

**VOCE**



# INTRODUZIONE ALLA DIMENSIONE VOCALE

La voce è lo strumento più elementare di espressione; è anche il primo che usiamo da bambini, molto prima che diventi uno strumento più controllato. Dalla semplice ninnananna, passando per l'opera e arrivando ai suoni del canto armonico gutturale, gli esseri umani hanno accesso a una vastissima gamma di usi diversi della voce, nonostante presentino la stessa anatomia delle corde vocali. Nell'uso quotidiano della voce facciamo scelte istintive costanti, caratterizzate da una grande varietà di tonalità e moduliamo la melodia dell'eloquio per cambiare facilmente un'affermazione in una domanda, e/o aggiungiamo qualità emotive a ciò che vogliamo dire. La voce, frutto del movimento prodotto dal passaggio dell'aria attraverso le corde vocali, usa il corpo come cassa di risonanza per aumentarne la potenza. Lo scheletro facciale è costituito naturalmente per supportare tale risonanza. Per aumentare la sonorità vengono impiegati in modo cosciente i risonatori facciali e toracici.

Esiste un grande paradosso nella nostra voce. Ne facciamo uso e l'ascoltiamo ogni giorno ma, al contempo, molti di noi raramente hanno avuto l'occasione di ascoltare come essa suoni realmente. Per il fatto che le orecchie sono collocate sul cranio, ciascuno ascolta la propria voce meglio di chiunque altro a cui ci stiamo rivolgendo, poiché il colore della nostra voce, che noi ascoltiamo da dentro, è ampliato dal suo propagarsi attraverso l'ossatura. Questa è la ragione per cui molti rimangono sorpresi nell'ascoltare la propria voce registrata: suona assolutamente estranea. Questo è, probabilmente, il primo fattore da attenzionare prima dell'inizio della nostra autovalutazione vocale, specialmente quando si tratta di una prospettiva esterna: è probabile che la percepiremmo come molto meno gradevole di come farebbero la maggior parte dei nostri ascoltatori. perché semplicemente non ci piace il suo suono.

Ciascuno possiede una voce diversa, unica. La combinazione di colore, tono e timbro è come un'impronta digitale, un marchio personale. Il nostro profilo vocale include altre variabili:

- Velocità: le sillabe non vengono pronunciate alla stessa velocità. Possiamo modulare la velocità tra bassa, media e alta. Può essere misurata in sillabe/secondo, ma possiamo, più semplicemente, chiedere agli altri come viene da loro percepita la nostra velocità, se lenta, veloce o qualcosa a metà fra le due. Più importante della velocità è la sua variazione: quanto tendiamo a cambiare la velocità d'eloquio quando stiamo parlando.
- Segmentazione: in che modo un parlante usa i silenzi per creare confini fra le parole o le frasi? Tende a riempire il silenzio con dei suoni ausiliari o si mantiene completamente silenzioso?
- Accentuazione: il parlante fa uso di accenti su sillabe o parole specifiche? L'accentuazione, molto connessa al ritmo di specifici linguaggi, presenta, altresì, una variazione interpersonale considerevole. Mediante l'accentuazione ritmica poniamo enfasi sulle sillabe mettendole al loro posto all'interno di frasi o parole. Attraverso l'accentuazione espressiva mettiamo enfasi su elementi specifici per ragioni semantiche.

(Guimbretière Introduction: La Voix de l'enseignant IN: Le corps et la voix de l'enseignant: théorie et pratique 2014:15-29)

# IN CHE MODO LA VOCE È RILEVANTE NELL'ISTRUZIONE DEGLI ADULTI?

L'espressione vocale e l'uso dell'eloquio costituiscono il principale canale attraverso cui avviene la comunicazione.

Mediante l'uso della voce possiamo fare molto di più della semplice trasmissione del significato delle parole. In circostanze professionali, il modo in cui diciamo le cose è tanto importante quanto ciò che diciamo. È questa caratteristica subdola della nostra voce a decidere se siamo riusciti a coinvolgere gli ascoltatori in ciò che abbiamo detto e mantenuto alta la sua attenzione - e, di conseguenza, quanto i nostri studenti saranno in grado di ricordare.

Gli educatori professionisti fanno affidamento sulla propria voce. Ma, nonostante sia lo strumento più potente è, al tempo stesso, quello più fragile. Reagisce all'attivarsi delle emozioni, dei pensieri ed ogni tipo di insicurezza. L'essere esausti vocalmente è un problema in cui incorrono molti educatori. Si tratta di una conseguenza dell'abuso del volume della voce per compensare un problema che risiede altrove: l'interesse e l'autorevolezza percepita.

Un uso cosciente della voce, così da farci percepire d'essere veramente ascoltati, può farci provare gioia e soddisfazione per il nostro lavoro e, di conseguenza, evitare il rischio di un burnout lavorativo.

**Facilità.** molte delle qualità positive che la voce può avere, sono relative alla facilità. Quando sentiamo una persona che sembra a suo agio mentre parla, vogliamo continuare ad ascoltarla. Quindi, il parlante può esibire maggiore autorevolezza e avere la situazione sotto controllo. Non avrà problemi nell'ottenere o mantenere alta l'attenzione così da potersi focalizzare semplicemente sulla trasmissione dei propri messaggi. La facilità è un importante aspetto della voce per l'autovalutazione, dato che lo sforzo percepito dall'interno tende ad essere uguale a quello percepito dall'esterno. La facilità si traduce, altresì, in efficacia espressiva. Se, al contrario, abbiamo problemi, è probabile che ci ritroveremo ad essere stanchi e ad avere la raucedine. La facilità nell'uso della voce rende più semplice, per gli ascoltatori, seguire il nostro discorso.

**Adeguatezza e comunicazione.** Potremmo suddividere e analizzare la voce in differenti categorie in modi diversi ma, alla fine, il fatto che ci riusciamo o meno dipende ampiamente dalla nostra capacità di trasmettere il messaggio che vogliamo, in modo efficace. Qualsiasi uso fatto della voce comporterà, altresì, ulteriore contenuto comunicativo (che sia lieve o forte, lento o veloce, monotono o veloce), quindi il vero problema è riuscire a far combaciare il nostro particolare uso della voce con il nostro scopo comunicativo.

# DOMANDE PER L'AUTOVALUTAZIONE

## Domande alle quali rispondere prima della visione del video

### Domande aperte

- Cosa sai del tuo profilo vocale (velocità, ritmo, volume, accento)?
- Hai problemi alla voce? Se sì, come li descriveresti?
- Pensi che la tua voce cambi mentre parli pubblicamente e durante i tuoi interventi didattici? In che modo?

### Domande che possono essere usate per delle misurazioni quantitative

Si prega di rispondere utilizzando la scala da 1 a 5 in cui 1 sta per "assolutamente no" e 5 "moltissimo"

- Che grado di consapevolezza sull'uso della tua voce possiedi?
- Con che grado di facilità riesci a mantenere un tono di voce sostenuto durante una lezione?
- Che grado di consapevolezza possiedi nell'uso delle pause, cambiamenti di ritmo vocale al fine di innalzare l'interesse nei partecipanti?
- Quanto è influenzata dallo stress la tua voce?
- Quanto piacere ti provoca l'uso della tua voce?

### Dopo aver guardato il video

Qualcosa ti ha sorpreso? Se sì, da cosa e in quali momenti?

Vorresti cambiare qualcosa riguardo la tua voce?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union