a perderne consapevolezza, fino a non sapere più qual è il *nostro suono*, che situazioni emotive o blocchi psicologici possono distorcere.

"La voce è l'essenza di una persona - così la definisce Sandro Rossi, presidente della società Mosè & Aronne per la comunicazione personale e il comportamento espressivo (www.mosearonne.it) - è

[comunicare

Di voce in voce



Troppo spesso trascurata. Impariamo a conoscerla per usarla meglio e farci ascoltare.

di Lavinia Mari



Zefa Roma

strettamente legata al corpo, alla respirazione; investe tutto il nostro organismo, non solo l'orecchio. È influenzata dal nostro stato psicologico. Cambia con il passare del tempo, perché la muscolatura che la sostiene inizia ad essere meno forte e compatta. Traduce il nostro respiro ed esprime qualsiasi leggero movimento dell'umore, (paura, attenzione, gioia, felicità) in un suono che è unico per ognuno di noi. Un voce rozza tradisce un atteggiamento infastidito, crea lontananza. Quella accogliente invece lascia spazio all'altro. È possibile dire delle cose apparentemente non offensive con tono cattivo. Ci si accorge subito se il nostro interlocutore è disponibile o se al di là delle parole che dice non ci accetta*.

La voce scopre anche l'intimità che in genere tendiamo a nascondere agli altri come la parte istintuale e affettiva. Cambia nelle situazioni emotivamente estreme, come la gioia e il dolore. Le situazioni stressanti possono invece alterarla; si urla e la voce diventa un'arma di offesa. A tal punto che quando si è molto arrabbiati si arriva a togliere la parola a qualcuno, perché non si vuole più avere un rapporto. "Perché sentiamo - dice ancora Sandro Rossi - che la voce dell'altro può farci male o metterci in una situazione di agitazione o di dolore*".

Possiamo cambiarla se cambia l'interlocutore: "Quando incontriamo qualcuno, il tono delle nostre parole si adatta, reagisce

all'atteggiamento dell'altro - osserva Rossi - è un elemento mutevole e strettamente legato alla sfera emotiva. Soprattutto la prima volta che parliamo con qualcuno può capitare che ce ne formiamo un giudizio negativo, perché abbiamo colto nel suo tono una mancanza di attenzione oppure un'ostilità. È la sua voce che ci offende. Può accadere che con un carico di responsabilità la voce arretri, non esca dalla bocca perché c'è la paura di dire, di sbagliare*".

Chi parla sempre ad alta voce potrebbe avere problemi di udito, ma più frequentemente ci troviamo di fronte ad un atteggiamento psicologico difensivo; una forma di invasione dello spazio dell'altro. È importante che la voce arrivi senza essere troppo invadente, altrimenti si sente solo un rumore e non si ascolta più l'altro. Può non corrispondere al nostro aspetto fisico o non essere maturata nel tempo, è il caso di quando si ha una voce da bambina o da bambino. A tutti è capitato di rimanere sorpresi dopo aver incontrato una persona di cui si conosceva soltanto la voce al telefono. In questo tipo di comunicazione, non essendo presente il corpo si è più attenti a sentire l'umore dell'altro; se il tono è differente da quello solito ci distraiamo e cominciamo a pensare se siamo stati sgarbati o scortesi. Un lavoro molto stressante può condizionarla, la tensione si trasferisce nella voce. Malesseri interiori, come ansia, de-

pressione possono trasformarla influenzando direttamente sull'apparato che produce il suono. In particolare accade nelle persone che vivono momenti di forte stress e hanno difficoltà a esprimere i propri sentimenti. In questo modo si sviluppano tensioni che si riversano su tutto l'organismo compresa la voce.

Da un punto di vista fisico è prodotta dalla vibrazione delle corde vocali, ma affinché si riesca a esprimersi correttamente intervengono molte altre parti del corpo: i polmoni, la laringe e il sistema nervoso, necessario per attivare, programmare e controllare il suono.

Mentre gli elementi espressivi della voce sono il timbro, l'intensità o volume, il tono, le intonazioni, il ritmo e il colore detto comunemente "tono di voce".

La voce scopre
anche
l'intimità
che in genere
tendiamo
a nascondere
agli altri

Una voce gradevole e disponibile è importante sia nei rapporti interpersonali che professionali. È possibile migliorarla o addirittura ritrovare il proprio suono, che può non essere maturato negli anni e scoprire una voce che non si conosce. "Si può liberare la propria vera voce, ritrovare quella più adatta al proprio fisico – spiega Rossi – basta adottare delle tecniche, prima di tutto la respirazione. Imparare a parlare

sulla espirazione, fermarsi quando è finito il fiato, respirare, immettere aria e ripartire sul fiato".

Rimane il fatto che non sempre la voce corrisponde al nostro aspetto esteriore: l'attore Marlon Brando ha una voce "piccola", nasale, nient'affatto gradevole, mentre Frank Sinatra, che era di bassa statura, aveva una voce potente. ■

Come utilizzare al meglio la propria voce

- Prima di iniziare un discorso fare qualche respiro iniziale serve a sciogliere il diaframma che tende a contrarsi nei momenti di tensione; distribuire le pause mentre si parla tenendo conto della propria capacità respiratoria e del senso del discorso.
- Quando si è emozionati si tende a parlare molto velocemente, è invece importante abituarsi ad un ritmo che sia relativamente (ma non eccessivamente) lento, affinché il discorso sia comprensibile.
- È preferibile leggere il testo ad alta voce, segnando le pause respiratorie e le pause espressive (nel caso si debba leggere) o provandolo prima "oralmente" quando invece si preferisce andare "a braccio". Si possono evidenziare, sottolineando, le parole più significative nel contesto della frase; leggendo poi sarà più semplice metterle in evidenza con le sfumature della voce.
- È bene conoscere più informazioni possibili del pubblico a cui si parla: se è formato da persone di provenienza omogenea o diversa, quante sono e qual è la loro età. In quale momento avviene l'intervento e da quali è preceduto o seguito; sapere qualcosa degli altri relatori è importante per calibrare al meglio il discorso. E naturalmente, tenere conto degli effetti della comunicazione guardando ed ascoltando il pubblico che si ha di fronte, cogliendo i segnali che invia, di attenzione, di noia o di distrazione.