

**Giulia Basili**

**Attrice teatrale, esperta in arte della parola**

**Operatrice alla relazione d'aiuto**

## **“Voce e suono in Gestalt”**

*La voce è la musica del contatto che abbiamo con noi stessi e con quelle profondità insondabili che teniamo celate.*

*J. Bonhomme, La voce energia*

Calvino diceva, con grande acutezza, che “la voce manifesta la persona a chi sa ascoltare, a chi sa cogliere quello che ella rivela, quello che la persona ha di più nascosto e di più vero”. Un lavoro approfondito sui suoni, sulla voce e sul parlato predispone senza dubbio ad un saper ascoltare l'altro che ci parla, nel caso specifico, il cliente che affidandosi, ci parla di sé, dei suoi conflitti e angosce, delle sue paure e difficoltà, delle sue emozioni e vissuti attingendo, sebbene inconsapevolmente, da tutta una gamma di tracce sonore, fatte di modulazioni, intonazioni, inflessioni della voce che disegnano il suo specifico mondo affettivo ed emotivo. Il suono rivela dunque la persona ad un orecchio attento e sensibile e a chi sa ascoltare in uno stato di libertà interiore e di accogliamento.

Nei tempi antichi si diceva che “la parola pronunciata lasciasse un'eco diffusa nell'aria, che

[\[1\]](#)

risuonava per un certo tempo tanto era vibrata la sua sonorità ”; quel soffio di vita e di anima si sprigiona ogni volta che qualcuno ci parla e, nella relazione d'aiuto, quel qualcuno lascia davvero traccia di sé nell'atmosfera della nostra stanza, ma anche dentro di noi.

### **Perls e l'importanza della voce**

Il nostro interesse per l'argomento prende l'avvio da un'affermazione di F. Perls (che citeremo per intero), ispiratore della 'terapia gestaltica', sull'importanza della voce e del suono nella relazione terapeutica. I pochi ma significativi rimandi fatti da Perls a riguardo ci hanno spinto a sviluppare e ad approfondire l'argomento, mettendo in primo piano quegli aspetti della voce che, in una relazione di counselling gestaltico, permettono in maggior misura di entrare in contatto profondo con la persona che si affida a noi e, nello stesso tempo, che la aiutano “ad aiutarsi”, attraverso un percorso di consapevolezza e di relazione con se stessa e con il counsellor.

“Entrare” in una voce ed “esplorarla” significherà per entrambi sperimentarne la ricchezza e la specificità di tracce, segni e indicazioni da elaborare, riguardanti la storia e la sfera affettivo-emotiva della persona seguire in una relazione d'aiuto.

Così diceva Perls:

*(...) Possiamo bloccarci da una parte, ma l'autoespressione vien fuori da qualche altra parte, nei movimenti, nell'atteggiamento, e soprattutto nella voce. Un bravo terapeuta non ascolta il contenuto delle stronzate prodotte dal paziente, ma ne ascolta il suono, la musica, le esitazioni. La comunicazione verbale è di solito fatta di bugie. La comunicazione vera è oltre le parole. È stato pubblicato un ottimo libro in proposito, *The Voice of Neurosis (La voce della nevrosi)*, di Paul Moses, uno psicologo di San Francisco, morto poco tempo fa. Dalla voce Moses poteva farsi una diagnosi meglio di quella di un test del Rorschach.*

*E allora non ascoltate le parole, ma soltanto quello che vi dice la voce, quel che vi dicono i movimenti, quel che vi dice l'atteggiamento, quel che vi dice l'immagine. Se avete le orecchie, dell'altro sapete già tutto. Non avete bisogno di ascoltare quello che la persona vi dice: ascoltatene il suono. Per sona, cioè 'mediante il suono'. Il suono vi dice tutto. Tutto quel che una persona ha da dirvi è lì...e non nelle parole.*

*(...) Nella pratica psichiatrica in genere non si prende in considerazione il suono della voce, ma ci si limita a estrarre il contatto verbale dalla personalità totale (...)*

*(...) la personalità totale, così come si esprime nei movimenti, nell'atteggiamento, nel suono, nelle immagini...c'è tanto di quel prezioso materiale che non dobbiamo far altro che raccogliere l'ovvio, la superficie esterna, e riproporla al paziente, così da portarla nell'ambito della sua*

[\[2\]](#)

*consapevolezza .*

Le affermazioni di Perls ci fanno riflettere su alcuni punti che si intrecciano l'uno con l'altro: il fatto di considerare il paziente e quindi l'essere umano come un individuo che "risuona di suoni propri", e guardare a suono e voce come canali espressivi veritieri e autentici, che per la loro specificità richiedono al counsellor un'ulteriore capacità: quella di "andare oltre le parole", oltre il contenuto razionale e discorsivo, distinguendo e separando il piano del contenuto da quello fonetico e musicale del discorso.

A questo proposito sorge spontaneo un esercizio personale di pratica uditiva e di immaginazione che consiste proprio nell'esercitarsi ad osservare e distinguere questi due piani: ad esempio, ascoltare adulti o bambini che parlano tra loro chiudendo gli occhi e lasciando che dal suono delle voci sorgano nella mente la gestualità e i movimenti corrispondenti a quelle persone; e, all'inverso, escludendo la percezione uditiva osservarli nei loro gesti e lasciando che nel silenzio della mente sorgano suoni e voci corrispondenti.

Un altro punto focale emerso dalle parole di Perls, e quindi presente nella pratica gestaltica, è proprio quello di aiutare la persona a disciplinare la propria consapevolezza corporea, mentale ed emotiva. Portare l'attenzione consapevole ad ogni gesto e movimento del corpo, alla propria voce e quindi agli stati interiori, alle emozioni e in definitiva a tutta la vita di relazione con se stesso e con l'ambiente.

Anche il counsellor (nella sua disciplina personale) deve allenarsi a sviluppare un'adeguata percezione uditiva dei suoni e della voce del cliente. Perls concepisce in modo molto fine il suono/voce, come un momento unico e irripetibile di scoperta dell'altro, di svelamento della persona, molto più di un discorso ben fatto e lucido che potrebbe facilmente nascondere e mascherare la vera natura del cliente. Un attore, un oratore o un imbonitore sono in grado di coinvolgerci a tal punto da far sembrare "autentico" il loro discorso, sapendo abilmente aggirare l'ostacolo. Ed è per questo che occorre risalire al suono puro, a quell'elemento antico e primordiale che costituisce il sostrato del parlare, il letto di quel fiume inarrestabile che è rappresentato dalle parole, dalla comunicazione verbale di ogni

tipo. La voce è il sostrato del parlato, è lo sfondo che lentamente va messo in figura per rimandare a significati più celati e intimi. La voce, così come i messaggi corporei, non mente, è sincera. Quel che è certo è che solo un "orecchio" allenato e sensibile e un atteggiamento empatico sono in grado di cogliere particolari e sfumature che altrimenti rimarrebbero nascosti. In fondo *"la voce cela e svela continuamente il corpo a cui appartiene, proviene da esso rappresentandone la parte più flessibile e meno limitata, e lo*

[3]

*oltrepassa con la sua dimensione acustica variabile e capace di ogni gioco" ; "ogni essere umano suona il suo strumento vocale per trasmettere qualcosa che va oltre il testo verbale. Segnala la parte non-ancora-simbolizzata dell'esperienza psichica attraverso la vocalità,*

[4]

*prima che giunga ad essere detta" .*

### **Voce: predisposizione a comunicare**

Lasciando che le parole di Perls continuino a risuonare in noi avvieremo il discorso riflettendo su un interrogativo preciso e profondo allo stesso tempo, al quale molti studiosi, in modi diversi, hanno già risposto, ma che ritorna ogniqualvolta ci accingiamo a voler esprimere e comunicare qualcosa di noi, in tutte quelle situazioni o circostanze della vita in cui non possiamo fare a meno di provare sensazioni, emozioni, pensieri ed impulsi ad agire e a dire: in che modo quanto è interiore e intimo può diventare esteriore e percepibile ai sensi? Quel magma che si agita in noi, che non ha forma, che provoca mutamenti corporei, cerca un canale espressivo per manifestarsi, per dirsi, per esistere nel mondo, per uscire allo scoperto, non più custodito e non più silenzioso, ma sonoro e udibile. Ci accorgiamo di aver bisogno di portare fuori, di comunicare ad altri, all'altro, come stiamo, cosa proviamo, cosa percepiamo di noi e del mondo esterno. Siamo animati da un movimento dinamico dentro-fuori, da un innato e umano desiderio di relazione iotua, di condivisione di spazi e pensieri che si cercano, ricercano e risuonano. Questi moti interiori, che sorgono ogni volta nuovi, che trasudano da ogni poro della nostra persona trovano nella vibrazione sonora una "veste", un "corpo" con il quale manifestarsi all'esterno. Ogni sfumatura emotiva, di pensiero o di azione sembra costituirsi all'interno del suono stesso, poiché ogni suono " ha un senso, un suo contenuto emotivo, quello che si esprime

[5]

nel timbro e nel colore, quello che lascia una traccia nel corpo" e diremo anche nel corpo di chi ascolta, se lasciamo che l'altro risuoni in noi facendoci vibrare. Noi in quanto persone e, quindi, esseri risuonanti comunichiamo in massima parte attraverso l'elemento sonoro, diamo continuamente voce al nostro mondo interiore e lo trasformiamo in suono, in vibrazione e in senso.

Arriviamo così a poter focalizzare meglio lo strumento voce cogliendone i suoi elementi costitutivi: l'aria e il suono (vibrazione), ma ci domandiamo anche di che sostanza è fatta la voce? E cosa rivela questo canale espressivo, incorporeo e immateriale, ma che proviene dal corpo, è corpo e possiede quindi una sua matericità?

### **Voce, cioè aria, respiro e suono.**

La voce è vibrazione, è suono prodotto dall'incontro dell'aria con il nostro organismo fonatorio (corpo); è un canale di comunicazione tra esterno e interno, grazie ad essa l'aria viene trasformata e plasmata. L'aria del mondo esterno con le sue caratteristiche entra in noi attraverso il respiro e nel contatto con il nostro essere si trasforma e ci trasforma ogni volta. Il respiro scandisce quindi la nostra vita, è l'atto più importante e vitale, abbiamo bisogno di aria per vivere e anche per parlare, infatti la voce viaggia sul fiato che è in uscita che si proietta verso l'esterno.

Anche il respiro ha un suo suono (soffio, sbadiglio, affanno) prodotto dagli "*spazi e le cavità respiratorie entrate in vibrazione, in risonanza, in un movimento continuo dentro-fuori*

[6]

*Suonare è vibrare dentro di sé e fuori da sé*". È un movimento dinamico, dal silenzio alla luce, dalle profondità alla superficie, un atto volitivo, di emersione, un respiro incorporato che diventa corpo e vive. Senza respiro, senza l'aria non potrebbe esistere la voce, solo aprendo i nostri polmoni, dilatandoli e immettendovi soffio di vita possiamo poi lasciare che questo si trasformi in flusso sonoro, corrispondente nel ritmo e nella qualità alla persona che lo produce:

*"l'ascolto del respiro ci permette di fare esperienza delle dimensioni dello spazio e del tempo: degli spazi interni, cavità che si aprono e si chiudono, che vibrano, che si dispongono a risuonare; degli spazi esterni che si fanno più vicini e più lontani. E del tempo scandito dal ritmo, come pulsazione, o meglio pulsione, rilancio verso il proseguimento,*

[7]

*verso il nascere di un nuovo respiro"* .

Con la voce diamo un' impronta personale e specifica all'aria che espiriamo, mentre restituiamo qualcosa di nostro, che ci appartiene, al mondo esterno. Tutto il corpo partecipa al movimento del respiro, a questa "relazione" dentro-fuori e ciò avviene anche nella produzione del suono, nel vibrare dentro e fuori di noi partecipando con tutto il nostro essere, perché la voce è aria, suono e respiro. "*La sua matrice è il corpo stesso dal quale continuamente può nascere e nel quale in ogni istante può ritornare per ritrovarvi l'energia per una nuova vita, o per velarsi o per dissolversi in un silenzio che lascia ancora parlare i*

[8]

*corpo"* . Ogni parte del corpo può esprimersi attraverso la voce, infatti nel caratterizzarla diciamo che è una voce di "testa", o "nasale", o "gutturale", o "di petto", ma ciò che dona identità e peculiarità alla voce è sempre la persona che la produce, è la sua anima a dare "voce" alle emozioni.

### **Suono come cura**

Il counsellor che si accinge ad entrare in relazione con il cliente e il suo modo di vedere il mondo scoprirà come la voce e la forma sonora che prende la comunicazione siano una via per entrare in sintonia e afferrare anche, e specialmente, quello che non viene esplicitato e le parole. La personalità, diceva Lowen, si riflette nel suono di un individuo e se si vuole

conoscere una persona occorre non badare alla maschera (altro significato della parola [\[9\]](#) "persona"), ma ascoltare il suono .

Ciò vale sia per il counsellor, sia per lo stesso cliente, dal momento che le tracce sonore impresse nel corpo, così come ogni altra traccia lasciata dagli eventi, permettono di ricontattare e reintegrare emozioni rimosse o bloccate.. In proposito, di grande sostegno nella cura di alcuni pazienti (daremo qui soltanto un accenno, in questo caso si tratta di pazienti seguiti da terapeuti di formazione psicoanalitica) è infatti il lavoro con i suoni e con la voce attraverso l'ascolto della risonanza prodotta da alcuni suoni (fonemi) sul corpo e quindi, di riflesso sulle emozioni e sensazioni personali. Ad esempio, pronunciare la lettera **N**, "che ha la caratteristica di risuonare internamente soprattutto nella gabbia toracica" ed è quindi un suono "che si muove solo internamente, chiuso nel suo spazio", ha potuto suscitare in una paziente un "sentimento di angoscia" per il senso di chiusura e di ineluttabilità che suggeriva e come invece nel pronunciare la vocale **U**, pur essendo una vocale scura e che si muove in uno spazio verticale, come in un cilindro, la stessa paziente ha potuto invece sperimentare una possibilità di *"ristabilire la forza della difesa nella fuga*

[\[10\]](#) *dal dolore"* . Questo piccolo esempio serve per capire come il riverberare dei singoli suoni del linguaggio sull'organismo porti a mutamenti interiori importanti lasciandone traccia anche a livello psichico.

In un altro esempio, nel caso di alcune patologie inerenti alla scissione dell'io, *"l'ascolto della vocalità della comunicazione, che prescinde dal significato verbale, è teso a cogliere segni di quegli stati emotivi inscritti nella sonorità della voce e inaccessibili alla mente del*

[\[11\]](#) *paziente"* , proprio perché "il modo di parlare, la vocalità del linguaggio, porta tracce profonde nell'ordine del pre-verbale e del pre-semantico, relative ad affetti ed emozioni

[\[12\]](#) sperimentate ma non accessibili alla coscienza" .

Molti studi sono stati effettuati sul simbolismo fonetico (es. F.Dogana) e sulla funzione terapeutica e curativa dei suoni (es. la Chirofonetica, la Terapia artistica con i suoni l'Euritmia terapeutica) e da questi studi se ne ricava il chiaro assunto che ciascun suono ha caratteristiche e forme precise e, di conseguenza, una risonanza specifica in chi lo pronuncia. I suoni vocalici, in particolare, data la loro configurazione e il flusso aereo poco ostacolato esprimono e colorano nella loro essenza la sfera dei sentimenti e delle emozioni e sono di aiuto, ad esempio, per sbloccare l'eccessiva tendenza, in alcuni adolescenti, ad un parlare "nasale". Come invece le consonanti, proprio per la loro natura plastica e in consonanza con i moti esterni, sono di grande utilità nel caso invece di un'articolazione

[\[13\]](#) balbettante .

La peculiarità e ricchezza del suono, anche nel suo uso terapeutico, risiede proprio nella sua duplice natura, da un lato l'essere presente e reale (possiamo pronunciarlo, esprimere le emozioni e i vissuti personali nel qui ed ora, usarlo per curare) e dall'altro invece non poterlo afferrare perché legato al tempo, allo stato d'animo, al suo naturale cessare, per

potersi ripetere ma anche interrompere. In ogni caso quel che ci preme sottolineare è che ogni volta che viene emesso è sempre un evento nuovo e irripetibile e quindi mai inutile o vuoto. Quel che sappiamo è che la vibrazione sonora, sia musicale, sia del parlato lascia delle tracce in noi, muove emozioni e pensieri ed è sicuramente un canale di conoscenza e di percezione di sé, dell'altro e del mondo.

### **Voce e respiro**

Quali esseri umani e quindi esseri-in-relazione ci muoviamo continuamente all'interno di dinamiche dentro-fuori, tra l'aria esterna che immettiamo (prendiamo dal mondo) e quella che espiriamo (restituiamo al mondo). Una dinamica necessaria e quasi naturalmente inconsapevole e automatica, che ad osservarla più da vicino rivela aspetti molto profondi e chiarificatori del nostro comportamento. Che cos'è, in fondo, l'atto di respirare, se non un dare e ricevere, ma anche un prendere per restituire. Prendiamo vita dall'esterno, dal cosmo, ma la restituiamo trasformata, ciascuno a suo modo e secondo le sue intime possibilità. Respirare vuol dire sapersi mettere in relazione nel giusto modo, ossia in un giusto ritmo (un respiro ritmico ed equilibrato porta benessere alla persona) che porti salute sia al corpo, sia ai pensieri, ai sentimenti, e non in ultimo alla voce, che viaggia proprio su modo personale che ciascuno ha di respirare, cioè di entrare in relazione.

Prestare attenzione al modo in cui il cliente parla e racconta di sé, significa per il counsellor cogliere in modo molto sottile il movimento "relazionale" del respiro dell'altro, quanto grande o piccola sia la sua modalità di "appropriarsi" d'aria e di "ridonarla", restituirla in maggiore o minore quantità o in equilibrio e come tutto questo si imprima nel timbro e nel tono di fondo della voce. Non si tratta di dare un giudizio sulla persona (generosa o avara, diffidente o aperta) e occorre fare attenzione a non cadere in questa facile impasse, bensì stimolare il cliente verso una ricerca di consapevolezza sul suo modo di respirare e di mettersi in relazione con il mondo attraverso la sua voce e il suo respiro. Il counsellor farà attenzione se la persona respira in modo limitato o esagerato rivelando così una pressione a livello emotivo, e saprà in che modo un giusto funzionamento del respiro contribuisca a far circolare l'energia favorendo uno scioglimento delle zone bloccate.

Se voce e respiro lavorano proprio sulla relazione tra io-tu, io-me stesso, io-mondo, allora dal modo in cui emergono alcuni segnali dal cliente, nella voce e nel respiro (affanno, gemito, sospiro, variazioni di tono), questi potrebbero essere rimarcati e amplificati affinché affiori in modo evidente un elemento nuovo e risolutivo da utilizzare come risorsa personale. La Gestalt utilizza questa dinamica proprio perché "se la persona non è in contatto con quella particolare esperienza, o con una parte di sé, l'amplificazione di un gesto, di un suono, di una frase o altro permette il contatto con il vissuto emotivo

[14]

inconsapevole racchiuso in quel comportamento"

Focalizzare l'attenzione su ogni manifestazione espressiva corporea di cui il cliente è inconsapevole, compresi i suoni pre-verbali, è fondamentale per avvicinarsi sempre più ad un'immagine completa della persona che parla. Infatti,

*"la mera espressione verbale simbolica, in particolare dei traumi psicologici molto precoci è*

*considerata parziale limitata e non così completa (...) poiché "è necessario che tutte queste esplosioni vengano espresse attraverso i muscoli, la voce e i sentimenti della persona. (...) In Gestalt la vera cura del danno psicosomatico può ottenersi soltanto attraverso una piena espressione del danno a livello cellulare/muscolare, laddove la repressione fu*  
[\[15\]](#)  
*originariamente impiantata* .

La percezione di sé, della propria voce e di come essa risuoni e vibri all'interno del dialogo permette al cliente di riconoscere una o più parti di sé rimosse o perdute e di riprendere "contatto" con la propria sfera emotiva e del respiro ad essa collegata. Quando ciò non avviene questa

*"mancanza di contatto con l'io è spesso spettacolarmente osservabile nella divisione del corpo in un bocca che emette suoni con movimenti rigidi e rapidi delle labbra e della lingua e con un vocalismo privo di risonanza" oppure in altri casi "le parole vengono fuori a*  
[\[16\]](#)  
*sprazzi, non coordinate alla respirazione e il tono è monotono"* .

Recuperare il contatto con la propria voce e il proprio bagaglio sonoro significa rientrare nel corpo, riprenderne possesso per capire ciò che è mancante e imparare nuovamente a sperimentare sensazioni ed emozioni.

### **Voce, persona e gestalt**

Le riflessioni precedenti relative al concetto di persona e quindi di un "organismo unificato" (Perls), secondo l'approccio gestaltico, trovano riscontro, nei loro punti fondamentali, anche in quel che riguarda la voce. Quando pensiamo alla voce nell'ambito della relazione d'aiuto, non possiamo semplicemente collocarla all'interno di uno spazio sonoro a sé, isolato, senza metterla "in relazione" ad un corpo, a quel preciso corpo, e a quella particolare storia impressa in quel "nastro" sonoro che chiamiamo voce. Calvino, nel suo racconto *Un re in ascolto*, rimanendo, tuttavia, dell'idea che la voce sia indipendente dal corpo riflette sul tema voce-corpo e, in modo molto acuto, dà la sua definizione di voce ovvero:

*"una vibrazione di una gola di carne. Una voce significa questo: c'è una persona viva, gola, torace, sentimenti che spinge nell'aria questa voce diversa da tutte le altre voci. Una voce che mette in gioco l'ugola, la saliva, l'infanzia, la patina della vita vissuta, le intenzioni della*  
[\[17\]](#)  
*mente, il piacere di dare una propria forma alle onde sonore"* .

Mentre nel racconto di Calvino rimane ipotizzabile l'idea di una voce senza corpo emancipata dalla persona, perché: "anche la voce è unica e irripetibile, ma forse in un altro modo da quello della persona: potrebbero, voce e persona, non assomigliarsi" nell'approccio gestaltico invece è fondamentale riuscire ad aiutare la persona ad integrare voce e corpo, partendo proprio da quelle dissonanze, o "incongruenze" che emergono all'interno del dialogo terapeutico. "Quando le parole di un individuo non sono in armonia con quanto egli comunica con il tono di voce, i gesti o altri canali non verbali, la verità va

[18]

ricercata nel come quell'individuo sta comunicando, non tanto in ciò che dice". L'unicità di quell'essere umano sta proprio nel manifestarsi con quel corpo e con quella voce, che richiamano ad un ascolto attento e su vari piani, *"osservando il suo comportamento così come si presenta sul livello manifesto dell'attività fisica e sul livello celato dell'attività"*

[19]

*psichica"* .

Il counsellor lavora sulla persona nella sua interezza cercando di aiutare l'altro ad individuare i punti di frattura tra lo e corpo, tra ciò che sente e ciò che dice, tra l'immagine che ha di sé e il suo comportamento, per poi accettarli e reintegrarli nella propria coscienza. Integrare e conciliare le parti in conflitto e le polarità è compito delicato e spesso ci si trova ad accompagnare la persona in un percorso difficile di riconoscimento di sé e di contatto con frammenti rimossi o alienati. Di grande aiuto in questo caso è l'uso della videoterapia che, oltre ad un'azione di ritorno (feed-back) anche della propria voce, *"consente un'operazione di confronto con se stessi. Ciò è possibile grazie ad un processo di"*

[20]

*distanza/disidentificazione dall'immagine stessa"* . L'azione del rivedersi e risentirsi benché produca spesso una destabilizzazione iniziale, permette un incontro e un dialogo con se stessi che si rivela nuovo e sorprendente e proprio facendo leva su quell'elemento nuovo che emerge e che potrebbe essere utilizzato come risorsa dalla persona che è possibile crescere, in quanto *"accettando il contatto con quello che ero/credevo di essere sono/potrei essere, giocando con le diverse possibilità di esistere, nascono nuove"*

[21]

*opportunità emotive/cognitive di conduzione della propria vita"* .

Riflettere su di sé mentre ci si osserva da fuori (nella videoconfrontazione questo è possibile) permette di mettersi in discussione, di notare il proprio comportamento, di accettare e riconoscere quella voce come propria e quindi di ricostruire in modo responsabile il legame con se stessi.

In questa fase di riconoscimento, il cliente, sostenuto dal counsellor, è in grado anche di sperimentare e accogliere in modo non giudicante la propria voce, poiché questa "qualsiasi cosa dica, comunica innanzi tutto l'unicità di chi la emette e l'unicità della relazione che si manifesta acusticamente nel continuo e reciproco risuonare dei due interlocutori".

### Il "qui ed ora della voce"

Tutto quel che ha a che fare con il suono della voce o con il suono in sé (vibrazioni strumento musicale) presuppone un ascolto, un uditore che può essere il counsellor, ma anche la persona stessa che si ascolta e questo risulta essere più difficile e a volte inusuale a meno che non si svolga una professione o un'attività specificamente dedicata al lavoro sulla propria voce.

Anche in questo caso occorre una particolare capacità di auto-osservazione e di presenza di sé a cui diamo il nome di **consapevolezza**. In gestalt la consapevolezza e quindi l'attenzione costante rivolta al presente del proprio stato psico-fisico-corporeo è la condizione primaria

e fondamentale per affrontare un percorso di autoconoscenza e di liberazione interiore. Ascoltarsi, riascoltarsi, farsi ascoltare, presuppone una ricerca percettiva e di attenzione che passa attraverso il suono e la voce. Entrambi arrivano alle nostre orecchie in qualità di vibrazioni recepite come “messaggi possibili” (Di Benedetto) nel “qui ed ora” della situazione e che rivelano, ogni volta, lo stato d’animo del cliente. Pur non avendo un significato preconstituito o definito il suono evoca e rimanda ad altro come un simbolo, un linguaggio

[22]

particolare da imparare e da seguire. *“I suoni comunicano una possibilità di un discorso”* ogni volta presente e attivo e ogni volta nuovo.

I suoni sono vivibili e udibili al presente, evocano, ora, quel dolore sommerso, quel tormento lontano nel tempo, quel gemito sottostante che si ridesta e parla al presente di un evento passato. Entrare in contatto con queste “figure sonore” attraverso una mobilitazione generale dei sensi, delle emozioni, del corpo che si muove o rimane immobile, significa entrare in ascolto di un’eco sempre più udibile che prima di diventare parola è puro suono pura nota dolorosa, che richiama ad una situazione ben precisa ancora non chiusa (gestalt incompiuta) e che attende il suo giusto compimento e comprensione.

Il counsellor cerca di favorire un’attivazione, al presente, delle parti non bene integrate e scisse nella persona, stimolando un ascolto più consapevole della voce e dei suoni per facilitare l’auto-scoperta e la consapevolezza di ogni momento, gesto e stato interiore. Questa pratica gestaltica “è molto simile alla pratica Zen dell’“attenzione” e il modo per appropriarsi di questa tecnica è quello di cominciare a verbalizzare tutte le esperienze

[23]

senza eccezione con le parole *“in questo momento io sono consapevole”* , focalizzando in questo caso l’attenzione sulla propria voce e sul linguaggio pre-verbale (pianto, sospiro, singhiozzo, gemito). Seguendo questo percorso il cliente porterà lentamente a coscienza alcune sue modalità di comunicazione ricorrenti o infrequenti. Questo processo può essere attivato attraverso domande del tipo: “sei consapevole di quell’intonazione nella tua voce quando pronunci la parola padre?” “com’è la tua voce in questo momento?” O chiedere anche di amplificare un suono, un gemito o grido soffocato percepito nel sostrato del discorso e lasciare che il cliente esplori questi elementi, magari scoprendo da solo che quel suono messo in evidenza dal counsellor rimanda ad un rancore represso verso la figura paterna. È interessante in questo caso mettere a fuoco quale reazione corporea viene percepita proprio in riferimento a quel suono significativo o a quel respiro interrotto.

Il suono, la voce rimandano a frammenti di esperienze passate restituite al presente sotto forma di “tracce” sonore ancora non codificate, che costituiscono “l’ordito sonoro di un

[24]

discorso a venire” , non ancora legato a contenuti e significanti, ma che è pura evocazione di un “altro” discorso “fonosimbolico, nel quale si esprime o si organizza un

[25]

campo di emozioni che le parole non hanno saputo contenere” .

Quell’“andare oltre le parole” di cui parlava Perls (vedi cap I) significa proprio esercitare la capacità di sintonizzarsi nel “qui ed ora” della voce e dei suoni con quell’ *“altrove pre-verbale, non rappresentabile o non ancora rappresentabile verbalmente (...) affinché*

[26]

*l'inaudito diventi udibile"* .

Prestare attenzione alla propria voce nel qui ed ora della seduta non è facile e richiede tempo e attenzione e spesso l'uso da parte del counsellor di altri strumenti per potersi riascoltare e rivedere (uso degli audiovisivi) rende più fruttuoso l'incontro e la presa di coscienza. Il rivedersi o riascoltarsi in modo guidato permette un'esplorazione più profonda e dettagliata consentendo al cliente, dopo aver superato lo shock iniziale nel riascoltare la propria voce, di procedere con questi intenti: "non sono più quello di qualche momento fa ma con la consapevolezza di adesso posso cogliere ciò che sono stato e proprio da questo scarto temporale mi accorgo di qualcosa di nuovo che è emerso".

Il rivedersi attraverso il video (videoterapia gestaltica) permette di lavorare in modo approfondito sulla voce e sulle modalità di comunicazione della persona, perché si crea *"una polarità che gli altri mezzi non permettevano; la polarità tra divenire ed eterno presente. È paradossale, per una terapia che lavora sul qui ed ora, poter fermare i*

[27]

*presente"* . E in questo presente la voce può essere scomposta, osservata da vicino riascoltata tornando indietro nella registrazione, messa a fuoco in ogni singolo suono, in ogni intonazione e variazione, per fermare quell'attimo, quell'emozione che altrimenti scomparirebbero, non lasciando in apparenza nessuna traccia visibile o udibile.

Saper afferrare il qui ed ora della voce all'interno della seduta terapeutica, anche quando non viene usato l'audiovisivo, implica comunque un'attenzione e una presenza "uditiva accurata e sensibile da parte del counsellor, che deve saper cogliere all'interno del racconto del cliente quelle sfumature di suono e quei cambiamenti significativi nel timbro della voce che rievocano emozioni non dichiarate e il mondo affettivo del paziente.

Compito del counsellor è quello di essere in grado di rimandare in modo delicato alla persona le impressioni o le incongruenze colte (anche sul piano sonoro), nonché ciò che viene messo in figura e quel che invece rimane sullo sfondo (come nel caso di un ricordo, o di un evento recente: quali percezioni sono più vivide, su cosa viene posto l'accento, cosa si cerca di evitare, come reagisce il corpo, la voce, il respiro).

In questo modo si aiuta il cliente a focalizzare il suo problema e a prendere coscienza di quali siano le sue modalità di difesa, di evitamento e quindi di auto-interruzione (corporea, emozionale, di pensiero). Lentamente e creando le condizioni per un'alleanza solida con il cliente lo si aiuterà sempre più ad aprirsi e ad entrare in contatto con i propri bisogni profondi e con le proprie risorse personali per cercare di soddisfarli.

### **Dar "voce" alle emozioni"**

*"Le emozioni sono il mezzo attraverso cui noi diventiamo consapevoli dei nostri interessi.*

[28]

*cioè, in ultima analisi, di cosa siamo e di cosa sia il mondo"* . Parlare di emozioni in Gestalt significa aprire uno spazio decisamente importante e ampio dedicato al mondo affettivo ed emotivo della persona.

È interessante notare come lo stesso verbo "sentire" evochi più percezioni (olfattiva, **uditiva**, tattile) oltre che lo stato generale della persona, infatti:

*“un soggetto si sente: è questa la sua proprietà e la sua definizione. Vale a dire, si ode, si vede, si tocca, si gusta ecc., e si pensa o si rappresenta, si avvicina e si allontana da sé – ed è sempre così che un “sé” si sente sentire: come un “sé” che sfugge a se stesso o si ritrae, risuonando*

[29]

*altrove come in se stesso, nel mondo o nell’altro”*

Anche nella seduta terapeutica spesso si chiede al cliente “che cosa stai provando?” “Che cosa senti?”, perché suono e voce costituiscono l’involucro stesso di quei moti interni che si rifrangono a livello corporeo-fisico e sensoriale fino a diventare udibili e uditi. Le emozioni diventano il corpo della voce, il suo corpo sonoro, e ne dipingono i tratti e la filigrana poiché:

*“è il suo contatto con la fonte segreta della soggettività a farne testimonianza del “tono vitale”, della “qualità intima”, a tradurre in metafora sonora il calore o il gelo di quel vento interiore, di quell’anima che risuona nelle parole della lingua. La Voce “viene”, insorge senza che la coscienza*

[30]

*voglia, o chiami: è la coscienza a venir chiamata e formata nella risonanza”*

La voce è, in un certo senso, un “archivio” della storia della persona in ciò che ha di più intimo e personale e quando riesce ad entrarne in contatto è come se si ricollegasse, nel qui ed ora, con se stessa e con le proprie emozioni più autentiche. Perls considerava le emozioni come “la forza motrice del nostro comportamento” intendendo tutti i tipi di emozioni più autentiche.

Già il significato stesso del termine, dal lat. *e-* (fuori) e *movere*, “muovere verso l’esterno” rimanda ad un tipo di energia che si muove in una particolare direzione (dentro-fuori) e che coinvolge soprattutto il corpo operandovi attivamente e visivamente delle alterazioni e trasformazioni. Ad esempio *“il sentimento della tristezza diventa atto di piangere quando consentiamo che le sensazioni si trasformino naturalmente nelle contrazioni della muscolatura implicata nella respirazione, nei singhiozzi espressi con la voce*

[31]

*nell’espressione facciale di dolore”*. Il corpo viene plasmato dall’emozione e risponde, in seconda della persona che vi è incarnata, con il modo che gli è proprio. In base a queste risposte possiamo risalire ad un preciso vissuto emotivo rimosso e anche alla sua causa. Nello specifico la nostra attenzione è volta ad individuare determinate reazioni emotive che influiscono o hanno influito sul tono della voce, sulla varietà dei suoni e sul ritmo del parlato, operando dei mutamenti significativi. In proposito lo stesso Perls aveva citato il

[32]

testo di uno psicologo di San Francisco, Paul Moses, il quale riteneva di poter diagnosticare le nevrosi a partire dalla voce del paziente. Così come è possibile individuare ad esempio, attraverso la voce un’emozione molto forte qual’è il senso di vergogna, che “può avere strutturato in ogni individuo una voce differente e del tutto personale, che esprime sia le sue potenzialità positive, che le sue difficoltà, le sue paure, le sue incertezze. Come la vergogna, anche altri sentimenti di tipo inibitorio si sono impressi nel tono della voce e anche a livello corporeo provocando irrigidimenti e blocchi (tensioni alla muscolatura

del collo e della mascella, contrazioni delle labbra, della laringe, del respiro). Infatti “la voce essendo la risultante della diversa e infinita fusione dei toni, viene impostata e condizionata

[33]

dalle emozioni inibite, ma anche dai sentimenti attuali presenti” .

Il binomio voce-emozione si coniuga quindi in modo totale e corrisponde proprio a quel movimento dinamico dentro-fuori di cui si accennava in precedenza. L’emozione, malgrado le resistenze, affiora, vuole dirsi, esistere, esprimersi, così come la voce. È un’ “emersione sonora e musicale che parla di gioia, di dolore di conflitti non risolti o bisogni insoddisfatti, di traumi impressi nelle pieghe del corpo e della voce, che il counsellor impara a cogliere aiutando il cliente ad prenderne coscienza, chiedendogli di diventare quel suono quell’intonazione, quella contrazione, amplificandola in volume e intensità, movendola con il corpo, mettendola in relazione con la propria vita o disidentificandosene.

Ogni emozione o sentire profondo riconosciuti e accettati incoraggiano la persona a orientarsi in modo nuovo nel proprio cammino di consapevolezza e aiutano a disattivare meccanismi difensivi automatici. Inoltre percepire la propria voce, entrarci dentro mettendosi per un momento quell’abito sonoro aiuta a ricontattare quel “me stesso trascurato e abbandonato dentro ad una tensione che comprime e condiziona corpo, vita ed emozioni.

Cogliere la minima sfumatura o incrinarsi della voce significa far breccia nella corazza difensiva del cliente e nei suoi automatismi comportamentali consentendogli di collegare quell’impressione sonora autentica con il suo stato attuale e con la sua vita. Nel timbro (colore) della voce “giacciono gli strati più intimi della corporeità vocale: a ciascun sentimento, come ha dimostrato Fonagy corrisponde un livello timbrico-musicale che

[34]

esprime più profondamente la personalità” . La voce non è controllabile come le parole e inevitabilmente qualcosa sfugge al controllo razionale ed affiora nella voce, come tracce sonore di qualcos’altro che vuole essere ascoltato e messo in rilievo. Sono questi i momenti di maggiore impatto emotivo tra counsellor e cliente e se messi a fuoco nel modo giusto operano in modo profondo in entrambi. Il counsellor è come una cassa di risonanza, uno specchio riflettente, è colui che segue la partitura annotando i punti incongruenti e problematici per rimandarli al cliente affinché li elabori creativamente e autonomamente. È colui che aiuta l’altro a riportare alla luce i propri “reperti” coperti di detriti, perché è a questo che si tratta, della “storia sepolta di ogni essere umano, soprattutto quella sofferta che attende un orecchio disposto all’ascolto perché possa dispiegarsi nuovamente alla

[35]

vita” .

L’approccio gestaltico potendo lavorare su vari piani di mediazione (fantasia, immagini, postura, voce, drammatizzazione, video e foto) permette un ampio viaggio esplorativo che coinvolge voce, corpo ed emozioni, consentendo alla persona di scoprire lentamente i

[36]

modo in cui i propri bisogni “*emergono, vengono frustrati e soddisfatti*” e dove invece affiorano lacune e vuoti.

Lavorando nello specifico con i suoni, con la voce ed il respiro è possibile favorire un

scioglimento delle tensioni corporee e nello stesso tempo consentire alla persona di sperimentare la propria capacità creativa ed espressiva esplorando, anche nell’ascolto, la dimensione sonora del suo dire. Ristabilire il contatto con la propria voce e quindi con il proprio corpo significherà riconquistare uno spazio intimo e unico dove riconoscersi e riascoltare la propria storia “sonora”, con le sue tensioni e cedimenti, con i suoi buchi e resistenze per riappropriarsi anche della propria voce che prenderà ogni volta la forma sonora del proprio “stare in sé” nel qui ed ora di quella situazione, facendo tesoro della consapevolezza acquisita.

### “Dar voce alle polarità”

Ciascuno di noi vive interiormente posizioni estreme e contraddittorie, conflitti che creano tensioni su tutti i piani. Soprattutto a livello inconsapevole si agitano parti di sé non integrate, in continuo contrasto e spesso rinnegate o rimosse. I lati negativi e positivi, gli aspetti trascendenti e infernali (l’ombra di Jung) le cosiddette “polarità”, costituiscono il nostro tessuto interiore dove continuamente prendono vita scontri e processi tra “come siamo” e “come vorremmo essere, tra accettazione e rifiuto di noi stessi, tra sottomissione e predominio. Nel counselling gestaltico *“si cerca di non negare le differenze, ma di portare l*

[37]

*polarizzazioni, se non ad una riconciliazione, almeno ad un dialogo”* , cercando proprio di far “parlare” e di “dare voce” e suono a quegli elementi in conflitto, a quelle “figure interiori emergenti che hanno una voce particolare e un “corpo” sonoro, che colorano e volte avvelenano la nostra vita creando disagio e sofferenza, spesso perché non se ne vuole accettare la presenza.

Il counsellor cerca di lavorare affinché le voci in contrasto si manifestino in modo chiaro e definito; spesso le polarità si creano tra la voce che giudica e colpevolizza e quella che fa la vittima, tra la voce dissacrante e quella consacrante, tra la voce forte e quella debole. Entrare in una di queste polarità dando vita ad un dialogo vero e proprio, caratterizzando quindi ciascuna delle voci, significa per il cliente poter sperimentare aspetti diversi di sé “concedendosi di essere l’uno “e” l’altro, piuttosto che l’uno “o” l’altro, *“sperimentando g*

[38]

*opposti senza volerli eliminare”* .

Si tratta dunque di imparare ad ascoltare fino in fondo ciò che le diverse voci hanno da dire e soprattutto “come” parlano, con quale tono, timbro, intensità ed energia. Ad esempio, nel caso di introiezioni genitoriali una delle tecniche utilizzate in Gestalt è quella di creare un dialogo tra i cosiddetti topdog e underdog di una persona, ossia tra la parte che giudica spietatamente e che parla con toni duri, metallici, inflessibili dicendo, ad esempio: “tanto inutile che sprechi energie lo sai che non ci riuscirai mai” e la parte sottomessa e vittima piena di sensi di colpa che ha un tono di voce quasi infantile, debole, e bisognosa che dice invece: “ hai ragione non ce la posso fare, ho bisogno di aiuto”. Anche in questo caso i parlare sono sempre emozioni contrastanti che esprimono il loro dialogo polare anche a livello acustico: gemito e ritmo incalzante, lamento e uso di suoni prettamente consonantici voce piatta e poco timbrata e potenza e volume eccessivi. Il counsellor impara così a

ascoltare la voce delle emozioni, il modo in cui la rabbia, la vergogna, la paura, la gioia e l'amore imprimono la loro energia attraverso la qualità della voce, la postura, i movimenti e la mimica del viso.

La polarità si esprime a volte anche nel contrasto tra senso e suono, tra una non corrispondenza sonora tra contenuto ed emissione vocale. Ad esempio, nel caso in cui il cliente parla di qualcosa a cui tiene particolarmente e si percepisce invece nel fondo della voce un elemento aspro e lacerante e un prevalere di suoni duri (dentali e fricativi); o anche nel descrivere un evento tragico si avverte un tono di fondo freddo e molto controllato, una voce monotona e un distacco eccessivo. Una volta individuate le polarità è utile chiedere al cliente di identificarsi con entrambe le parti in conflitto e di avviare un vero e proprio dialogo. Questa tecnica chiamata la "sedia vuota" permette di oggettivare e rendere esterno il lavoro mentale della persona, aiutando a trovare anche possibili risposte e risoluzioni al problema. Dialogare con la propria voce, con un parente defunto, con un oggetto, con il proprio dolore fisico, o con le parti di un sogno attiverà nella persona un processo spesso doloroso di scontro e contrapposizione tra le parti scisse di sé che le impediscono di vivere pienamente e di assumersi la responsabilità della propria vita. Riuscire a dare "voce" e quindi, a identificarsi con quelle polarità, calandosi in ruoli, persone, dolori, sintomi fisici e parti del corpo equivarrà invece al tentativo di riappropriarsi di se stessi, "l'identificazione è il contrario dell'*alienazione*" diceva Perls, arrivando a confrontarsi anche con parti di sé rifiutate e omesse, senza però volerle eliminare.

Come già accennato nel capitolo precedente tra le varie modalità terapeutiche della Gestalt quella che più si adatta ad un lavoro di confronto con la propria immagine e, quindi con la propria voce è sicuramente la videoterapia. Rivedersi e riascoltarsi in modo oggettivo attraverso uno schermo permette di osservare da fuori il proprio modo di parlare, di ascoltare, il suono e le intonazioni della propria voce, infatti,

*"invece di esserci una sedia, c'è un monitor che continua a mettere la persona di fronte al ripetersi del suo copione, delle sue frasi, intonazioni ed espressioni fino a quando non ci viene a patti, non riprende ciò che ha buttato e non riconosce qualcosa di nuovo che emerge alla sua*

[\[39\]](#)

*consapevolezza"* .

Questo processo permette di distinguere anche le parti diverse che interpretiamo, i toni distinti di cui spesso non siamo consapevoli perché "recitiamo" sempre gli stessi ruoli, a volte fittizi, (bravo ragazzo, marito perfetto, impiegato modello) a cui diamo voci conosciute e sicure, mentre le altre, quelle che si agitano in noi, parlano ben diversamente e spesso non ci corrispondono o ci sovrastano e ci fanno paura. Il counsellor facilita il processo di individuazione di queste "figure" incoraggiando il cliente ad un dialogo, dicendo, ad esempio: "dai voce a quella parte di te che è arrabbiata, cosa dice? Come parla? Che voce ha? Metti sulla sedia vuota tuo padre e digli..., dai voce a quel bambino che ha paura..., diventa la tua paura...come parla?"

In alcuni estratti di dialoghi effettuati da Perls durante i suoi laboratori sui sogni spesso ricorrono riferimenti alla voce e a ciò che essa rivela della persona, attraverso la presa di coscienza della polarità.

Ne citeremo alcuni interessanti:

1° esempio:

*Fritz: Bene, potresti prima di tutto fare la tua voce. “Sono la voce di Maxine. Sono forte, dolce ronzante, musicale, sono viva”...*

*M. Sono la voce di Maxine, e sono senza vita...c'è poco sentimento, e io mi sento molto diversa da come mi rappresenta la mia voce.*

*F.: Benissimo, allora metti su un dialogo con la tua voce. La tua voce mettila qui, e tu siediti lì. Di: “Voce, con te non ho rapporto. Sei diversa da me”.*

*M.: Voce, sei diversa da me. Mi sento completamente diversa da – da – da come suoni tu. Sono nervosa. Sto tremando, e sono spaventata a morte...*

*F: È così che ti senti.*

*M. Ho lo stomaco che – lo stomaco che – mi va su e giù.*

*F: Bene, adesso fai la tua voce.*

*M. Io – io so che tu non – che tu non vuoi che io –uh – che io esprima come ti senti veramente, e ti*

[\[40\]](#)

*sto aiutando a nascondere*

2° esempio:

*E: ...Ho fatto un sogno che ti volevo raccontare. Ero su...*

*F: Ti sei sentita il pianto nella voce, quando hai detto “Ero su”? L’hai sentito il pianto? È su questo che vorrei attirare la tua attenzione – sulla voce. Su tutte le cose che ti dice la voce, ogni istante*

[\[41\]](#)

3° esempio:

*F: Quanti anni ti sembra di avere?*

*C.: Quanti anni? Non... non ho – in realtà non lo so. So che mi accorgo sempre di due voci, e qui ho cercato di non parlare troppo, in modo da non sentirle. Una è strettamente infantile, e l’altra – l’altra mi piace, suona più adulta. È quella che uso spessissimo al telefono. Qualche volta è molto ostile, molto tagliente*

*F.: Ora riesci a sentirtela, la voce?*

[\[42\]](#)

*C.: è – è come una cosa di mezzo. È uh – è – controllata, in modo da non essere infantile*

Se analizziamo attentamente queste poche esternazioni ritorna ricorrente il fatto di rivolgerci l’attenzione a quanto stia succedendo in quel preciso momento e a portare consapevolezza al linguaggio del corpo, in questo caso alla voce e alle intonazioni. Ciò che emerge è spontaneo e non elaborato e quindi pregno di significati su cui lavorare con il paziente senza interpretare o modificare, ma dando “voce”, valore e importanza ad ogni aspetto emerso all’interno della relazione d’aiuto. Il cliente assume anche una funzione creativa, prendendo la voce delle sue polarità, poiché identificandosi in quel momento con quel “personaggio” ne assume anche i colori vocali, le modulazioni e il ritmo espressivo autorizzandosi ad entrare in quel “ruolo” fino in fondo, anche esagerandone i contorni affinché emergano in modo evidente le contraddizioni e si possa anche arrivare ad un insight. Spesso il fatto di poter interpretare altri ruoli o conflitti personali e renderli, per così dire, udibili, vivi ed espliciti può risultare liberatorio e stimolante per entrare sempre più in

contatto con alcune parti di sé di cui spesso si ha vergogna o si evita di riconoscere.

### **L'ascolto del counsellor: un reciproco risuonare. “Far sonare” l’anima del cliente.**

*“Prestate attenzione alla voce di qualcuno. Che tipo di suono ha? Monotono? Vario? Squillante? Stridulo? Armonioso? Di timbro troppo basso? Una pronuncia indistinta e quindi difficile da capire? Troppo forte? Scorrevole o incerto? Facile? Forzato? Adesso chiedetevi altre due cose: in primo o luogo, **che tipo di reazione emotiva provate alle particolari qualità di quella voce?** Vi sentite, per esempio, irritati da un timbro troppo basso, o anche agghiacciati dal tono troppo alto? In secondo luogo, **qual è lo sfondo emotivo che determina in quella persona le caratteristiche della sua voce?** È lamentoso? Mellifluo, sessuale, irritato? Spesso, accade che questa persona, del tutto inconsapevole delle cose che sta facendo, e talora addirittura in contraddizione con quanto sta dicendo, cerchi di determinare in voi, col tono della sua voce, le reazioni che poi in effetti produce! Anche quando le sue parole esprimono distacco e indifferenza, la sua voce può invece risultare persuasiva. O anche, mentre le parole esprimono accarezzamento, la voce può invece sembrare*

[\[43\]](#)

*irata ed estremamente fredda”* .

Entrare nei suoni, nella voce dell’altro significa entrare nella sua vibrazione, che è unica e irripetibile, così com’è quella di qualsiasi oggetto o cosa del mondo. Ciò che stimola la percezione uditiva mette in campo tutto l’essere profondo dell’uomo, sia nella percezione dei suoni musicali sia in quella dei suoni del linguaggio. È proprio un ascolto “musicale” quello che viene richiesto al counsellor, un ascolto “creativo” e immaginativo che si avvicina come intensità all’ascolto di un brano musicale completo. All’inizio ci si può perdere nel mare di suoni o di contenuti razionali del discorso del cliente, se non si hanno punti di riferimento e conoscenze appropriate, ma ciò che in ogni caso emerge sempre è l’atmosfera sonora emotiva evocata dalla persona che parla.

Sviluppare l’udito “interno” ed esterno conduce ad aprire delle porte, dei canali di comunicazione e di comprensione per arrivare all’altro e al suo mondo come forse nessun altro tra i sensi che l’uomo possiede possa fare.

Nel vero ascolto risiede la conoscenza e la percezione dell’altro. Si tratta di un ascolto profondo e senza giudizio che corrisponde ad uno stato interiore di grande libertà e apertura mista alla capacità empatica di entrare in vibrazione con l’altro. Un ascolto autentico richiede un retrocedere della parte egoica e dell’impulso ad interpretare e catalogare immediatamente le informazioni ricevute. Occorre tempo, pazienza e apertura.

*“Ascoltare, capire, essere aperti, è sempre la stessa cosa”, diceva Perls, e, parlando della storia di Siddharta di H. Hesse, aggiungeva come il protagonista “mettendosi a fare il traghettatore impara ad ascoltare. Il suo udito gli dice, molto di più di quel che gli potrebbe*

[\[44\]](#)

*insegnare il Buddha o qualsiasi altro saggio”* .

Cosa mi porta incontro l’altro mentre parla? Cosa mi colpisce nella sua voce? Che emozione mi comunica? Tante sono le domande che attraversano la mente del counsellor e tanto allenamento deve essere alle sue spalle, sebbene ogni volta sia come se su quella pagina bianca si andassero ad iscrivere nuove note mai udite. Che persona c’è dietro a quella voce? Cosa e come ascoltare? Se ascoltare significa “tendere l’orecchio”, ciò significa che la

posizione di chi ascolta non è passiva e immobile, quanto invece "protesa" verso l'altro, attenta e incuriosita dal suo rivelarsi attraverso la voce e i suoni, che inevitabilmente risuonano in me, lasciando traccia della loro eco poiché il suono arriva dovunque, avvolge e circonda, vibra e fa vibrare. "Essere in ascolto è essere *allo stesso tempo* fuori e dentro, essere aperti *dal* di fuori e *dal* di dentro: dall'uno all'altro, dunque, e dall'uno nell'altro [45]

Ascoltare implica necessariamente una risonanza con l'altro, un mettersi in gioco insieme all'altro senza invaderlo, continuando a seguire quella traccia sonora che sta dietro alle parole e ai contenuti e che rappresenta l'unica direzione possibile in quel momento. Ogni piccola sfumatura sonora è importante, dal colpo di tosse, al sospiro, allo schiarirsi della voce, al balbettio, al pianto. Il timbro della voce stesso apre l'immaginazione ad altri registri (colori, immagini, sapori) permettendo al counsellor di "tastare" e "assaporare" l'universo del suo cliente, non fissandosi immediatamente su qualche elemento raccolto, ma aspettando di poterli mettere in relazione per avere un quadro più ampio. È facile essere travolti dalla quantità di informazioni che provengono dal cliente e se ci fermassimo ad interpretare solo i contenuti del discorso sicuramente perderemmo il contatto con il resto della persona e con quei segnali sonori che involontariamente manda e che dicono molto di più di quanto non ci sia nelle parole.

Ascoltare l'altro significa lasciare che vibri dentro di me, che lasci una traccia sonora nel mio corpo e nella mia memoria e lasciare che questo avvenga vuol dire mettere a tacere il giudizio e l'affermazione di sé. *"Se dunque riusciamo a concentrare l'ascolto della parola così da riempirci totalmente del suono della voce dell'altro, allora si genera un incontro intimo con la persona che parla. Tramite l'ascolto della parola, percepiamo l'egoità*

[46]

*altrui"*

Nella relazione d'aiuto ogni incontro è un momento a sé, una gestalt unica e irripetibile, in cui lo scambio ha qualità e forme diverse, ma dove l'intento vuole essere sempre quello di fornire al cliente un terreno dove poter crescere e maturare, dove quel che porta, in quel preciso momento, può essere colto e trasformato. È anche nella responsabilità del counsellor di porsi all'ascolto in un certo modo poiché "ascoltare attivamente vuol dire dare all'altra persona la possibilità di esprimere cose che, *senza un tale ascolto, non avrebbe*

[47]

*potuto dire, o, comunque, non così come le ha dette"*

Tra le varie forme di espressione non verbale, all'interno di una relazione d'aiuto, la voce occupa sicuramente uno spazio importante, poiché fornisce una connotazione molto ampia di colore, di forma, ritmo ed energia della persona che parla. Ogni cosa detta assume quelle specifiche connotazioni e chi ascolta comincia a muoversi, a sentire e a guardare il mondo con gli occhi e con la voce del cliente. La voce diventa esplorazione di ciò che da sempre è stato lì. E per esplorare quella voce, occorre entrare nella "casa" da dove proviene quel suono, senza perdersi o soffermarsi troppo in una stanza, ma percorrendole tutte, percependone l'aroma e la vibrazione, osservandone la struttura, riconoscendo quale sia più abitata e più sonora, quale invece è silenziosa, disabitata e trascurata da tempo,

chiedersi se sia il caso anche di aprire quella porta chiusa a doppia mandata e sperare sempre che dalle finestre si possa vedere un giardino.

La voce di una persona è in grado di descrivere tutto ciò, in bianco e nero, o a colori, a frammenti, o a lunghi tratti. I suoni dipingono l'aria e la stanza del counsellor e saperli ricordare e mettere insieme su una tela è un compito complesso, ma unico e insostituibile per entrare in contatto con il cliente e stabilire una relazione di fiducia e di stima.

Il counselling gestaltico non ha carattere direttivo, ossia non viene detto al cliente cosa deve fare per stare meglio, dandogli buoni consigli, ma invece "senza esprimere condizioni e valori, il facilitatore dà sostegno all'autonomia dell'altro, affermandone il diritto alla

[48]

libera esplorazione e a una vita emotiva indipendente sorretta da valori personali". Il sostegno nasce proprio dal lasciare libero il cliente di poter ricontattare il proprio vero sentire e le proprie emozioni, creando quindi le condizioni per potersi aprire all'interno di un clima di fiducia e di accoglimento della propria natura. L'intervento diventa efficace nel momento in cui la persona si sente totalmente accettata pur nei suoi comportamenti disfunzionali e fastidiosi. Ciò non significa però che il counsellor non possa esprimere in alcuni momenti la sua posizione rispetto ad essi. Anche la sua voce e il tono usati sono molto importanti e talvolta determinanti, ad esempio, nell'esortare la persona a focalizzare sempre più a fondo una situazione (toni decisi, anche incalzanti) o per sostenerla dopo un insight doloroso e forte (toni caldi e pacati che creano contatto e protezione) o anche per ironizzare e creare un rimando lievemente "canzonatorio", tale da favorire una destabilizzazione positiva. Nei vari casi occorre un "orecchio" così musicale, da parte del facilitatore, da potersi "accordare" in modo adeguato, attraverso la propria voce, al momento, alla situazione e al cliente. La sua voce gioca dunque un ruolo fondamentale e questo non può che confermare che la relazione d'aiuto è anche un reciproco captarsi, "perché l'ascolto stesso è possibile attraverso un risuonare, e il suono dell'altro risuona dentro di me, modificando anche il mio corpo. È questa modificazione che permette di essere raggiunti dal contenuto affettivo di quel suono che lascia traccia nel corpo e nelle

[49]

emozioni di chi ascolta".

Un ascolto che tiene conto dei risvolti sonori del racconto e rimane sintonizzato con una dimensione sonora del parlare permette suggestioni e rimandi inediti che vanno ad arricchire il quadro generale di comprensione della situazione del cliente, oltre ad ampliare le facoltà percettive, conoscitive e creative del counsellor.

Fin da sempre i suoni e la voce hanno permesso di "vedere" e immaginare al di là del visibile. Così anche all'interno della relazione d'aiuto, nel dialogo tra due persone (che già per loro natura "risuonano") è possibile una comunicazione profonda, che passa anche attraverso un reciproco vibrare.

Un counsellor che sappia attribuire il giusto peso a suoni e segni corporei si predispone ad un ascolto attento e anche creativo del mondo interno del cliente. Un tale ascolto "comporta una sintonia sensoriale, una stretta relazione con la componente fisica delle

[50]

parole, che facilita una comprensione più completa del loro messaggio .

“Far sonare” l’anima del cliente è un’arte, vuol dire conoscere a fondo gli strumenti di lavoro per poi trascenderli e viverli su un piano più profondo. Nel momento in cui mi sento in “risonanza” con la persona, in cui, in tutta umiltà, con la consapevolezza di poter sbagliare, mi affido alla parte più integra e sana di me per rimandare un “suono” puro, che sazia e conforta.

*“I sentimenti più profondi e segreti suonano, non parlano, anzi possono essere fatti “sonare” da qualcun altro. E ci vuole una particolare perizia, non dissimile da quella di un buon musicista, per “far sonare” l’altrui mondo affettivo”.*

*A. Di Benedetto, Prima della parola*

## BIBLIOGRAFIA

- Perls F., *La Terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio  
 Perls F., *L’approccio della Gestalt*, Astrolabio  
 Perls F., Hefferline, Goodman, *Teoria e pratica della Gestalt*, Astrolabio  
 Clarkson P., *Gestalt-counselling*, Sovera, 1992  
 Kepner, J.I. *Body Process*, Franco Angeli, 1993  
 Di Benedetto A., *Prima della parola*, Franco Angeli, 2002  
 Guerra Lisi S., Stefani G., *I quattro elementi nella globalità dei linguaggi*  
 Baur A., *I Fonemi, Natura e azione. Casi clinici in chirofonetica*, Natura e cultura Coop. Ed., Alassio 1994  
 Bologna C., *Flatus voci*, Il Mulino, 1992  
 Nancy J.L., *All’ascolto*, R. Cortina Editore, 2004  
 Zimmermann. H., *Parlare, Ascoltare, Capire*, Il Capitello del Sole, Bologna  
 Simkin J.S. *Brevi lezioni di Gestalt*, Borla, 2001  
 Marchino L. Mizrahi M. *Counseling*, Saggi Frassinelli, 2007

## ARTICOLI

- Mattei E., Craia, V.: *Il corpo e la vergogna*, Edizioni Magi  
 Biferale S., Toti R.: *Il corpo della voce, la voce dell’ascolto*  
 Mazzei S.: *Teoria e tecnica del counselling gestaltico*  
 Rossi O., *La videoterapia nella relazione d’aiuto*, in *Attualità in Psicologia*, EUR, n. 3-4, 2005  
 M. Cavallo, S. Stagnitta: *Attenzione fluttuante*, in *Informazione, Psicologia, Psicoterapia, Psichiatria*, n. 22, 1994

---

[1] Steiner, R., *Tecnica ed arte*, conf. 1924

[2] Perls F., *La terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio, Roma pagg. 61-62

[3] Biferale S., Toti R. articolo *Il corpo della voce, la voce dell’ascolto*

[4] Di Benedetto A., *Prima della parola*, Milano, Angeli, 2000, p.57

[5] Biferale S., Toti R. articolo *Il corpo della voce, la voce dell’ascolto*

[6] Ibid.

- [7] S. Biferale, R. Toti, op.cit.
- [8] Ibid.
- [9] A. Lowen, Bioenergetica, p. 238 cit. in *Il corpo e la vergogna*, E. Mattei, V. Craia, Ediz. Magi
- [10] Biferale S., Toti R, artic. cit.
- [11] Biferale S., Toti R. artic. *Il corpo della voce, la voce dell'ascolto*
- [12] Ibid.
- [13] Slesak-Schindler, C. *Der Schulungsweg der Sprachgestaltung*, Verlag am Goetheanum, p.108
- [14] Rossi O. *La videoterapia nella relazione d'aiuto*, in Attualità in Psicologia, EUR, 2005, p.190
- [15] Clarkson P., *Gestalt Counselling*, p. 155
- [16] Perls F., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Astrolabio, p. 134
- [17] Calvino I., *Un re in ascolto*, da *Romanzi e racconti III*, p. 165
- [18] Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1999, p.126
- [19] Perls F., *L'approccio della Gestalt*, Astrolabio, Roma, p. 26
- [20] Rossi O., *La videoterapia nella relazione d'aiuto*, in: Attualità in Psicologia, EUR, 2005, p.192
- [21] Rossi, O. op. cit. p.194
- [22] Di Benedetto A., *Prima della parola*, F. Angeli, 2002, p. 56
- [23] Clarkson P., *Gestalt Counselling*, op. cit. p.113
- [24] Di Benedetto A., op. cit. p.58
- [25] ibid. p.102
- [26] Di Benedetto A., op.cit. p.58
- [27] Rossi O., *La videoterapia nella relazione d'aiuto*, op. cit. p.192
- [28] Perls., F., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, op.cit. p. 369
- [29] Nancy J.L., *All'ascolto*, Cortina Editore, p.16
- [30] Bologna, C. *Flatus vocis*, Il Mulino, p. 52
- [31] Kepner J. I., *Body Process*, Franco Angeli, p.45-46
- [32] Moses P., *The voice of neurosis*, New York, 1954
- [33] Mattei E., Craia V., *Il corpo e la vergogna*, Edizioni Magi p.119-120
- [34] Gazzola, G. Rapporto parola-musica nelle avanguardie – viaggio nella vocalità, estratto tesi di laurea, Parma
- [35] Biferale S., Toti R. Art. *Il corpo della voce, la voce dell'ascolto*
- [36] Clarkson P., op. cit. p. 20
- [37] ibid. p.146
- [38] Mazzei S. *Teoria e tecnica del Counselling gestaltico*, art. in: Informazione, Psicoterapia, Counselling,

Fenomenologia, n.5, 2005

[39]

Rossi O., op. cit. p. 195

[40]

Perls F., *La Terapia Gestaltica*, Astrolabio, p.140-141

[41]

ibid p.150

[42]

ibid. p.164

[43]

Perls, F. R.F. Hefferline – P.Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*.op.cit. p.338 – (il grassetto è il nostro)

[44]

Perls, f. *La Terapia Gestaltica*, Astrolabio, p.46

[45]

Nancy J.L. *All'ascolto*, op. cit. p.23

[46]

Zimmermann H., *Parlare, Ascoltare, Capire*, Il Capitello del Sole, 1995, p.28

[47]

ibid, p.30

[48]

Marchino L., Mizrahil M., *Counseling*, Frassinelli, 2007, p.54

[49]

Biferale S., Toti R., op. cit.

[50]

Di Benedetto A., op. cit. p. 57