

# PRENDIAMOCI CURA DELL'UMANO

## DAL SILENZIO ALLA VOCE

Immediatamente, appena veniamo al mondo, gridiamo con la voce, o meglio con il pianto, la nostra presenza.

Fin dall'inizio dunque la voce rappresenta il modo più semplice ed immediato, ma a volte molto complicato, per esprimere noi stessi e i nostri bisogni. Iniziamo a farlo attraverso il pianto fino a imparare a modulare la nostra voce e a differenziarla in base a ciò che vogliamo o dobbiamo esprimere: gioia, dolore, stupore, angoscia. La voce parlata si delinea e già esprime assai prima di apprendere qualsiasi articolazione pertinente al linguaggio; essa origina nella primissima infanzia sotto forma di imitazione di ciò che sentiamo intorno a noi. Pensiamo a tal proposito a quanto è importante per il neonato la voce della madre, che riconosce immediatamente in mezzo a molte. Essa rappresenta per lui non solo la sicurezza della presenza di lei ma anche addirittura dell'esistenza di lui stesso, è nel risuonare della voce materna che lui si accorge del proprio esserci, essa quasi lo fa venire al mondo, e grazie ad essa egli riuscirà ad organizzarsi e ad esprimersi in futuro.

La voce ci serve per comunicare con gli altri, lascia tracce di noi stessi, lancia segnali, richiami, esprime i nostri desideri, ci fa stabilire un contatto con gli altri. Attraverso di essa ci apriamo agli altri, mostriamo noi stessi, lasciamo trapelare molti aspetti che l'ascoltatore, purché attento, potrà cogliere. Quante volte fingiamo di essere felici o indifferenti di fronte ad un avvenimento ma la voce ci tradisce, ovvero fa trasparire ciò che forse vorremmo nascondere e non ammettere agli altri e nemmeno a noi stessi. La voce esprime fedelmente la nostra presenza e rispecchia le nostre lesioni più profonde, ci rivela agli altri nella nostra totalità, ci mostra nudi al mondo. Essa può sedurre, incutere paura, sfogare il dolore, la gioia, essa è una cosa sola con il nostro Essere Umani.

Oltre a permetterci di relazionarci con gli altri, la voce ci relaziona con noi stessi, è strettamente legata al nostro corpo da cui è generata e a cui ritorna come eco. Essa è, infatti, sentita dagli altri nel suo prodursi ed è sentita da noi sia attraverso le trombe di Eustachio sia dall'esterno, sicché il produrla è sempre controllato e modificato alla luce del sentirla. La voce e il respiro sono strettamente collegati, essa non può prescindere dall'aria; e la respirazione è il nostro scambio più immediato con il mondo. La voce è flatus, respiro, soffio vitale, testimonianza di una presenza, della vita; essa si sente, è il dentro fuori di noi, chiave psicologica della conoscenza dell'interiorità. Essa è affermazione dell'identità di ognuno di noi, dichiara la nostra presenza, è la nostra firma al mondo, ogni voce è testimonianza di un Esserci!

La voce porta con sé e in sé la nostra storia e il nostro essere nel mondo, variando da persona a persona: come non troveremo mai due volti identici, così mai troveremo due voci identiche. La nostra storia e il nostro modo di essere rivivono attraverso la voce: ne è testimonianza la varietà di modalità espressive che possiamo usare, diverse in ognuno di noi. Quante volte abbiamo a che fare con persone che parlando a bassa voce ci rivelano la loro insicurezza, il loro timore di fondo, la loro riluttanza ad aprirsi all'altro, mentre invece persone sicure parlano con voce forte e chiara. Queste differenze sono amplificate nella patologia: si pensi che se per molti pazienti è una seria difficoltà essere visti dagli altri, per alcuni è ancora più insopportabile essere uditi. Questi pazienti tendono a parlare molto piano, molto poco e alcuni smettono addirittura di farlo, quasi per paura di essere sentiti e colti nella loro fragilità, insicurezza e sofferenza, quasi a testimoniare un momentaneo e, a volte, definitivo Non Esserci. La persona sente quanto la voce la riveli e la esponga ai rischi del mondo e quindi mette in atto un atteggiamento volto al silenzio, una chiusura, un non permettere che la voce esca, quasi in segno di protesta al mondo, ad un mondo che a suo tempo non ha saputo o voluto o potuto ascoltare.

Io ho capito in prima persona l'importanza della voce, e quanto essa sia testimonianza



E POI CHE LA SUA MANO A LA MIA PUOSE  
CON LIETO VOLTO, ONDIO MI CONFORTAL  
MI MISE DENTRO A LE SEGRETE COSE

nel nostro Esserci, quando tempo fa mi avvicinai al canto. Sono sempre stata molto attratta da questa disciplina, ma per anni ero spaventata e diffidente, sempre scoraggiata dalla convinzione “sono stonata”, “non fa per me”. Solo nel mio graduale avvicinarla ho avvertito poco alla volta come nella mia voce risuonasse tutta la mia insicurezza, come il mio timore del canto fosse una cosa sola con il mio timore del mondo, ed ecco il mio rifugiarmi nel silenzio, nel non usarla, la voce. E la convinzione “sono stonata” costituiva tutto sommato una rassicurante sicurezza che mi esimeva dall'affrontare di petto la difficoltà. Solo passo passo scoprii che lavorare sulla voce, scoprirla gradualmente e dolcemente era una cosa sola con il rafforzare la mia sicurezza nello stare al mondo.

Per mesi ho cantato sotto voce, temendo che gli altri mi sentissero e mi cogliessero in errore, nascondendomi dietro le altre voci del gruppo fino a che, un giorno, a forza di esercitarmi e prendere maggiore confidenza con il mio corpo e con me stessa sono riuscita ad apprezzarla almeno un poco, la mia voce, firma della mia presenza, e a prendere un poco di gusto nel lasciarla risuonare, nel permettere che occupi una stanza, nel permettere che altri la sentano. Questo era la mia preoccupazione maggiore: la paura di espormi con la mia voce al silenzio degli altri, una sorta di esperienza di nudità ingestibile. Ora canto a voce semi-alta, mi sento meglio con me stessa e un poco più sicura di me. Aveva proprio ragione Rilke nei *Sonetti a Orfeo*: “cantare è esserci”.

Tamara Da Canal

*(pubblicato su VariEventuali il 18 giugno 2008)*