

Giulia Basili

La metafora della porta-voce
Aiutarsi e aiutare rinnovando la propria "porta" di casa

La voce è un mediatore attraverso cui è possibile una trasformazione. Essa è essenzialmente uno strumento di metamorfosi. È uno specchio acustico il quale, a differenza della superficie piatta e non flessibile di uno specchio ottico, è malleabile e agile e può riflettere, comprimere e rarefare l'onda sonora che la riflette per creare un nuovo suono. E questo nuovo suono contiene in sé la base strutturale per lo sviluppo di nuove parti del sé (P. Newham, *Using Voice and Theatre in Therapy*)

Quest'estate avevo deciso di fare alcuni lavoretti di restauro nella mia casetta in montagna e pur non avendolo mai fatto così a fondo mi preparavo all'idea con molta gioia. Due erano gli obiettivi, ridipingere tutta una serie di ringhiere e ristrutturare la porta di ingresso della mia casetta. Mentre scartavevo con grande fatica la porta ho cominciato a pormi le faticose domande: cosa significa per me questo lavoro? Perché comincio a sentire un certo disagio? Ce la farò? Capivo ahimè che ci sarebbe voluto più tempo e fatica del previsto e che potevo scegliere se continuare oppure interrompere il lavoro. Nella mia mente c'è stato però un guizzo e ho immediatamente colto l'immagine simbolica che rispondeva alle mie domande e combaciava perfettamente con gli obiettivi, gli intenti e le applicazioni pratiche del mio lavoro di operatrice alla relazione d'aiuto.

Mi sono detta, che scrivendo avrei potuto chiarire meglio a me stessa e anche agli altri presupposti, impulsi e obiettivi, che secondo il mio modo di vedere le cose compongono, come una trama, un intervento di mediazione artistica, vale a dire, un cammino interiore, umano, creativo e spirituale. Partendo proprio dall'immagine del rifacimento della mia porta di legno, ho provato a ricostruire le varie fasi di quello che per me è un percorso di ricerca personale e di applicazione pratica e mi sono stupita nel riscontrare, che il lavoro di restauro ha dato senso a quello di operatrice e viceversa.

Avendo scelto come mediatore artistico la voce, ho "assemblato" creativamente le due parole chiave del mio argomento, ovvero la porta e la voce, dando vita ad una metafora al femminile, secondo me molto esplicativa: quella della "porta-voce". Il viaggio parallelo tra le due discipline, in parte in chiave metaforica e poi a seguire sempre più

concreto ed esemplificativo, porterà a sviluppare una modalità di praticare la mediazione artistica con la voce in una chiave artistico-spirituale, *“perché il gioco è quello di riuscire a riconoscere nel nostro essere sonoro le diverse mediazioni fisiche, psichiche e spirituali che i suoni sono in grado di produrre”*¹.

E allora, per cominciare, a che scopo ristrutturare una porta? È forse vecchia, malandata, non più stabile, ha delle crepe, non svolge più le funzioni che dovrebbe, non ci piace più, ha perso la sua brillantezza e cigola? Forse, sì, è per questo. E questo è anche il motivo che spinge a voler intraprendere un lavoro di conoscenza di sé mediante la propria voce. La voce ci caratterizza in modo inequivocabile e unico, manifesta l'identità, l'appartenenza ad un luogo e ad una famiglia. Ma da dove cominciare? E quali sono gli obiettivi da raggiungere? A cosa mi serve la voce? E che effetto mi fa la mia? La vorrei diversa? Cosa c'è che non mi piace? È un lavoro che posso fare da solo, oppure c'è bisogno dell'esperto, di un maestro, o di conoscere bene lo strumento? Che tipo di impegno mi richiede?

Tante domande, tante aspettative e soluzioni possibili. Sullo sfondo un anelito, un desiderio, un disagio, che percepiamo e spesso nascondiamo o nei migliori casi a cui vogliamo dare ascolto.

Il desiderio di occuparci di noi, scelta spesso non primaria, è invece una spinta fondamentale e sana, a prescindere da quello che in noi non va; e la volontà di ritrovare un nostro “splendore” interno ed esterno visibile e udibile, in questo caso, mediante la voce, permette di ricontattare la modalità abituale di relazionarci con gli altri (portiamo la voce fuori, “porta-voce”) e con noi stessi, e allo stesso tempo, apriamo il nostro interno vocale, là dove la sfera emotiva vibra nel respiro, e nel suono che ci appartiene.

La domanda che sorge nell'immediato è: cosa faccio per impedirmi una voce-comunicazione autentica, compiuta, libera e ricca di emozioni? Parlare in fondo è una funzione naturale per noi esseri umani, anzi i nostri organi di fonazione in condizioni normali ci permetterebbero di parlare 24 ore al giorno senza danneggiarci o stancarci e invece succede che ci tendiamo, blocchiamo e impediamo l'ingresso all'aria e quindi al mondo esterno, al contatto, allo scambio. I motivi sono in parte quelli per cui la porta di casa non è più funzionale: mancanza di cure, abbandono, disinteresse, irrigidimento, indurimento, cattive abitudini e in parte dipendono dal nostro mondo emotivo, che influenza e condiziona il modo che abbiamo di respirare e di prendere delle posture che creano tensione e dolore e ostacolano il passaggio dell'aria e riducono le possibilità di esprimersi. La buona notizia è che il lavoro è possibile, a vari livelli e con intensità e tempi da scegliere in libertà e che sotto il legno scrostato della voce, c'è quella naturale, autentica, con le sue venature e il colore originario. C'è la sua struttura di nascita, il progetto con cui è venuta al mondo, la funzione con cui è stata ideata, la forza di chi l'ha costruita. C'è la persona nella sua bellezza e integrità e, di conseguenza, anche la sua voce liberata rifletterà il suo sé più profondo e unico.

Ma finché non decidiamo di fare un lavoro di consapevolezza e responsabilità, tutto resta così com'è e con il tempo si deteriora. E la nostra voce è difficile da nascondere, a meno che non si decida di tacere. Ogni giorno ci si ripresenta con la stessa domanda: quando ti occupi di me-te?

Queste sono le premesse inevitabili per ogni lavoro manuale, umano e spirituale. Occorre dare l'assenso, l'atto volontario, decisionale. Certo anche il dissenso consente un lavoro profondo. Basta decidere come voler procedere. Possiamo ancora trovare delle scuse e retrocedere. Poi un giorno qualcosa mi fa cambiare idea. Decido e dico sì. Questa è la prima fase del lavoro. Scelgo l'oggetto e mi prendo la responsabilità di far fronte alla fatica, all'impegno, portando principalmente come strumento di base l'amore e la devozione per il mio percorso e il mio oggetto di lavoro: me stesso. E dicendo di sì, sento che anche il mondo comincia a prendere parte alla mia decisione, qualcosa si muove intorno a me, forze benefiche, aiuti inaspettati, presenze invisibili da sempre partecipi che ora si intravedono e danno il benvenuto. Riconosco che anche la mia voce è una porta, separa due mondi, due ambiti, due paesaggi interno ed esterno, luminoso e buio, silenzioso e chiassoso. È la porta della mia casa, del mio corpo, del mio mondo interiore e se la apro posso ascoltare e vivere anche quello che c'è fuori e accogliere chi vuole entrare; e respirare, soprattutto respirare, la mia voce ne ha un immenso bisogno per esistere.

Così inizia il viaggio verso me. Da dove parto? Sicuramente cominciando a cercare qualcuno con cui fare il percorso, magari qualcuno che allacci con me una relazione umana significativa umanamente e spiritualmente, che ascoltando la mia voce e il mio racconto mi aiuti a rimodularlo, a riformularlo, a "risonorizzarlo". Chi è questa figura? Tecnicamente si chiama "operatore", quindi con una funzione operativa, attiva, ma completando la sua qualifica si capisce con quali obiettivi è attivo: "alla relazione d'aiuto". È lì per me, non per fare il lavoro al posto mio, ma per aiutarmi a trovare gli strumenti e le mie risorse nascoste che lungo la strada ho lasciato andare o che aspettano di essere riconosciute e rivalutate. Ma cosa fa un operatore? Come intende lavorare con la mia voce? Da dove comincia?

Comincia proprio dall'ascoltarla, dall'ascoltare il mio suono. Infatti la particolarità unica del suono di ogni tipo, la sua legge distintiva è proprio quella di registrare la struttura interna di ciò che lo produce² (che sia un oggetto, strumento, o voce umana) offrendo in tal modo un fotografia istantanea dell'interno delle cose del mondo. L'effetto è immediato e il contatto è diretto. La vibrazione sonora si ripercuote in chi ascolta così com'è, senza coperture. Da come suona "quella" voce, quell'anima, in quanto operatore vocale, intuisco qual è il suo stato emotivo, la cornice del suo paesaggio interno, il modo di respirare e quindi di sintonizzarsi col mondo, inoltre percepisco le tensioni corporee (dalla postura e da un eventuale contatto con le mani) che si riflettono nel tono e nel parlato; a grandi linee mi accorgo di quale potrebbe essere il cammino necessario emotivo-vocale-energetico, per far tornare quello strumento vocale operativo, espressivo e liberato e, al contempo, permettere alla

persona di prendersi cura di sé in modo completo, utilizzando anche altri canali creativi e spirituali.

In un lavoro con la voce e con il suono parlato, l'ascolto e l'attenzione sembrano essere ovvi, ma nel nostro caso sono ancora più rilevanti, perché costituiscono gli ingredienti fondamentali per intessere una relazione d'aiuto. Nell'interazione operatore-cliente accade qualcosa proprio a livello della voce, poiché *"l'ascolto della voce inaugura la relazione con l'altro: la voce [...] indica il loro modo d'essere, la loro gioia oppure il loro dolore, il loro stato; essa trasmette un'immagine del loro corpo e, al di là di questa, tutta una psicologia"*.³

Già questo processo richiede una grande e allenata capacità di udire, ascoltare e immaginare. Occorre il silenzio interno e l'apertura a ricevere, affinché il suono dell'altro possa entrare e riempire e colorare i miei spazi interni per raccontarmi qualcosa di sé, qualcosa che sta oltre le sue parole e oltre i contenuti.

L'idea dell'operatore come contenitore, ossia come colui che contiene, accoglie e riceve qualcosa mi sembra appropriata. Il suono come l'acqua riempie e prende la forma del contenitore o del luogo dove si propaga. Lascia delle tracce, delle forme, degli echi, dell'energia e poi svanisce. Così anche nella relazione d'aiuto i suoni e le forme del narrato sonoro, le voci che si intrecciano e si compenetrano, accolgono e restituiscono impressioni e vissuti, che lasciano tracce più o meno marcate in ciascuno dei dialoganti.

Il lavoro che propongo varia secondo le persone che si affacciano, magari per la prima volta, ad un incontro con la propria voce, o altre che hanno invece già avuto esperienze artistiche o lavorative, dove la voce invece è molto usata. In tutti e due i casi ho sperimentato il più delle volte quanto sia gratificante per la persona, a prescindere dai risultati, avere qualcuno preposto in modo particolare all'ascolto dei suoi bisogni e alla cura del suo essere. Lavorare sulla voce è un processo molto delicato e intimo, spesso vergogna e pudore accompagnano l'emissione vocale e respiratoria, proprio perché si ha a che fare con un'emersione dal profondo di sé (sia fisico che emotivo).

Ogni incontro è unico e ogni lavoro è personale, soprattutto nel caso della voce, ma ci sono degli strumenti "concreti" di cui l'operatore si avvale e che inevitabilmente spingono la persona ad accorgersi delle sue problematiche psicologiche. Le caratteristiche vocali concrete, fenomenologicamente udibili di ogni voce sono riconosciute e confermate (ad es. voce roca, soffiata, squillante, cavernosa, nasale ecc.) ma dietro ad ognuna di queste modalità espressive, non c'è soltanto uno svolgimento meccanico, muscolare e respiratorio, bensì è tutta la persona, ossia corpo, anima e spirito, a scegliere di usare quel modo per esprimersi. E da quelle caratteristiche vocali e dal modo in cui esse sono di ostacolo alla libertà individuale e all'integrità posso arrivare a cogliere un frammento importante del carattere specifico di quella persona; se necessario dispongo poi di altri mezzi creativi e verbali che arricchiscono la relazione.

Ogni voce viene emessa da un "dove" corporeo, che corrisponde anche ad un dove dell'anima: voce di petto, di testa, di pancia, a quale parte interna di me

corrispondono? A quale modo abituale di propormi nel mondo e di separarmi da me stesso? Ecco che il lavoro di respirazione (primario e fondamentale) porta sempre un grande sollievo e liberazione dalle tensioni e permette di lasciarsi andare almeno nella prima fase ad una maggiore, sebbene piccola, accettazione di sé.

Ho notato che molti partecipanti ai corsi (alcuni anche attori) esprimono a volte giudizi feroci sulla propria voce, una non accettazione profonda di quei suoni che continuamente rimbalzano dall'interno all'esterno; mentre dopo un lavoro lento e accurato queste stesse persone si sorprendono e si apprezzano ascoltando la registrazione oppure lasciando che altri esprimano le loro impressioni uditive. Le voci e le persone hanno bisogno di essere ri-accordate, di riappropriarsi delle loro frequenze, intonandosi a quella nota unica che le appartiene e della cui sostanza sono fatte.

Ecco perché la voce in particolare favorisce un percorso multiplo, distribuito su vari piani: umano, corporeo-artistico e spirituale. Pertanto un intervento di mediazione artistica attraverso la voce, così come lo intendo, è un intreccio di tre livelli che si alternano ogni volta.

Il primo è un lavoro sostanzioso sul proprio corpo-voce (respirazione e rilassamento, lavoro di configurazione dei suoni, imparare ad ascoltare la propria voce, focalizzazione di tensioni corporee e stati interni, lavoro creativo su testi di vario genere) il secondo è un lavoro di ascolto di sé, delle proprie emozioni e delle eventuali immagini interne emerse, che vengono elaborate anche creativamente e il terzo è un lavoro spirituale, da concordare insieme alla persona (meditazione, lavoro energetico sui chakra e sui colori, suoni e armonici, stati di coscienza più ampliati e liberati). La voce è naturalmente il filo rosso creativo, che avrà la sua funzione specifica e si inserirà in tutti e tre i livelli del mio programma. Il mio procedere è graduale e in fase di sperimentazione, e ogni elemento viene sempre verificato e riproposto se efficace. Inoltre questi intenti richiedono a me, in quanto operatrice, una preparazione costante interiore e pratica affinché in miei "sensi" interni ed esterni siano sempre più ricettivi e sottili. Il percorso che propongo è lo stesso che svolgo personalmente su di me.

Nell'ultimo laboratorio esperienziale ho dedicato diversi incontri al lavoro individuale con ciascun partecipante, mentre il gruppo faceva da specchio e da canale emotivo e ricettivo. Eravamo pressappoco alla fine di un anno di lavoro e benché fosse ancora difficile per alcuni coordinare respiro, emozioni, rilassamento corporeo e mente e spirito desti, ho proposto un lavoro intensivo sulla voce, che comprendesse vari elementi: immaginazione, consapevolezza corporea ed emotiva, ascolto e attenzione. Il lavoro consisteva nell'effettuare inizialmente due disegni: nel primo raffigurare la propria voce così come la si percepiva in quel momento, dando il titolo sotto "la mia voce adesso", nel secondo disegno invece, rappresentare la voce "come la vorrei". In seguito bisognava disegnare su un altro foglio la sagoma della figura umana, segnando con una crocetta il punto del corpo che, a dire di ciascuno, è causa principale del/dei blocco/i della propria voce. Prima di cominciare il lavoro vero e

proprio sulla voce, i disegni venivano scambiati e ciascuno riceveva quello del compagno: come in una partitura musicale, ogni disegno viene liberamente “vocalizzato” e dedicato all’altro. Al termine di quest’attività e avendo già stabilito un buon clima di condivisione, ho avviato il lavoro d’interazione tra me e ciascun partecipante. Il mio intento era quello di agire su vari piani, fisico-corporeo, emotivo, mentale e artistico. Il tempo per ciascuno e anche la situazione non permetteva in realtà un lungo intervento (circa 30 min a testa), ma volevo comunque consentire a tutti di poter realizzare concretamente piccole trasformazioni nella loro voce e nel loro stato generale, mettendo a frutto le risorse acquisite nel corso del laboratorio.

Ciascun partecipante cominciava mettendo di fronte agli altri i suoi due disegni, alcuni di essi non mostravano enormi differenze tra il primo (la mia voce adesso) e il secondo (come la vorrei). Altri invece, molto più diversificati, mostravano un’acutezza e un desiderio di approfondimento e di esplorazione più sostanziosi, testimoniati, ad esempio, dall’intensità dei colori e dal mutamento e dalla nitidezza maggiore delle forme.

La persona interessata descriveva brevemente i suoi disegni, dando alcune indicazioni e facendo commenti che favorivano un inizio di scambio dialogico. Ma è con il disegno, dove era stato segnato il punto del corpo individuato come fonte di tensione e di blocco e quindi di ostacolo ad un’emissione vocale soddisfacente e piena, che iniziava il lavoro vero e proprio. Ricordo che tra i partecipanti qualcuno lo aveva localizzato nelle spalle, chi nella gola, chi nel cuore, altri nella testa, intendendo in questo caso l’attività mentale e quella emotiva come fonti di tensione e di blocco. In questo caso chiedo sempre di riportare queste impressioni più impalpabili e invisibili al corpo, a precise e localizzabili sensazioni corporee, per cercare di comprendere come il corpo si faccia carico di queste tensioni. In che area del corpo i miei pensieri o le mie emozioni mi influenzano a tal punto da produrre una tensione, un irrigidimento? Che tipo di voce è quella che produco da quello stato? Cosa mi sta dicendo il mio corpo? Premetto che il mio approccio non è mai solo verbale, il mio ricorrere al toccare (quando è possibile e necessario) parti del corpo dei clienti o per massaggiare, o imporre le mani con il calore o semplicemente per far notare una postura, fa parte non solo della mia personalità, bensì ritengo possa essere una maniera profonda di comunicare. Ciò detto avverto sempre prima le persone, dal momento che per alcuni può essere inizialmente avvertito come intrusivo e imbarazzante. Sono d’accordo con J.I.Kepner⁴ quando afferma nel suo capitolo sull’uso terapeutico del toccare che:

“il toccare è un modo tanto diretto e decisivo di comunicare “corpo a corpo” che sarebbe sciocco ometterlo a priori dalla metodologia terapeutica. Può essere uno strumento efficace per illuminare l’esperienza corporea. Un terapeuta toccando, può dimostrare direttamente l’esistenza di tensione corporea, posizionare la postura del paziente per illustrare nuove possibilità, allentare in maniera diretta la contrazione muscolare, incoraggiare il cliente ad occupare il suo spazio corporeo con consapevolezza, facilitare il movimento e così via.”

Ricordo che due persone avevano indicato i pensieri (la testa) come fonte di ostacolo ad una voce soddisfacente e nel poggiare la mano sul plesso solare della prima (centro nervoso molto importante che si intreccia con il diaframma, muscolo primario della nostra respirazione, inoltre sede del terzo chakra, punto energetico strettamente collegato con la vita emotiva e assertiva della persona) riscontrai, mentre leggeva, un tale irrigidimento muscolare, da produrre un tipo di voce simile ad un grido soffocato; il calore della mia mano in quella zona, aveva permesso di allentare la tensione, rendendo la voce più morbida, calda e coinvolgente; mentre nel secondo caso, dove la voce della persona tendeva alla uniformità e all'assenza di variazioni, toccando con la mano un punto al centro delle scapole (punto energetico collegato alla volontà dell'individuo) le avevo facilitato la spinta ad andare oltre ai suoni abituali, osando e rischiando di più, mettendoci maggiore energia. Chi è molto attivo nella sfera della testa e quindi nella parte superiore del corpo, produce scarsa energia nella parte centrale e inferiore, raffreddandola e contraendola (cuore, polmoni, addome, pelvi, arti inferiori). L'aspetto importante e Kepner lo conferma è che *"appoggiare anche in maniera molto lieve le mani può risolversi in un cambiamento corporeo profondo e pervasivo"*⁵. Il meccanismo di difesa di certe tipologie caratteriali agisce nel corpo bloccandone l'energia in alcune parti specifiche, legate alla loro storia personale; spesso questi ristagni di energia diventano ormai parte della vita abituale della persona, che talvolta non li avverte nemmeno (ad esempio, indolenzimento o dolore (rimasi perplessa quando domandai al mio allievo se avvertisse questo "muro" nel suo addome e lui rispose di no). In questi casi toccando i punti di tensione, immettendo calore con le mani in quei punti ed effettuando gli esercizi respiratori e vocali, non solo il cliente comincia a prendere consapevolezza del suo corpo dolente, ma lo si aiuta a *"far emergere parti di sé che sono state tenute (letteralmente) in sospenso per molti anni"*⁶. Essendo il diaframma posizionato proprio al centro dell'organismo e nascendo il respiro proprio da questo centro, possiamo considerare fondamentale il lavoro ritmico sul respiro, fonte di equilibrio e di energia fisica, psichica e spirituale. Inoltre occorre attivare questa sfera centrale e in particolare il punto situato 2 cm sotto l'ombelico (hara= "basso ventre") considerato come centro dell'organismo sia in senso fisico, sia in senso energetico. Secondo la terapeuta energetico-spirituale B. Brennan *"si tratta di un centro di volontà: è la sede della volontà di vivere nel corpo fisico. [...] da questo centro si può attingere una fortissima energia e radicamento alla terra"*.⁷

Un altro cliente aveva indicato invece la gola come area di ostacolo e impedimento all'emissione vocale. Quando chiesi se poteva darmi un'immagine di quella tensione, mi fu risposto che assomigliava ad una pinza. E quando le dissi se l'idea di provare almeno ad allentare quella pinza poteva in qualche modo darle sollievo, mi disse che temeva quello sarebbe potuto venir fuori, mancando la presa e il controllo. In quel caso e conoscendo anche la circospezione del soggetto e la tendenza a tirarsi indietro, ho preferito di nuovo usare alcune tecniche di massaggio della laringe, e di espirazione lunga con il suono **A** per aprire la gola e la respirazione di diaframma. La gola è un altro punto ricorrente dove si accumulano le tensioni. È un collo di bottiglia, un luogo

di confluenza tra gli impulsi emotivi e inconsci provenienti dal basso e pronti ad uscire dalla bocca in forma di suoni e i pensieri, e quelli che venendo dall'alto cercano di emergere dalla bocca in forma di parole. Così emozioni e pensieri devono passare dalla gola per essere poi convertiti in suono. Questo crea spesso un conflitto tra testa e cuore, tra il detto e il trattenuto⁸. Queste due correnti, potremmo dire, fredda-calda, razionale-passionale, si incrociano nella gola e lì spesso ristagnano e portano alla chiusura e all'irrigidimento. A proposito della gola così dice J. Pierrakos:

*“la persona che blocca la gola blocca anche il bacino. È interessante notare che la mascella e il bacino si corrispondono in movimento e struttura. Quando l'una si apre, l'altro può chiudersi. Un paziente mi raccontò che quando la voce e la testa cominciarono a schiarirsi nel corso della terapia, tutta la parte addominale gli si irrigidì in preda ai crampi. Molte persone hanno paura di sciogliere la voce per timore di sciogliere anche le sensazioni sessuali”.*⁹

Lasciarsi andare ad aprire la gola, significa permettere che l'aria esterna entri e per fare questo devo allentare il mio controllo sugli eventi, devo abbandonarmi a quel che mi viene incontro dall'esterno e accoglierlo. La muscolatura della gola, della mascella risultano spesso essere irrigidite, arrivando anche a dolori e contratture dietro alla nuca e al collo. Riuscire a rilassare completamente questa zona significa cominciare ad avere fiducia e a fidarsi delle proprie risorse personali, espresse appunto in parole e suoni compiuti e di quel che potrebbe venire dall'ambiente e dalle relazioni umane. Togliere quella pinza dalla gola significa rischiare, anche con paura, di essere quel me stesso più autentico, significa rischiare di essere accettato per quello che sono.

Un altro punto di tensione frequente, segnalato nel disegno da un altro cliente durante il corso sono le spalle. Venne da lui stesso riscontrato che le spalle erano sollevate e contratte pronte a difendersi e a chiudersi. In questo caso la tensione è divenuta cosciente perché fonte di ostacolo per un lavoro espressivo e personale. Da cosa ti stai difendendo? Cosa succede alla tua voce quando sei in questo stato? Come interrompi il fluire dell'energia? Tutte le risposte presupponevano un meccanismo di difesa dalle emozioni più profonde e una competizione con figure maschili predominanti del mondo lavorativo. Il procedimento per facilitare la presa di coscienza del proprio stato corporeo-emotivo fu in quella situazione collegato prima ad un mio contatto con le mani sulle spalle poi ad esercizi di scioglimento, vocalizzi in crescendo di voce e la respirazione profonda; in quella occasione avevo scelto una poesia di C. Baudelaire, *La Chevelure*, che richiedeva un coinvolgimento passionale ed emotivo notevole, difficoltoso, inizialmente, per una personalità rigida.

A questo proposito le parole di Dürckheim sembrano calzare molto bene:

*“così come un portamento irrigidito ha un effetto profondo anche sullo stato interiore e in certi casi ostacola lo sviluppo interiore, anche il rendere cosciente il portamento “esteriore” e il suo cambiamento possono acquisire un significato profondo per lo sviluppo dello stato interiore totale dell'animo della persona”.*¹⁰

In questi casi chiedere alla persona di amplificare ed esagerare il movimento e la postura che la blocca e le crea tensione è una modalità molto efficace dell'approccio gestaltico; mettendo in evidenza un movimento, un suono della voce, una postura, si favorisce una presa di coscienza corporea del proprio ostacolare l'energia e impedire il suo fluire all'interno della muscolatura e dell'intera struttura corporea, lasciando emergere dallo sfondo immagini, vissuti personali e dolorosi di cui quella zona corporea si era fatta carico. Ogni essere umano e di conseguenza ogni corporeità ha consolidato negli anni delle posture divenute ormai abituali, che rivelano la struttura psicologica ed energetica dell'individuo. Mettendo in funzione la propria voce è come se questa struttura rendesse udibile le sue problematiche e meccanismi difensivi, poiché una voce che proviene da una corporeità bloccata è anch'essa bloccata. Liberare la propria voce è un lavoro complesso, un lavoro che coinvolge l'intero organismo psico-fisico e il suo centro (il core per Pierrakos)*:

“poiché la voce è l'espressione del sentimento che proviene dal core della persona, come il suono musicale prodotto nel centro di uno strumento a fiato, il flusso longitudinale del movimento deve essere stabilito, eliminando le ostruzioni che esistono a vari livelli, e permettendo all'onda pulsante della respirazione di circolare liberamente”¹¹.

Continuo ad essere convinta del valore e della forza plastica impressa nel mondo sonoro della parola. I fonemi, le parole e frasi di senso compiuto, di valore poetico e di elevata spiritualità se pronunciati e articolati secondo la legge che li determina possono produrre cambiamenti e trasformazioni nella voce e nella persona che li esprime, anche a livello fisico. È per questo che nei laboratori a mediazione voce-teatro cerco sempre di portare testi poetici o estratti di teatro dove la parola e il suo mondo cinetico-affettivo, grazie al loro valore fonico e formante, consentono alla persona di scoprire e rivelare sentimenti e pensieri spesso inespressi e contattare parti di sé a cui mai era stata data voce. Un linguaggio creato con conoscenza e arte predispone anche la voce-persona stessa ad un'attività non abituale. Non ogni suono e non ogni parola producono l'effetto desiderato ed ecco perché per la scelta dei pezzi occorre un orecchio interno allenato e attento nonché un cuore aperto e disponibile ad accogliere.

Vorrei concludere con le parole che gli antichi Esseni, creatori dell'arte della “voce lattea”, un'emissione particolare di suoni con cui essi curavano e guarivano i malati, impartivano ai loro discepoli:

“Cercate fin da oggi di vedere un sistema solare in ogni parola, bevetene la radice significativa quale fuoco centrale, sentite ogni sillaba e ogni suono come pianeti... perché essi sono materia su un piano che ancora non vi è dato di conoscere con gli occhi o la riflessione; ricordatevi che la materia è una forza, che dovrete imparare a

* core in inglese: center of right energy, inteso come nucleo della vita universale.

indirizzare secondo il cuore perché, come ogni forma di energia, si manifesta nel suo dualismo: vivificante o devastatrice... la sua azione dipenderà dall'esattezza della vostra pronuncia e dal calore che saprete infondere con le vibrazioni del cuore"¹².

Giulia Basili

Operatrice alla relazione d'aiuto

¹ R. Miquel, *L'universo delle forme sonore*, Hermes edizioni, 2003

² M. Merleau-Ponty, *L'occhio e lo spirito*, SE, Milano, 1989

³ R. Barthes e R. Havas, *Ascolto*, in *Enciclopedia*, Vol. I pp, 982-991, Einaudi, Torino, 1977

⁴ J.I. Kepner, *Body Process*, Franco Angeli, 2007

⁵ *ibid.* p. 111

⁶ *ibid.* p.113

⁷ B.A. Brennan, *Luce emergente*, Corbaccio, 2004

⁸ P. Newham, *Using voice and movement in Therapy*, J. Kingsley Publishers, 2007

⁹ J. Pierrakos, *Corenergetica*, Edizioni Crisalide, 1994

¹⁰ K.G. Dürckheim, *Esercizi del corpo-soggetto*, Edizioni Appunti di viaggio, Roma, 2004

¹¹ J. Pierrakos, *ibid.*p. 220

¹² A. e D. Meurois-Givaudan, *L'altro volto di Gesù, Memorie di un esseno*, vol I, Edizioni Amrita