

"La voce naturale di Kristin Linklater pubblicato da Elliot è il testo più bello sull'uso della voce che si possa leggere. Uno straordinario manuale per attori, cantanti, studenti di canto e recitazione."

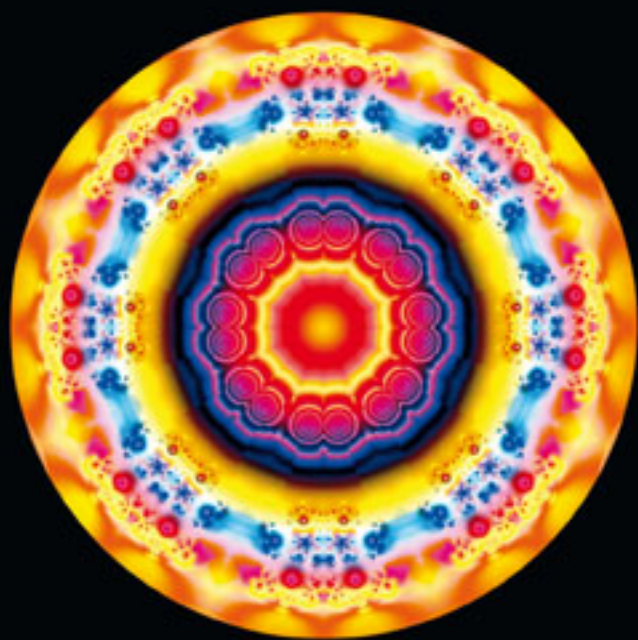
Ernesto Assante

La Repubblica, 19.04.08



**KRISTIN
LINKLATER**
Voce
la
naturale

**Immagini e pratiche per un uso
efficace della voce e del linguaggio**



ellint

© 2006 Kristin Linklater

www.kristinlinklater.com
www.linklater.it

Tutti i diritti riservati. La riproduzione di parti di questo testo con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma senza l'autorizzazione scritta dell'Editore è severamente vietata.

L'Editore ringrazia lo Scottish Arts Council per il supporto offerto nella pubblicazione di questo libro.



Titolo originale: *Freeing the Natural Voice*
Traduzione dall'inglese di Alessandro Fabrizi

I edizione aprile 2008
© 2008 Elliot Edizioni s.r.l.
via Isonzo 34, 00198 Roma
Tutti i diritti riservati

Direzione editoriale e cura: Monica Capuani
monicacapuani@elliotedizioni.it

progetto grafico. copertina. logo design RT: IFIX | project

ISBN 978-88-6192-016-3

info@elliotedizioni.it
www.elliotedizioni.it
www.myspace.com/elliotedizioni

prefazione

Ho avuto la fortuna di arrivare negli Stati Uniti proprio quando vi arrivai. Mi sollecitarono a farlo molti di quegli attori americani che venivano a studiare per un anno alla London Academy of Music and Dramatic Art (LAMDA) negli anni in cui io vi insegnavo. Di solito venivano per un anno di specializzazione dopo aver finito gli studi, oppure dopo aver già cominciato a lavorare a livello professionale; mi dicevano che negli Stati Uniti non si conosceva quel tipo di lavoro sulla voce, quello cioè che insegnavamo Iris Warren ed io e che invece sarebbe stato molto utile per la preparazione degli attori americani. Così quando arrivai a New York, nel 1963, ebbi la sensazione di esportare un metodo di lavoro nel posto giusto al momento giusto.

La ricerca di un equilibrio tra tecnica e libertà emotiva è al centro dell'educazione dell'attore a partire dal XIX secolo. È una ricerca, in realtà, che va avanti ancora ai giorni nostri; ma nella storia delle pratiche di preparazione dell'attore, il periodo che va dagli anni Trenta agli anni Cinquanta del Novecento è caratterizzato da uno sfasamento costante, in questa ricerca, tra americani e inglesi. I testi di Stanislavskij, l'esperienza del Group Theatre e dell'Actors' Studio di Lee Strasberg portarono gli americani tanto avanti nell'esplorazione psicologica ed emotiva da trascurare quasi completamente lo sviluppo di tecniche per la comunicazione con l'esterno; in Inghilterra invece quelle tecniche dominavano la scena. Negli anni Cinquanta l'influenza di un teatro americano emotivamente vitale portò gli inglesi a nutrire le loro tecniche con un po' più di contenuto "di pancia"; negli anni Sessanta, il proliferare di compagnie di repertorio regionali negli Stati Uniti fece sì che gli attori e i registi fossero affamati di tecniche che li aiutassero ad affrontare la crescente quantità di produzioni teatrali, dai classici all'avanguardia. Ma i docenti a disposizione degli attori americani proponevano discipli-

ne insegnate come negli anni Venti: eloquenza, danza classica, canto, ginnastica e fonetica. E queste non colmavano l'insormontabile baratro creatosi tra creatività e comunicazione, mondo interiore e pubblico. Così, da una parte c'era il mondo interiore dell'immaginazione e della creatività e dall'altra quello delle capacità di estroversione e di comunicazione, senza alcun tessuto connettivo.

Nel frattempo a Londra erano maturati metodi che aiutavano l'attore a fare del proprio essere uno strumento sensibile, completo e creativo. Questi metodi avevano origine nel lavoro di Jaques Copeau, si erano sviluppati con Michel St. Denis e Litz Pisk ed erano stati alimentati dalla scuola dell'Old Vic. Lo spirito dell'Old Vic trasmigrò poi alla London Academy of Music and Dramatic Art, quando Michael MacOwan, nel 1954, ne divenne il direttore. E introdusse nell'*actor training* l'insegnamento di Iris Warren.

Quando io andai in America, nel 1963, per aprire il mio studio privato di training vocale, scoprii che il lavoro sulla voce che stavo esportando si era negli anni evoluto al punto da sposarsi molto bene con i metodi americani. Certo esisteva ancora un disequilibrio tra l'uso creativo del sé interiore e le tecniche comunicative, sia in America che in Inghilterra: il teatro inglese soffriva di una carenza di coinvolgimento emotivo e psicologico, mentre il training teatrale americano dava poca importanza alla preparazione fisica e vocale. Ma le cose stavano cambiando. Il linguaggio che avevo ereditato da Iris Warren, per esempio, si traduceva facilmente nella terminologia emozionale e psicologica del Metodo e di altre metodologie di recitazione che si erano ramificate dall'esperienza del Group Theatre.

Ebbi molto da imparare, e il lavoro che io proponevo venne incommensurabilmente arricchito dalla mia esperienza come *acting coach* di diverse compagnie teatrali americane, quali il Tyrone Guthrie Theatre diretto da Sir Tyrone Guthrie, la Lincoln Center Repertory Company diretta da Robert Whitehead, Harold Clurman ed Elia Kazan e l'Open Theatre diretto da Joseph Chaikin. Un altro grande influsso per la mia crescita come insegnante lo ricevetti da Peter Kaas, insegnante di recitazione, con cui lavorai al New York University Graduate Theatre Program (l'attuale Tisch School of the Arts) in quello stesso periodo.

In America venni introdotta alla tecnica Alexander (la mia insegnante fu Judith Leibowitz), che mi aiutò a chiarire la natura psicofisica del lavoro sulla voce. E nel corso degli anni Sessanta, Settanta e Ottanta beneficii enormemente del crescente interesse generale, oltre che psicoterapeutico, nell'interdipendenza tra mente e corpo, che non si limitava più all'ambito esclusivo della psicoterapia. Erano sempre in più a scoprire che per sbloccare la mente era necessario

sbloccare il corpo e viceversa. La tecnica Alexander, il metodo Feldenkrais, il Rolfin, il t'ai chi, lo yoga e oggi il Body Mind Centering sono tutte discipline del corpo, diffuse ed efficaci, che aiutano a disinibire il sé emotivo e psichico attraverso la rimozione delle tensioni fisiche costitutesi per abitudine. Nel passaggio tra il XX e il XXI secolo è sopraggiunto il mondo della neuroscienza a fornirci nuovi approfondimenti sul comportamento della mente, le emozioni, il corpo e la coscienza. I libri di Antonio Damasio (*L'errore di Cartesio, Emozione e coscienza*) offrono un sostrato scientifico alle teorie di quelli di noi che nel campo del *performance training* insegnano la sapienza del corpo e la fondamentale intelligenza delle emozioni.

Per quanto io seguiti ad aggiornarmi frequentando seminari importanti e facendo le appropriate letture, continuo ad apprendere soprattutto dai miei studenti. Dai tempi in cui insegnavo alla New York University ad oggi, ho preso parte all'esperienza del gruppo Shakespeare & Co a Lenox, Massachusetts, preparando gli attori, insegnando e recitando; ho lavorato come freelance in tutti gli Stati Uniti; conduco laboratori per attori in Italia (con una certa frequenza) e in altre parti del mondo (con visite più saltuarie); ho consolidato una regolare attività di workshop in Germania (un paese che onora la letteratura, il linguaggio e l'arte del parlare a un livello che genera in me grande rispetto), dove ho anche avviato corsi per diventare insegnanti del mio metodo. Ho insegnato a studenti di recitazione per programmi "undergraduate" a Emerson College e a studenti di recitazione "graduate" alla Columbia University; ho fatto da *coach* ad attori e cantanti professionisti per il teatro, il cinema e la televisione. Non passa giorno, o quasi, che io non riceva una qualche rivelazione, piccola o grande, sulla complessità, la resilienza e il mistero dell'esperienza umana e il suo riflettersi nella voce. Con gli anni ho imparato quali esercizi funzionano e quali no perché me lo dicono i miei studenti. Ciascun esercizio contenuto in questo libro è stato sottoposto al test della ripetizione nel corso di molti anni, e ciascuno di questi esercizi dà risultati se praticato coscienziosamente, con buona volontà e intelligenza.

Questa nuova edizione de *La voce naturale* offre, rispetto a quella del 1976, alcuni frutti della più approfondita conoscenza che ho maturato nei trascorsi trent'anni e include alcuni di quegli esercizi fisici che sono ormai divenuti parte integrante del mio lavoro sulla voce e che non appartenevano all'originario insegnamento di Iris Warren.

Ci tengo a dichiarare che pochissimi di questi esercizi fisici sono stati inventati da me; li ho acquisiti e assorbiti da tante fonti diverse. Io li ho fatti incontrare con la voce e spesso l'incontro ha prodotto una metamorfosi. Quei movi-

menti che possono ricordare certi esercizi che si fanno in palestra, per esempio, sono diversi in virtù del loro diverso obiettivo, che non è più lo sviluppo dei muscoli ma quello del flusso di energia. Alcuni esercizi a terra dello Yoga sono stati adattati a scopi specificamente vocali e potrebbero essere ormai irriconoscibili come esercizi yoga. (Pur avendo frequentato, occasionalmente, lezioni di yoga, io utilizzo e ho adattato esercizi basati sullo Yoga che ho imparato da Ruth Solomons e Kelly Holt nelle loro lezioni di danza moderna alla NYU negli anni Sessanta e Settanta). Le appropriazioni meno riconducibili a una specifica disciplina, e che sono ormai parte integrante del mio lavoro sulla voce, hanno origine nelle lezioni di Trish Arnold, la mia insegnante di movimento alla LAMDA.

tributo a Iris Warren

Questo libro contiene una dettagliata serie di esercizi che combinano immagini, immaginazione e informazioni tecniche. Chi vorrà apprenderli, se vi si applicherà coscienziosamente, arriverà a una comprensione della psico-fisiologia della sua voce che darà luogo a un fondamentale ricondizionamento delle sue abituali modalità comunicative. Questi esercizi si articolano in una struttura progettata in maniera impeccabile e di efficacia duratura, la cui architettura è opera della scomparsa Iris Warren.

È stata Iris Warren, infatti, nella metà del secolo scorso, ad inaugurare, per gli attori inglesi, una nuova fase nella scienza dell'uso della voce, ampliando le conoscenze fisiologiche con una comprensione degli elementi psicologici. Il lavoro sulla voce specificamente inteso per attori aveva iniziato a venire sistematizzato nel primo quarto del XX secolo, a Londra, con i pionieristici studi di Elsie Fogerty, che elaborò un metodo di studio della voce e della dizione basato su accurate informazioni relative alla meccanica fisica della voce. La Fogerty dirigeva la Central School for Speech and Drama di Londra e a lei subentrò l'altrettanto influente Gwyneth Thurburn. La Central School, sotto entrambe le direzioni Fogerty e Thurburn, contendeva alla Royal Academy of Dramatic Art (RADA) il titolo di migliore scuola di teatro di Londra. Clifford Turner, che si era laureato alla Central School, insegnava voce e dizione alla RADA. Entrambe le scuole, la cui preparazione per attori si incentrava su voce e testo, dominarono la scena del training per attori di lingua inglese per la prima metà del XX secolo.

Verso la fine degli anni Trenta Iris Warren, nel suo studio privato, cominciò ad avvicinare il problema più comune degli attori, quello di danneggiare la propria voce nell'esprimere forti emozioni. Ma la Warren non si occupava direttamente della voce debilitata, piuttosto era interessata alle tensioni fisiche e

mentali provocate da emozioni inibite. Proponeva infatti esercizi vocali di natura diversa: la loro esecuzione non dipendeva dal controllo della muscolatura esterna, fisica, ma dalla gestione degli impulsi interni, psicologici. Il criterio per stabilire i miglioramenti risiedeva nella risposta alla domanda “che effetto fa?” piuttosto che “come suona?”. L’obiettivo finale era, ed è, quello di lasciar fluire nella propria voce il proprio essere. Iris Warren ripeteva continuamente: “Voglio ascoltare te, non la tua voce”. E questo accadeva al tempo in cui erano ancora molto in voga la “bella voce” e le vocali arrotondate, e si favorivano i virtuosismi tecnici rispetto alle “volgari” emozioni.

Il mio percorso con Iris Warren iniziò mentre studiavo recitazione alla London Academy of Music and Dramatic Art (LAMDA), negli anni Cinquanta. Finita la scuola lavorai due anni come attrice in una compagnia di repertorio; nel 1957 venni invitata a frequentare di nuovo la LAMDA come apprendista insegnante di voce con la signora Warren. Ho passato sei anni con lei, a studiare e a insegnare. Nel 1963 decisi di andare in America e aprire il mio personale studio privato.

Nel periodo che trascorsi alla LAMDA, sia da studente che da insegnante, il direttore era Michael MacOwan, un docente di ampie vedute la cui influenza artistica su di me è ancora viva. Era stato un regista di successo nel West End londinese, ma era insoddisfatto per la qualità discontinua degli attori con cui si trovava a lavorare. Così decise di affrontare il problema alla radice: rilevò una scuola di recitazione in fallimento e la ristrutturò completamente, dagli obiettivi alle materie di studio. Fu mio insegnante di recitazione e gettò le basi per la mia conoscenza di Shakespeare. Fu lui che, con inquietante lungimiranza, vide in me le potenzialità per diventare un’insegnante e mi invitò a fare un praticantato con Iris per poter poi insegnare il suo metodo di training vocale.

Dopo più di quarant’anni, ancora mi meraviglio della precisione con cui Iris Warren conosceva il funzionamento della voce, sia da un punto di vista anatomico che psicologico. Con il progresso della tecnologia, gli scienziati della voce hanno cominciato a scoprire, negli anni Settanta e Ottanta, cose che Iris già sapeva per intuito. Fino ad ora, nessuno scienziato della voce ha tirato fuori procedimenti per migliorare l’espressione vocale che funzionino meglio degli esercizi che Iris Warren creò nella metà del secolo scorso.

Con i miei anni di insegnamento credo di aver riscattato il mio debito verso questi miei due primi e formativi maestri, Iris Warren e Michael MacOwan, di cui per sempre onorerò la memoria. E riconosco, persino con una certa soggezione, di appartenere a una lunga tradizione. Spero che la dedizione di Michael

a una recitazione autentica e l'infallibile istinto di Iris per il suono della verità nella voce di un attore si siano preservati in me nei trascorsi decenni e si siano sviluppati nel mio insegnamento, come un'altra versione di quelle verità, affinati dagli anni ma pur sempre nutriti dalla passione e verificati dall'istinto.

introduzione: approccio alla libertà della voce

Questo libro è concepito per essere usato da attori professionisti, studenti di recitazione, insegnanti di recitazione, insegnanti di voce e di dizione, cantanti, insegnanti di canto e le altre persone interessate. Il suo scopo è offrire una serie di esercizi per liberare, sviluppare e potenziare la voce come strumento umano, e presentare una lucida visione del funzionamento della voce sia nel contesto più generale della comunicazione fra esseri umani che in quanto specifico strumento di chi ne fa uso a livello professionale. Per comodità mi rivolgerò ai lettori come attori; magari le “altre persone interessate” potrebbero considerare di essere in effetti attori negli atti e nelle scene della vita quotidiana, e nell’esercitarsi a prendere coscienza delle loro abituali modalità comunicative potrebbero provare lo stesso piacevole stato di coscienza di sé che gli attori sviluppano come parte essenziale della loro arte. Come Jacques osserva in *La dodicesima notte* di Shakespeare: “Il mondo è tutto un palcoscenico, e gli uomini e le donne tutti attori...” (Atto II, scena 7).

L’approccio alla voce qui proposto è progettato per liberare la voce naturale e conseguentemente sviluppare una tecnica vocale al servizio della libertà dell’espressione umana. Il presupposto fondamentale è che ognuno possiede una voce in grado di esprimere, in una estensione naturale dalle due alle quattro ottave, l’infinita varietà di emozioni, la complessità di stati d’animo e le sfumature di pensiero di cui fa esperienza. A questo segue un altro presupposto: che le tensioni accumulate vivendo in questo mondo, e le difese, le inibizioni e le reazioni negative a influenze ambientali, spesso riducono l’efficienza della voce naturale al punto da distorcere la comunicazione. In questi esercizi, dunque, l’enfasi è posta sulla rimozione di quei blocchi che inibiscono lo strumento umano piuttosto che sullo sviluppo di un virtuosistico strumento tecnico (pur senza escludere questo aspetto). E fin dall’inizio vorrei portare alla vostra attenzione il

fatto che, nella nostra percezione delle nostre proprie voci, c'è una sostanziale differenza tra quanto ci è “familiare” e quanto sarebbe “naturale”.

Il risultato del lavoro sarà l'emissione di una voce in diretto contatto con impulsi emozionali che verranno articolati dall'intelletto, ma non inibiti da esso. Questa voce sarà un attributo costitutivo del corpo. Avrà l'innato potenziale di un'ampia estensione, complessi armonici, una variegata gamma di qualità timbriche; si articolerà in un parlare chiaro come risultato di un pensare con chiarezza basato sul desiderio di comunicare. La voce naturale è trasparente, è una voce che rivela, piuttosto che descrivere, gli impulsi interiori di emozione e pensiero, in modo diretto e spontaneo. È la persona che si espone all'ascolto, non soltanto la sua voce.

Liberare la voce vuol dire liberare la persona, e ogni persona è un'indivisibile entità di mente e corpo. Poiché a generare il suono della voce sono dei processi fisici, è necessario che la muscolatura interna del corpo sia libera di ricevere dal cervello quei sottili impulsi che si traducono in espressione verbale. Ciò che blocca o altera la voce naturale in modo più percettibile sono le tensioni fisiche; nello stesso modo, la voce patisce l'effetto di blocchi emotivi, intellettuali, uditivi e psicologici. Tutti ostacoli di natura psicofisica che una volta rimossi apriranno il varco a una voce in grado di comunicare l'intera gamma delle emozioni umane e qualsivoglia sfumatura di pensiero. I limiti di questa voce coincideranno dunque solamente con un limitato desiderio di comunicazione, un talento limitato, una limitata immaginazione e con i limiti della propria esperienza di vita.

I primi passi del lavoro sulla voce consistono dunque nella presa di coscienza del proprio corpo e nel rilassamento. Mente e corpo devono imparare a collaborare all'attivazione e al rilascio di impulsi interni e allo scioglimento di inibizioni fisiche. Gli attori devono sviluppare i loro corpi affinché divengano corpi sensibili ed efficienti piuttosto che ipercontrollati e muscolosi, e devono educare le loro voci alla percezione integrata del proprio essere nel corpo.

Sia sulla scena che nella vita, la voce comunica il mondo interiore della psiche a un mondo esterno di ascoltatori attenti.

Il neuroscienziato Antonio Damasio ci ricorda che il significato originario del termine *psiche* è “respiro e sangue”: “...ammiro la sapienza antica, che indicava con il termine *psiche*, usato anche per denotare il respiro e il sangue, quella che noi chiamiamo mente” (*Emozione e coscienza*, p. 46). Quindi *psicologia* vuol dire conoscenza del respiro e del sangue. La catarsi ha dunque luogo quando la psiche del *personaggio* disturba il respiro, il sangue e la psiche del *pubblico*. Per Martha Nussbaum (*The Fragility of Godness*) il significato originario di *catarsi* è

“portare luce in luoghi oscuri”, una definizione che potrebbe essere applicata alla pulizia della cucina quanto al risveglio del mondo interiore dell’ascoltatore. La voce dell’attore dovrebbe essere il più forte elemento teatrale attraverso cui la luce di un evento catartico illumini i luoghi oscuri, le storie nascoste o le emozioni represses del pubblico. Per ottenere questa efficacia la voce dell’attore dev’essere radicata in quei tratti neuro-fisiologici del corpo allenati a ricevere e trasmettere impulsi emotivi, immaginazione, psiche e intelletto. L’attore deve sviluppare un corpo che veda, ascolti, senta e parli. Il cervello dell’attore dev’essere il suo corpo.

La sensibilità con cui le onde sonore della voce dell’attore possono sintonizzarsi con e trasmettere i pensieri e le sensazioni del cervello e del corpo permette alla comunicazione di diffondersi e avviluppare il pubblico in invisibili flussi di energia. Chi parla è al tempo stesso sul palcoscenico e in platea. Una voce che provenga dalle profondità del corpo andrà ben oltre il corpo, espandendo chi parla. Quante volte uno spettatore rimane stupito nel vedere un attore che sul palco sembrava alto quasi due metri essere in realtà di gran lunga più basso! Se l’attore si connette alla psiche del personaggio, l’energia elettrica dell’immaginazione amplificherà e attiverà il flusso di vibrazioni della voce in modo da riversare immagini e impulsi direttamente nei recettori del pubblico. E sono proprio le vibrazioni che defluiscono dal corpo di chi parla a dargli un’apparenza più ampia della sua grandezza naturale.

Paradossalmente, gli attori devono *esercitare* le loro voci al fine di sacrificarle. Le voci degli attori devono poter essere dissolte dagli impulsi di pensiero e dalle sensazioni. Gli attori non devono usare le loro voci per descrivere e trasmettere una storia; le voci degli attori devono essere sufficientemente vaste ed estese e duttili e forti da poter rivelare l’estensione e la profondità dell’immaginazione. Una voce limitata da abitudini e tensioni limiterà la trasmissione dell’immaginazione. E l’immaginazione potrà adempiere alla sua funzione, quella di essere al servizio del testo, solo parzialmente se la voce è limitata. A questo proposito vorrei ricordare che l’immaginazione è altra cosa dalla fantasia. L’attore deve esercitare la sua capacità immaginativa perché aderisca fedelmente alle esigenze del testo, con lo stesso fanatismo con cui un atleta olimpico esercita il suo corpo. Questo vale particolarmente per i testi classici o poetici, ma anche per quei testi contemporanei in cui le informazioni si trovano soprattutto nel sottotesto. Non si può esser certi dell’accuratezza di un sottotesto se non si è in grado di sondare la storia sottostante a un testo con la precisione di un laser. Al contrario, le fantasie di un attore sul testo sono solo autocompiacimento. Un attore la cui capacità immaginativa venga stimolata e accesa dal testo scarterà il primo, il

secondo e perfino il terzo livello di informazioni racimolate per scavare più a fondo nella propria archeologia di immagini fin quando il seme dei significati dell'autore del testo lo avrà fecondato e dopo la dovuta gestazione possa rinascere attraverso una metamorfosi cellulare nell'organismo dell'attore.

Una comunicazione ottimale vede coinvolti, nell'attore, quattro elementi: emozione, intelletto, corpo e voce. Questi elementi devono funzionare come un quartetto musicale ben equilibrato. Nessuno di loro può compensare con la sua energia la debolezza di un altro. Se a recitare Amleto è un attore il cui strumento dell'emozione domina su una voce e un intelletto più scarsi, questo attore potrà soltanto comunicare il generico tono di sofferenza e angoscia del personaggio. Il pubblico dirà: "Soffre davvero molto... chissà perché?". Un'attrice emotivamente disponibile potrà toccare autentiche corde di follia nel recitare Ofelia, ma senza una voce adeguata e un'adeguata comprensione del testo che faccia luce sulla situazione in cui si trova il personaggio, il pubblico la considererà del tutto marginale alla storia.

All'opposto di queste performance così dominate dalle emozioni vi sono quelle in cui il lavoro dell'attore è dominato dal ragionamento. Ma anche un intelletto troppo forte sbilancerà il quartetto dell'attore. È questo il caso di quegli attori che esportano con dovizia i casi di Amleto e di Ofelia ma non riusciranno a commuovere il pubblico, e senza coinvolgimento emotivo la loro espressione dei personaggi resterà parziale. Un attore particolarmente atletico, invece, potrebbe lasciare che sia l'elemento fisico a dominare il quartetto: nel ruolo di Enrico V si produrrà magari in un salto mortale all'indietro e si lancerà senza fiato in "Un'altra volta ancora, cari amici/Alla breccia! Un'altra volta ancora./O chiuderemo il varco con un muro/di nostri morti". Il pubblico resterà sbalordito dalla sua prodezza fisica, ma non presterà molta attenzione a quel che dice. Una prodezza fisica che non sia accompagnata da intelletto, voce ed emozioni resta solo una prodezza gratuita. E la comunicazione viene distorta perché anche in questo caso il quartetto è sbilanciato.

Lo stesso accade se è la voce lo strumento dominante dell'attore: il pubblico verrà forse rapito dai suoni e dai ritmi dell'eloquio, ma se quella voce non è radicata nel corpo e non è accompagnata da chiarezza di pensiero e verità emotiva, per quanto forte e bella, risulterà controproducente ai fini di una comunicazione completa.

A dirigere il quartetto dell'attore è l'immaginazione creativa, e l'attore deve prepararsi per offrire a questo direttore una voce, un corpo, intelletto ed emozioni che siano al servizio degli impulsi creativi causali senza venire deviate dalle

abitudini personali. Questo libro, pur essendo dedicato allo studio dello strumento vocale, ha per obiettivo complessivo non soltanto lo sviluppo della voce ma anche quello di contribuire allo sviluppo del quartetto di elementi che permetterà all'attore di creare innumerevoli caratterizzazioni.

In questo libro ho cercato di riportare un tipo di lavoro che Iris Warren sosteneva non dovesse mai venir messo per iscritto e che io pratico quotidianamente nelle mie lezioni, in classe. Per sua natura, andrebbe trasmesso oralmente ed è pericoloso confinarlo e definirlo in parole stampate. Ho resistito per anni alla scrittura della prima edizione, ma questi trent'anni ne hanno provato il valore; il rischio dei fraintendimenti è stato abbondantemente controbilanciato dalle molteplici esperienze di comprensione. Sarà ora il materiale aggiunto che dovrà sottoporsi alla prova della sua pubblicazione su carta.

La forza dell'approccio orale è ovviamente nella relazione individuale tra insegnante e allievo. Non esistono due persone uguali, tanto meno due voci; ogni persona ha i suoi problemi specifici. Come si insegna il rilassamento? Si mette una mano accorta sulla zona della respirazione, sulle spalle, sulla parte posteriore del collo o sulla mascella per sentire se i muscoli rispondono al messaggio che gli viene inviato. Come si induce un nuovo uso della voce? Muovendo il corpo in nuove direzioni, che interrompano il ripetersi di movimenti condizionati, abituarli. Come fa uno studente a capire se una nuova esperienza è costruttiva senza il responso di una guida esterna e affidabile? Ecco, questo proprio non lo so e in questo senso credo che un libro resti ben povera cosa rispetto a una lezione in classe.

Sarà anche un bene tener presente che questo libro potrebbe risultare difficile da utilizzare perché richiede a chi lo usa di interessarsi alle cause piuttosto che agli effetti. Gli esercizi hanno a che fare più con un ripensamento delle consuetudini che con la riproduzione di suoni. In questo libro si viene coinvolti passo dopo passo. È un manuale di pratiche per un uso pratico, non un libro da scorrere per trovarvi qualche nuova idea.

Per quanto possibile, suggerisco di utilizzarlo insieme ad almeno un'altra persona, facendo a turno nel leggere le istruzioni e constatare gli effetti. Il reciproco insegnamento può dare grandi soddisfazioni e mette in atto qualcosa di centrale al lavoro sulla voce, vale a dire la comunicazione.

Se si lavora da soli, bisogna sacrificare il desiderio di ottenere risultati all'esperienza delle cause. E per quanto l'intelletto sia necessario alla comprensione degli esercizi, va messo in secondo piano nel *farli*, a favore delle sensazioni e delle impressioni sensoriali. Sarà bene evitare di saltare a conclusioni su ciò che

è giusto o sbagliato, dal momento che in tutti noi è molto ben sviluppata una tendenza autocensoria. Né si può far troppo affidamento sulla propria capacità di valutazione perché è influenzata da preconcetti abitudinari su ciò che è giusto o sbagliato, ed è solita diffidare delle esperienze nuove.

Vi troverete a interrogare modalità di comunicazione che sono state al vostro servizio, nel bene e nel male, per tutta la vita; quindi affinché si verifichino effettivi cambiamenti dovrete programmare un lavoro regolare e coscienzioso per almeno un anno. Tenete sempre presente che, della vostra voce, fate uso per tutta la giornata e che dunque potete, e dovrete, mettere in pratica gli esercizi continuamente. Anche se lavorerete con costanza, i progressi saranno lenti. All'inizio osserverete miglioramenti più evidenti, poi il processo si stabilizzerà per un po'. La cosa più importante è avere pazienza. Anche dopo aver capito e praticato gli esercizi, ci potrebbe volere del tempo prima di provare la promessa libertà sulle tavole del palcoscenico. Ma quando accadrà, i risultati vi daranno grande soddisfazione.

Nel corso del libro vi suggerirò sempre quanto tempo potrebbe servire per imparare un esercizio e per quanto tempo dovrete ripeterlo e assorbirlo prima di passare al successivo. Sono durate temporali che vi propongo come guida di massima e non c'è dubbio che possano variare da persona a persona.

Questa introduzione offre un contesto generale al lavoro che segue. Ma prima di iniziare con gli esercizi vi sarà utile una qualche conoscenza teorica su come funziona la vostra voce, e una certa comprensione di ciò che potrebbe impedirle, da un punto di vista psico-fisico, di funzionare al meglio delle sue potenzialità.

come funziona la voce

Ecco un semplice schema fisiologico delle meccaniche del parlare:

1. Nella corteccia motoria del cervello si verifica un impulso.
2. L'impulso stimola il respiro ad entrare e uscire dal corpo.
3. L'aria che esce entra in contatto con le corde vocali che conseguentemente oscillano.
4. Le oscillazioni creano delle frequenze (vibrazioni).
5. Le frequenze (vibrazioni) vengono amplificate dai risuonatori.
6. Il suono risultante è articolato dalle labbra e dalla lingua per formare parole.

Il quadro si coglie con facilità. Sfortunatamente è una grossolana semplificazione di un processo umano infinitamente più intricato.

Eccone una descrizione più scientifica:

1. Una serie di impulsi vengono generati nella corteccia motoria del cervello e inviati alle strutture del linguaggio attraverso i tratti neurali.
2. Gli impulsi sono sincronizzati in modo da arrivare nei diversi punti del corpo affinché si verifichi una serie di azioni omogenee e coordinate.
3. Innanzitutto il tratto vocale che va da labbra e naso ai polmoni si apre e i muscoli della respirazione preposti all'inspirazione si contraggono a una pressione più bassa nel torace in modo che l'aria possa affluire nei polmoni relativamente senza ostacoli.
4. Quando si è inspirata aria sufficiente per la desiderata espressione, il sistema respiratorio cambia direzione e tramite una combinazione di contraccollo elastico di tessuti distesi e la contrazione di muscoli addominali e toraci-

ci, si sviluppano delle forze che rispingono l'aria su per il tratto vocale e fuori dalla bocca e dal naso.

5. Ma nel frattempo, nella laringe, le corde vocali si sono almeno parzialmente avvicinate all'inizio dell'espiazione così che il flusso di aria è adesso in parte ostacolato nel suo percorso verso l'alto.

6. Le flessibili corde vocali si sono attivate in quasi sincronica oscillazione mentre l'aria vi passa attraverso.

7. Queste oscillazioni distribuiscono il flusso dell'aria che esce in diversi sbuffi d'aria che vengono rilasciati nel tratto vocale sovrastante.

8. Questi sbuffi attivano l'aria nelle cavità risonanti dei passaggi faringei, orali e nasali, producendo suono nei tratti vocali superiori.

9. La forma, il volume e l'apertura dei risuonatori determinano la struttura degli armonici del suono, mentre l'altezza fondamentale è determinata dalla velocità a cui vibrano le corde vocali.

10. Vi sono due tipi di risonanza: il primo dà forma e colore alla voce generata all'altezza della laringe, indipendentemente dal suono che si vuole produrre per dire quel che si deve dire (crea, cioè, il timbro e le qualità tonali della voce); il secondo tipo modifica il suono generato nella laringe nello specifico suono che serve al parlare. Il primo tipo di suono è sempre disponibile per chi parla, il secondo dipende da ciò che chi parla vuole dire e i movimenti da questo implicati costituiscono ciò che si chiama articolazione.

Il dottor Robert Sataloff ha scritto un elegante ed ampio resoconto dell'anatomia e fisiologia della voce che è incluso in appendice a questo libro.

D'ora in avanti, farò un uso molto ridotto dell'esatta terminologia scientifica. Dopo aver qui esposto fedelmente l'anatomia fisica, ho scelto di descrivere la voce attraverso le sue caratteristiche percepibili con metafore e analogie. È una semplificazione che potrà far rabbrivire lo scienziato della voce, ma ha dimostrato di essere il miglior approccio possibile per chi ne fa uso.

La maggior parte delle volte mi riferirò ai meccanismi del respiro e della voce in modo anatomicamente accurato, così come anatomicamente accurate saranno le immagini che uso. Vi sono tuttavia casi in cui una rigorosa devozione all'esattezza anatomica risulterebbe controproducente per la libertà delle funzioni vocali. Per esempio: è un dato di fatto anatomico che la voce origina nella laringe, che la "scatola di voce" è nella gola. Ma se lavorerete sulla vostra voce concentrandovi su questa verità anatomica, finirete per avere un'emissione vocale monocromatica e forzata o, nel migliore dei casi, una voce priva di persona-

lità. Per lo sviluppo di una voce artistica e personalmente espressiva dovrete invece indirizzare il vostro ascolto alla fonte del respiro e ai risuonatori.

Un altro esempio dell'effetto riduttivo della fedeltà alla pura anatomia è il seguente: un dato di fatto, anatomicamente accurato, è che il respiro entra ed esce dai polmoni e che i polmoni occupano lo spazio tra la clavicola e la base della cassa toracica. Ma se l'immaginazione espande la zona di transito del respiro fino al pavimento pelvico o persino a gambe e piedi, i polmoni reagiranno con un accrescimento della loro capacità. E quel che è ancora più importante, l'immagine dell'aria che entri e raggiunga spazi nella parte bassa del bacino, negli incavi delle anche e nelle cosce, stimolerà la muscolatura profonda involontaria del respiro e conetterà la mente a fonti di energia primaria nei plessi nervosi sacrali. La forza dell'immaginazione, usata bene, può stimolare la respirazione a un livello profondo e migliorare la funzione della voce al suo massimo effetto.

Tornando adesso alla descrizione in sei punti di "Come funziona la voce", traduco il primo punto "Nella corteccia motoria del cervello si verifica un impulso" con "si verifica il bisogno di comunicare". Questo bisogno diviene un impulso elettrico che viaggia attraverso la spina dorsale fino alle terminazioni nervose che governano i muscoli del parlare e del respiro. A seconda dello stimolo, questo impulso avrà un voltaggio maggiore o minore. Se a dirvi "buongiorno" è qualcuno che vedete quotidianamente e di cui non avete particolare considerazione, nei muscoli della respirazione e della laringe si produrrà una reazione minima, sufficiente a provocare le vibrazioni per una risposta di circostanza. Ma se invece chi vi dà il buongiorno è una persona che amate e che siete contenti e sorpresi di vedere, gli stimoli provocheranno una vostra reazione emotiva: le terminazioni nervose del vostro plesso solare si accenderanno di calore, il vostro respiro risponderà con vitalità e giocherà vigorosamente con le corde vocali, facendo danzare le vibrazioni per tutti i risuonatori, nell'adempimento del vostro bisogno di comunicare i vostri sentimenti. C'è un'infinita varietà di stimoli esterni e reazioni interne ed è l'impulso che, stimolando la muscolatura riflessa dell'atto della parola, ne governa l'espressione.

Il secondo punto dice "L'impulso stimola il respiro ad entrare e uscire dal corpo"; questo vuol dire che un'innumerabile quantità di muscoli in tutto il torso esegue una straordinaria serie di movimenti coordinati che espandono la cassa toracica, contraggono e abbassano il diaframma, muovono lo stomaco verso il basso e spostano gli intestini per far spazio all'espansione dei polmoni, permettendo alle cellule dell'aria di succhiare l'aria dentro e poi, con azione opposta, espellerla. E tutto ciò in una semplice reazione involontaria.

A seguire, nel quadro fisiologico, c'è il respiro che gioca con le corde vocali, al punto 3. In effetti le azioni del respiro e della laringe avvengono simultaneamente; è lo stesso impulso che stimola la muscolatura respiratoria ad attivare la muscolatura della laringe per tendere le corde vocali in modo da offrire una certa resistenza al respiro che le faccia oscillare nell'impatto. Una moderata pressione dell'aria a contatto con corde vocali relativamente rilassate produce oscillazioni più lente e vibrazioni di suono di bassa frequenza. Una forte pressione dell'aria trova maggior resistenza nelle corde vocali estese ed espanse dall'impulso più forte, e una più alta frequenza di vibrazioni darà luogo a un suono più acuto. (Le corde vocali sono lunghe tra i trenta e i cinquanta millimetri e vengono allungate o accorciate dalla cartilagine a cui sono attaccate. A governare questo movimento sono muscoli involontari che reagiscono direttamente agli impulsi motori provenienti dal cervello).

Al punto 4, le iniziali vibrazioni di suono non sono riconoscibili come suono più di quanto lo sarebbero le vibrazioni create sulle corde di un pianoforte se il martelletto le colpisse in assenza di una cassa di risonanza intorno a loro. Ma appena il respiro fa oscillare le corde vocali, le vibrazioni generate ri-suonano nelle più vicine casse di risonanza, che si trovano nella cartilagine della laringe.

Al punto 5 leggiamo "Le frequenze (vibrazioni) vengono amplificate dai risuonatori". I professionisti della voce hanno opinioni contrastanti sul funzionamento del sistema dei risuonatori e su come descriverlo: in realtà, lo si potrebbe descrivere adeguatamente solo in termini di fisica avanzata. Per lavorare, io uso la seguente descrizione, pratica e tangibile. Le vibrazioni per natura si moltiplicano nell'incontro con materiali appropriatamente resistenti e ri-suonano nel rimbalzare su diverse superfici, con qualità e quantità differenti a seconda della struttura della superficie e della forma della cavità. Le superfici risonanti (che ri-suonano) presenti nel corpo e disponibili per le iniziali vibrazioni di suono sono virtualmente incalcolabili se si considera che osso, cartilagine, membrana e muscoli possono tutti fare da amplificatori e conduttori.

Più la superficie è dura, più intensa sarà la risonanza: l'osso è la migliore, la cartilagine è ottima, anche muscoli ben tonici possono offrirsi come una buona superficie di risonanza. Invece le parti flosce, grasse, non resistenti, possono soltanto smorzare e assorbire il suono (come il velluto pesante o la spugna). La voce trova i suoi risuonatori più soddisfacenti laddove, nell'architettura del corpo, si diano cavità ben definite e cunicoli vuoti, come la faringe, la bocca, il naso; ma si può dimostrare che anche le strutture ossee di petto, zigomi, mascella, le cavità dei seni facciali, acusticamente potenti, il teschio, la cartilagine della

laringe e le vertebre della colonna vertebrale son tutte parti che possono dare risonanza.

La relazione tra altezza del suono e risuonatori si stabilisce per affinità di aperture, forme appropriate, e ampiezza delle cavità. Anche il rivestimento muscolare della faringe e della bocca ha una sottile funzione di accordatura del suono, con il suo tendersi e rilassarsi.

Ai fini del nostro lavoro possiamo tener presente la seguente configurazione del rapporto fra altezza del suono e risposta dei risuonatori: i suoni bassi ricevono risonanza dal petto e dalla parte bassa della gola (faringe); la parte medio-bassa dell'estensione viene amplificata dalla parete posteriore della gola fin su al palato molle, ai denti, alla mascella e al palato duro; la zona centrale dell'estensione della voce riceve risonanza dai seni facciali medi, dagli zigomi, dal naso; infine, la parte medio alta e alta della voce risuona nei seni facciali alti, al di sopra del naso, e nel cranio. E comunque tutte le tonalità e le risonanze travalicano il proprio territorio per espandersi in quello altrui, dando corso ad armonici e sovratoni.

L'ultimo livello della comunicazione orale, al punto 6, descrive il flusso di vibrazioni che scorre senza ostacoli attraverso ambienti ricchi di risonanze ed esce dalla bocca, trasformandosi in parole. Nella bocca vi sono dieci aree generali di articolazione: due labbra, la punta della lingua, i denti, la parte anteriore della lingua (la *corona*), gli alveoli (il colletto interno della gengiva superiore), la parte centrale della lingua, il soffitto della bocca, la parte posteriore della lingua e la parte posteriore del palato duro, che può estendersi a una qualche attività del palato molle. Le consonanti si formano dall'incontro, anche parziale, tra due superfici articolatorie; questo incontro interrompe o modifica il flusso del respiro o del suono. Le vocali si formano con i movimenti delle labbra e della lingua, che danno foggia diversa al flusso di vibrazioni. L'economia di attività con cui le parole prendono forma crea l'accuratezza con cui queste esprimono il pensiero.

UNA COMUNICAZIONE IDEALE

Per illustrare come questo sofisticato strumento musicale assuma una natura umana in reazione all'impulso di comunicare, voglio proporre qui un'immagine di come funzionerebbe idealmente la voce naturale in un ipotetico essere umano disinibito, aperto, sensibile, emotivamente maturo, intelligente e privo di filtri censori che volesse comunicare i suoi pensieri e il flusso dei suoi sentimenti e sensazioni.

Se questa persona fosse in uno stato di rilassamento, tepore, conforto e appagamento, i suoi muscoli sarebbero rilassati, il respiro indisturbato e l'energia fluirebbe libera. Se in queste condizioni avesse luogo l'impulso di trasmettere questo stato in parole, l'impulso genererebbe quel tanto di ulteriore energia necessario a inviare gentilmente il respiro sulle corde vocali che, pur rimanendo relativamente rilassate, produrrebbero un suono grave che risuonerebbe attraverso il petto e la parte bassa della faringe. Un cambiamento di stato d'animo che trasformasse l'indolente appagamento in felicità più attiva, o sorpresa, o impazienza, accrescerebbe l'energia causale che dunque invierebbe il respiro con maggior vigore su corde vocali più tese, producendo una frequenza più alta di suono che squillerebbe nei risonatori medi del volto. Il tessuto muscolare che riveste i corridoi e gli antri di gola, bocca e maschera risponderrebbe simultaneamente al cambiamento di umore e si tenderebbe o rilasserebbe in modo involontario, aiutando a sintonizzare e ad accordare i risonatori all'altezza di tono generata dall'accresciuta energia. Con l'incremento dell'eccitazione il respiro sarebbe stimolato sempre di più e le corde vocali si tenderebbero ancora di più, producendo suoni più alti; conseguentemente i muscoli della parte alta della faringe si tenderebbero e si rinvigorirebbero, il palato molle si solleverebbe e il suono verrebbe rilasciato nei seni facciali alti. Infine, se l'eccitazione raggiungesse il livello comunemente denominato isteria (forse perché la maggior parte di noi non è abituata a gestire questo livello di energia), la pressione sulle corde vocali e la loro tensione reattiva invierebbe uno strillo nella testa, che è una superba volta acustica con una resistenza ossea in grado di sostenere la pressione di un tale suono.

Questa raffigurazione della reazione risonante all'energia emotiva è, come ho detto, del tutto ipotetica e troppo semplicistica per contemplare abitudini comportamentali a tendenza aggressiva o passiva, meccanismi di difesa o nevrosi; può tuttavia fornire, credo, qualche punto di orientamento nel nebuloso panorama delle modalità di comunicazione di ciò che sentiamo.

perché la voce non funziona

Cìò che impedisce alla voce un'ideale spontaneità reattiva è il fatto che questa spontaneità dipende da attività riflesse e molte persone hanno perso l'abilità, e forse anche il desiderio, di comportarsi di riflesso. Così, tranne nei casi in cui si perde il controllo per via di un dolore estremo o di un'estrema paura o estasi, il comportamento vocale riflesso è generalmente mandato in corto circuito da impulsi secondari.

Questi impulsi, in generale, sono impulsi di protezione; nel migliore dei casi, ci danno il tempo di pensarci su. Ma se gli impulsi secondari si sono sviluppati così bene da cancellare l'impatto dell'impulso primario, o riflesso, vuol dire che si è cementata un'abitudine. Le abitudini sono necessarie al funzionamento del nostro essere; alcune le scegliamo consapevolmente: quale strada fare ogni giorno per andare al lavoro, la doccia la mattina o il bagno alla sera... Ma gran parte delle abitudini mentali o emozionali ("Io non piango mai", "Io penso sempre che...", "Io non so cantare", "Piango sempre quando ascolto l'inno nazionale") si sono formate in noi inconsapevolmente e sono state indotte da altri. In questo tipo di condizionamenti non c'è margine di scelta. Un comportamento suggerito o imposto dall'esterno risponde *soltanto* a impulsi secondari invece che primari. "Smettila di gridare o non avrai il gelato!", "Chiudi la bocca o ti becchi una sculacciata!", "I bambini grandi non piangono", "Le bambine educate non alzano la voce", "Questo non è divertente, è maleducato". Oppure, in casi estremi: "Prendi questo, così impari". E "Shhh... non si ride in chiesa. Dio ti guarda".

Fin da bambini veniamo condizionati, nelle profondità della mente inconscia, a rimuovere l'istinto animale di rispondere emotivamente agli stimoli. È ovvio che nel comportamento maturo ci deve essere un equilibrio tra reazione istintiva e controllo consapevole, ma una gran parte del comportamento umano è inconsapevolmente controllata da influenze arbitrarie ricevute durante l'in-

fanzia, da parte di genitori (o della loro mancanza), insegnanti, coetanei, compagni di comitiva, star del cinema o della musica pop. Così, se a un certo punto della nostra vita ci capita, per esempio in quanto attori, di voler accedere alle fonti primarie di risa, dolore, rabbia, gioia, potremmo trovarci a non provarle più, perché represses o maltrattate fino a farle scomparire. Gli impulsi del sistema nervoso sono bloccati, deviati o intrecciati con impulsi contrari.

Quella che segue è una storiella che illustra l'idea del condizionamento di impulsi primari e secondari. La chiamo "storia del biscotto al cioccolato". È un semplice, simbolico resoconto del complesso sviluppo psicofisico della voce dalla nascita all'età adulta. Per ogni individuo i dettagli saranno diversi, ma in generale questa storiella può essere applicata a quasi tutti gli esseri umani.

Quando un bambino nasce, un battaglione di impulsi primari si attiva immediatamente per adempiere al primo dovere del corpo, che è quello di tenere il bambino in vita. Così la vita è attivata dal semplice entrare e uscire dell'aria dai polmoni del bimbo, mentre si compiono una miriade di altre azioni vitali. Questa è la prima esperienza, di vita o di morte. Il respiro dà la vita.

Ma vivere non basta, bisogna sopravvivere. Il corpo del bambino fa esperienza di qualcosa, nelle profondità del suo ventre, che potremmo chiamare "la fitta". La fitta segnala il bisogno di sostentamento senza il quale la vita non può continuare. La fitta al centro della pancia ha un'innata connessione neurale con il meccanismo della respirazione del bambino, e il respiro, di cui si è fatta esperienza come donatore di vita, adesso diventa lo strumento per la sopravvivenza. La fitta agisce simultaneamente sui polmoni e sulla laringe per produrre un vagito. Il bambino emette un grido straordinariamente poderoso per un agente così piccolo. E le grida e i vagiti continuano finché non vengono uditi. Miracolosamente, il vagito viene interpretato da chi lo sente come un grido di fame. Nel corpo minuto viene introdotto latte caldo, e il dolore, la contrazione e la fitta si dissolvono nel conforto e nel calore che provengono dal sostentamento. Il respiro e la voce sono stati impiegati al servizio della sopravvivenza. La prima esperienza che il bambino ha della voce è in risposta a un bisogno che è questione di vita o di morte. Bisogno, Fitta, Voce, Risposta, Sopravvivenza.

Questa esperienza cardinale viene ripetuta innumerevoli volte nei mesi seguenti; è un'esperienza di impulsi primari che segna l'organismo del bambino: la fitta, il vagito, il latte e il conforto sono tutte cose necessarie alla sopravvivenza. L'organismo del bambino apprende una lezione fondamentale nella comunicazione: per sopravvivere è necessario comunicare e la comunicazione ha inizio con la fitta. È una lezione di vita. L'urlo fa il suo effetto!

Possiamo inoltre osservare che è qui, nell'esperienza di questa semplice fitta fisica della fame e dal contrastante calore e appagamento che sopravviene con la rimozione della fitta, che si formano le radici per tutte le sensazioni emotive a venire: tristezza, rabbia, paura, felicità, gioia, amore...

Questo primo meccanismo condizionato funziona molto bene per la sopravvivenza del bambino. E anche se l'organismo assorbe altre lezioni che modificano il meccanismo di reazione all'impulso primario, l'impulso resta, in ampia misura, il motore della vita del bambino. Finché sopraggiunge una nuova importante fase.

Immaginate quella bambina o bambino a due o tre anni. Tante parole sono state apprese e molte di queste riguardano il cibo, che resta un argomento di primario interesse. Ma è sempre la fitta a comandare. Questa bimba o questo bimbo di tre anni, mettiamo, è alle prese con i suoi giocattoli, un tardo pomeriggio. La mamma o il papà o chiunque sia che se ne prende cura è in cucina a preparare la cena. A un certo punto il bambino prova il *bisogno* di un biscotto al cioccolato, un bisogno che si manifesta con la forza di una faccenda di vita o di morte. La creatura corre dunque in cucina con tutta l'energia che proviene dalla fitta, carburante per il suo corpo e la sua voce: "*Voglio un biscotto al cioccolato! Dammi un biscotto al cioccolato! Biscotto al cioccolato! Biscotto al cioccolato!*".

Come si può facilmente immaginare, la mamma o il papà o chi se ne prende cura, potrebbe non reagire positivamente a questo assalto. Probabilmente la risposta sarà una variante di "Smetti di fare questo baccano tremendo! Non avrai *mai* un biscotto al cioccolato se non impari a chiederlo come si deve. Piuttosto smetti di strillare e chiedi *per favore* e di *grazie* con voce gentile; allora forse avrai un biscotto".

Sfortunatamente questa fase di apprendimento di nuove regole della comunicazione potrebbe durare un po' e includere talvolta punizioni corporali. Ma la nuova lezione imparata dal bambino è che a dar retta alla fitta si può guadagnare non la vita e la sopravvivenza ma qualcosa di equivalente alla morte. (L'ecosistema corpo-mente di questo piccolo bambino è estremamente sensibile e nei suoi primi anni qualunque esperienza è questione di vita o di morte). Di conseguenza l'organismo apprenderà, a volte immediatamente, come impiegare un gruppo secondario di impulsi neuro-fisiologici che aggirino quelli primari. L'obiettivo resta sempre la comunicazione, perché la comunicazione è ancora necessaria alla sopravvivenza, ma istintivamente l'organismo ora sa che il percorso diretto dalla fitta alla sua comunicazione va aggirato, la strada dell'impulso primario si è dimostrata inefficiente, anzi pericolosa. Se comunichi la fitta potresti morire.

Mettiamo il caso che già il giorno seguente il bambino o la bambina che è nella sua cameretta a giocare, nel tardo pomeriggio, senta di nuovo il *bisogno*, vitale, di un biscotto al cioccolato. La creatura ricorda prontamente la lezione del pomeriggio precedente. La fitta viene soppressa; il respiro viene disconnesso da quel luogo centrale dove avviene la fitta. Il *bisogno*, insieme a quel po' di respiro che trova nella parte superiore dei polmoni, ben distante da quella pericolosa zona centrale dove si sente la fitta, viene deviato in direzione di un gruppo di muscoli al di sopra della gola. Un lieve sorriso si spiega sul volto; lingua, labbra e mascella si fan carico del *bisogno* e la voce non risuona più in tutto il corpo col clamore di una battaglia vitale, ma fluisce docile e inoffensiva su nelle guance e nella testa. La creatura entra guardando in cucina e dice, nei toni alti e leggeri di una allettante dolcezza: "Se sono un bambino buono buono e dico per favore con il miele sopra, posso avere un biscotto al cioccolato, cara mamma o papà o chiunque si stia occupando di me? Per favore per favore?". E la mamma o il papà o chiunque se ne prenda cura dirà: "Ma che bravo bambino o bambina che sei! Hai imparato a dire le cose con educazione. Tieni, *due* biscotti al cioccolato!".

Ed ecco che l'organismo del bambino apprende un'ulteriore grande lezione nella comunicazione: per sopravvivere bisogna seguire i percorsi secondari dell'impulso neuro-fisiologico.

Questo schizzo grossolano mostra in forma quasi allegorica "perché la voce non funziona". Il *modo* in cui ciascuno di noi impara a disconnettersi dalla splendida meccanica di come funziona la voce a favore dei meccanismi meno diretti e di conseguenza meno autentici di una voce che percorra i tratti secondari dell'impulso, varia, nei dettagli, da persona a persona; credo tuttavia che la maggior parte di coloro che intendono migliorare la loro relazione con la propria voce riconoscerà in filigrana, nella propria biografia, l'intelaiatura della "storia del biscotto al cioccolato".

Il condizionamento all'impulso secondario continua per tutti gli anni formativi e ne risultano modalità comunicative che ben possono sembrare appropriate al tipo di persona che si diventa.

Relativamente al punto 1 di "Come funziona la voce" vi ho fornito un esempio che descrive "il bisogno di comunicare", ma questo stesso bisogno, a un certo punto, non può più darsi per scontato. Con l'età adulta l'abilità di ricevere stimoli può essere compromessa a tal punto che anche lo scambio di un saluto può finire in un vicolo cieco. Oppure, ammettendo che stimolo vi sia, può darsi che il rispondere a un "buongiorno" sia soggetto a impulsi secondari del tipo "Perché si è rivolto a me? Di solito non dice una parola" o "Cos'è quello strano

livido sulla sua fronte?”. O ancora: “Lo so, stai per chiedermi di firmare una petizione”, eccetera. Questo interrompe il viaggio dell’impulso elettrico verso la muscolatura della respirazione e della laringe e genera un secondo impulso elettrico che si rivolge ai muscoli della respirazione invitandoli a tener duro per evitare di reagire spontaneamente. Di conseguenza la muscolatura della respirazione non riesce a riversare la naturale alimentazione d’aria sulle corde vocali; così, permanendo la necessità di dare una risposta, verrà utilizzato quel poco di respiro che si può trovare al di sotto della clavicola, quel tanto che basta per attivare alcune vibrazioni, mentre i muscoli della gola, della mascella, delle labbra e della lingua dovranno lavorare il doppio del necessario per compensare la deficienza di energia del respiro. Ne risulterà un tono di voce esile, che trasmetterà indifferenza. Questa è una delle modalità, tra le migliaia di modalità molto più sottili, per evitare una risposta spontanea, e può servire ad illustrare come i processi descritti ai punti 2, 3 e 4 di “Come funziona la voce” possano essere sovvertiti da impulsi secondari.

Non è che la spontaneità sia sempre giusta e il calcolo no; solo che la spontaneità dovrebbe essere possibile, e lo è di rado. Se il sistema neuro-muscolare è programmato alla difesa, si sviluppano abitudini mentali e muscolari che ci separano dalla istintiva connessione tra emozione e respiro. Così la voce non opera al suo vero potenziale, perché la principale energia della voce è un respiro libero e finché proteggiamo le nostre emozioni, il nostro respiro non potrà essere libero. Se il respiro non è libero la voce dipenderà dalla forza compensativa dei muscoli della gola e della bocca. E se sono questi muscoli a cercare di trasmettere forti sentimenti, si possono verificare una quantità di possibili risultati: questi muscoli troveranno un modo protetto, musicale, di descrivere l’emozione; spingeranno il suono in maniera monotona su nella testa; oppure si tenderanno, contrarranno, spingeranno e stringeranno con tale sforzo che le corde vocali sfregheranno l’una con l’altra. Di conseguenza le corde vocali si infiammeranno, perderanno la loro elasticità, non riusciranno a produrre vibrazioni regolari e infine produrranno piccoli noduli, poiché le corde vocali avranno sfregato l’una sull’altra senza la lubrificazione del respiro. E all’ascolto sarà offerto un suono raspo, roco, e col tempo... niente.

Gli stessi messaggi inibitori che distorcono i processi descritti nei punti da 1 a 4 interferiscono anche con quanto descrive il punto 5: “Le vibrazioni vengono amplificate dai risuonatori”.

Alcune interferenze sono costruttive, creano armonici e arricchiscono il suono di varietà; ma prima di poterne fare buon uso, bisogna rimuovere quelle interfe-

renze che limitano l'estensione e la risonanza, che solitamente si verificano quando ad essere limitato è il respiro. Se la gola è tesa dallo sforzo, si comprime il canale attraverso cui viaggia il suono. Se il canale è compresso la cosa più comune che accade è che le vibrazioni sono ostacolate nel loro viaggio verso gli spazi di risonanza bassa, quelli della faringe e del petto, e l'amplificazione viene deviata verso i risuonatori medi e alti. Ne risulta un tono leggero, acuto o stridente. A volte la tensione nella gola, in combutta con un inconscio bisogno di suonare virili o padroni di sé, può spingere la laringe verso il basso; in questo caso il suono troverà risonanza soltanto nelle cavità più basse e si svilupperà una voce monotona e profonda, una voce che non troverà sfumature e varietà di inflessioni nella parte più alta dell'estensione. Se il palato molle e la parte posteriore della lingua si arruolano al battaglione di sostegno al respiro, potrebbero decidere di serrare le fila e, ammassandosi con sforzo muscolare, impedire alla voce di fluire nello spazio tra lingua e palato per uscire attraverso la bocca, deviandola invece su per il naso. Ora, il risuonatore nasale è potente, dominante e privo di sfumature. Se la voce si piazza nel naso chi parla verrà senz'altro udito, ma ciò che si ascolta potrebbe non corrispondere a quanto si voleva far sentire. Le sfumature vengono appiattite e tutta una varietà di pensieri non troverà libero gioco nella corrispondente varietà di qualità risonanti. Se il contenuto di un messaggio vocale trova un'unica forma di risonanza disponibile, verrà inevitabilmente distorto.

Queste sono tre delle più evidenti reazioni di distorsione nei risuonatori che possono aver luogo se la voce è inibita da tensioni consuetudinarie. Più sottilmente, l'intero apparato dell'intonazione è soggetto a subire qualunque messaggio inibitorio della mente volto a irrigidire il corpo. Se si tendono i muscoli della respirazione, lo stesso accadrà al tessuto muscolare che riveste la faringe. E se quei piccoli muscoli, in risposta a messaggi inibitori, si irrigidiscono, non saranno più in grado di compiere i loro sottili movimenti di tensione e distensione (in risposta ai toni costantemente varianti delle inflessioni del pensiero), regolazione dell'apertura attraverso cui fluisce il suono e amplificazione dei suoi mutevoli toni. Questo tipo di tensione muscolare riduce l'abilità della voce a ricevere direttamente le inflessioni dal pensiero. Certo, le inflessioni di voce possono anche essere manipolate basandosi sull'orecchio e grazie a un conscio controllo muscolare, ma lo sviluppo di questa abilità artificiosa accresce anche la distanza dalla verità.

Quando arriviamo al punto 6: "Il suono risultante è articolato dalle labbra e dalla lingua per formare parole", potrà sembrarci che le cose siano andate tutte così storte da rendere oramai impossibile il verificarsi di una comunicazione sincera. Il respiro e i risuonatori sono nella morsa della tensione, dunque a labbra e lingua

viene richiesto uno sforzo di compensazione per così tanti compiti che la semplice prestazione articolatoria soccombe al peso dei nuovi incarichi. Se la lingua non è rilassata quando si forma il suono base, non può svolgere agevolmente la sua funzione naturale, che è quella di plasmare quel suono. Perché la lingua è attaccata alla laringe (tramite l'osso ioide) e la laringe comunica direttamente con il diaframma attraverso la trachea, quindi la tensione in una di queste parti causa tensione nelle altre due. Fin tanto che c'è tensione nella lingua, questa articolerà con maggiore sforzo del necessario, perdendo di conseguenza sensibilità di reazione agli impulsi motori provenienti dalla corteccia del linguaggio.

Se la lingua è intimamente connessa con il lavoro interno dell'apparato vocale, le labbra riflettono un aspetto leggermente diverso delle stesse inibizioni. Le labbra appartengono alla complessa muscolatura facciale che risponde ai messaggi inibitori della mente facendo calare una tenda sulla finestra del volto. Il volto può essere la parte del corpo che rivela di più, o di meno. Alcuni volti si irrigidiscono in una maschera di impassibilità, dietro la quale i loro possessori possono calcolare, fare progetti e mostrare invulnerabilità; altri volti invece indossano la maschera della conciliazione, e in questo caso i muscoli di un allettante sorriso si organizzano via via in una permanente inclinazione verso l'alto; altri volti sono finiti in preda a una tale depressione che un fugace momento di ottimismo può a malapena riuscire a sollevare gli angoli della bocca. È perfettamente normale che la postura del viso riveli i tratti più marcati di una personalità che si è formata nel corso di quaranta o cinquant'anni. Ma negli anni precedenti si può prevenire una prematura stabilizzazione di quei muscoli lasciandoli liberi di riflettere le complessità di stati d'animo mutevoli e reazioni differenziate. I muscoli del viso, come tutti gli altri muscoli del corpo, diventano flaccidi o rigidi se non vengono usati. Ma affinché questo esercizio naturale abbia corso, una persona deve desiderare di rivelarsi e non deve aver paura di una simile apertura espressiva, nella ferma convinzione che la vulnerabilità, nella comunicazione, è una forza.

Le labbra, di guardia alla bocca, possono svilupparsi in saracinesche pesantemente armate o in porte ben oliate che si aprono agevolmente. Un labbro superiore irrigidito non è soltanto il simbolo della flemma britannica; nei casi di labbra superiori rigide sembrerebbe che l'irrigidimento si sia prodotto in risposta a un determinato bisogno di non mostrare dubbi o paure. Oppure per nascondere una brutta dentatura, o un sorriso che nell'età formativa veniva considerato poco attraente da chi lo possedeva. Ma la mobilità del labbro superiore è essenziale per un'articolazione vivace, perché la responsabilità dell'articolazione dovrebbe essere equamente spartita dal labbro superiore e da quello inferiore, se

si vuole ottenere la massima efficienza articolatoria. Se il labbro superiore è rigido, quello inferiore dovrà fare almeno l'ottanta per cento del lavoro e probabilmente vorrà arruolare la mascella come rinforzo. Ma la mascella è un elemento estremamente meno agile di un labbro e in questo caso l'articolazione non si svolgerà nel modo più conveniente.

Ci vorrebbe un altro libro intero per tracciare una mappa di tutte le deviazioni che la voce può intraprendere per impedire a chi la possiede di farsi conoscere. Vi sono voci che si sono fatte esperte nel dichiarare la personalità di un tipo intraprendente, duro, aggressivo, per fare da scudo a un bambino insicuro e spaventato; voci fatte di esili sospiri per mascherare la forza di carattere di una donna che inconsciamente sa che in un mondo di uomini deve fingere debolezza per avere successo; voci ricche, rilassate e profonde che segnalano padronanza di sé e successo laddove non ve ne sono; voci che squillano di un'arroganza che nasconde il panico. Una voce falsa sa intonarsi alla più squisita duplicità.

Ma questa descrizione introduttiva è intesa solo come preambolo a un libro dedicato in modo costruttivo alla voce. E sarà proprio la voce a rivelare in maniera trasparente la verità di chi la possiede, se chi la possiede lo desidera.

Nel caso in cui la prospettiva di lavoro che vi ho presentato vi apparisse scoraggiante, vorrei sottolineare, qui come in seguito, che pensare con chiarezza e libertà di espressione emotiva aiuta enormemente a risolvere i problemi. L'approccio psicofisico è un perfetto esempio dell'irrisolvibile quesito: "Viene prima l'uovo o la gallina?", ma le due massime successive dovrebbero sottostare a tutto il lavoro sulla voce:

- Le emozioni bloccate sono l'ostacolo fondamentale per una voce libera.
- Un pensiero confuso è l'ostacolo fondamentale per una chiara articolazione.