

La plasticità della voce e delle arti performative sull'lo (principalmente) in età evolutiva

di Alfonso Gianluca Gucciardo

La voce ci e si forma fin dal grembo materno. La nostra, quella che siamo e abbiamo, cresce con noi che, a volte, non sappiamo tenerla sotto controllo, soprattutto in adolescenza, periodo molto importante e nondimeno difficile da affrontare per diverse ragioni. In ogni caso, la voce cresce con noi e, soprattutto quella del canto e della musica, ci fa crescere egosintonicamente permettendoci di trovare dinamici equilibri trofici per l'unità corpo-mente-anima che siamo.

Fin da prima di esperire in modo diretto la luce e il suono, con il loro fascino e i loro eccessi, fin dall'ontogenesi – e forse anche dalla filogenesi – la voce ci accompagna, filtrata da un corpo matriciale protettivo e plastico quindi estremamente forte e resistente. La voce di questo corpo e quella degli altri che esso incontra ci forma continuamente. Se abbiamo e siamo la nostra voce, lo dobbiamo anche alle mille altre che da sempre giornalmente abbiamo ascoltato e a cui abbiamo finito per reagire (anche inconsciamente) simulandole o rigettandole. Noi siamo la nostra voce ma essa non è del tutto e soltanto nostra e mai soltanto per noi. Il corpo la forgia, la cura, la sostiene, cerca persino di tenerla a bada quando la psiche vorrebbe spegnerla o modificarla perché magari siamo troppo tristi o abbiamo paura oppure esul-

tiamo di gioia. La nostra voce, però, ha persino troppa forza: ci possiede e noi non riusciamo mai a possederla. È un rapporto un po' asimmetrico perché le abbiamo permesso fin dall'infanzia di fare da padrona e di cambiare e di cambiarci a ogni emozione forte e nei sentimenti strutturali. Da bambini – tranne rare eccezioni – nessuno ci ha aiutato a controllarla e lei ha preteso sempre più spazio divenendo complice della ricerca di egemonia attraverso frequenza, intensità ed espressività timbrica. Ci si divertiva a usarla come un giocattolo speciale, il preferito; riusciva a permetterci di superare la paura: parlavamo a noi stessi per realizzare azioni difficili, avevamo bisogno di ascoltarla per stare sereni, per non temere il buio, il silenzio e la assenza quando ci si lasciava/sentiva soli.

Il silenzio di troppo, il non voluto, è un col-

La plasticità della voce e delle arti performative sull'Io (principalmente) in età evolutiva - A. G. Gucciardo

tello; la voce, al contrario, è «*el alimento del oído, la pradera del alma, el manantial del corazón, el solaz del triste, el compañero del solitario y la provisión del peregrino*»¹.

Poi, un giorno – in genere, in verità, per ragioni fisiologiche, ciò accade di notte – il bambino che eravamo inizia a dare segnali un po' strani cui nessuno ci aveva preparato: il nostro corpo riesce a prendersi più spazio, maggiore autonomia, più possibilità per narrarsi. Gli ormoni gonadici si attivano *d'emblée*; è finito il tempo preparato e la voce – quasi "offesa" per non essere più la sovrana – inizia ad alterarsi, a non riuscire a tenersi stabile nel tempo; ci fa provare continuamente la tristezza di vedere che si spezza. Con essa, in effetti, si spezza persino il cuore considerato quanto siamo dipendenti dalle voci, dalla nostra in modo speciale. Iniziamo a non volere più parlare: quella voce da orso, con i quattro peli sparsi sul corpo che al momento abbiamo, non corrisponde al nostro sentire ancora quasi soltanto etereo e angelico

Avete mai provato a cantare o anche solamente a vocalizzare sulla vostra pelle o su quella della donna/uomo che amate o sul vostro bambino? Se non lo avete fatto, non potete comprendere il senso di questo assunto

che di carnale ha davvero molto poco. Ci chiudiamo in un disperato silenzio per protezione; a scuola – siamo alle superiori; abbiamo, più o meno, 14 anni; la nostra mente è ossessionata quasi soltanto dalla bellezza, dalla simmetria e da un non ben chiaro anelito agli aspetti epimeletici dell'*éros* – il nostro silenzio a nessuno sembra interessare. Tutti ci chiedono di controllare le parole e i volumi della voce

ma nessuno si ferma ad ascoltare e a curare quest'ultima; almeno così ci pare. Chi ha la fortuna di cominciare, però, in questo periodo a suonare – che si tratti di chitarra, di violoncello o di

percussioni – può sperimentare quanto la cassa armonica sulle cosce o sull'addome o sulla pelvi trasmetta vibrazioni "belle", "calde" che ci riequilibrano e riportano a star bene con noi stessi. Anche la voce riesce, quando restiamo soli con lei, a modellarsi a quelle frequenze entrate nel nostro corpo senza violenza. Usciamo dalla tristezza e dalla depressione che, a volte, la muta vocale ci impone *at-tra-verso* (letteralmente) e grazie a queste cavità di legno, pelle e aria. Se ci riflettiamo, anche il corpo umano, del resto, è una cavità riempita di acqua, aria e materia fono- e melo-sensibile.

Avete mai provato a cantare o anche solamente a vocalizzare sulla vo-

1 «Il canto è l'alimento dell'udito, la prateria dell'anima, la sorgente del cuore, la gioia del triste, la compagnia del solitario e la provvista del pellegrino». Così Ahmad ibn 'Abd Rābbihī da Córdoba cit. in: GARCIA-TAPIA URRUTIA R. – COBETA MARCO I. (eds.), 357

La plasticità della voce e delle arti performative sull'io (principalmente) in età evolutiva - A. G. Gucciardo

stra pelle o su quella della donna/uomo che amate o sul vostro bambino? Se non lo avete fatto, non potete comprendere il senso di questo assunto. La musica che il nostro corpo, la psiche e l'anima, intesi in una unità mistica e contestualmente anche in una misterica mistica e mistero sono omoradicali semanticamente ed etimologicamente² e in un'altra concretamente organico-funzionale – produce attraverso la voce e, molto di più, attraverso la recitazione e il canto, accende, quasi un circolo “virtuoso”, tutte e tre – il *pās* e l'*ólos* – e riequilibra il sistema levigandone gli eccessi e compensandone i difetti, se ci sono.

In adolescenza la musica e le arti performative sono preziose anche per questo: perché permettono di non sentirsi inadeguati, peggiori, brutti, incompleti, sporchi.

Il nostro corpo non riusciamo a controllarlo bene. Paradossalmente riusciamo ad agire una vigilanza migliore sulla psiche, in questo periodo della vita.

È come fossimo in una casa in cui la centralina elettrica sia impazzita: le luci si accendono e si spengono senza possibilità da parte nostra di un governo. Oscilliamo come foglie in preda al vento di lotta tra Odio e Amore.

Bisogna azzerare tutto e permettere – come faremmo in un PC che si sia im-

pallato – che, facendo il *restart*, il corpo effettui un controllo sistematico analitico e sintetico in accensione e auto risolve i *bugs*. La musica e il canto riescono ad aiutare il soma svolgendo questo ruolo perfettamente. Soltanto le arti marziali e l'esercizio della mistica riescono a operare, forse, similmente. L'assunto non stupisce: nelle arti della voce e della musica, marzialità e mistica sono presenti entrambe, in certo modo; ecco perché sarebbe proficuo a tanti adolescenti approcciarvisi con convinzione. Il corpo non riesce ad autocontrollarsi altrimenti: nel maschio i peli aumentano, tra le gambe cresce qualcosa che fino a ieri non consideravamo e ora riusciamo a controllare a malapena; nelle ragazzine, il seno si gonfia, a volte anche tanto, creando imbarazzo quasi fosse una malattia e dal basso puntualmente vien fuori sangue che serve tempo e sforzo ad accettare. Il confronto con gli/le altri/e, se, per certi versi, ci fa crescere, per altri ci uccide.

«Brutto/a; mi sento brutto/a. Gli altri hanno già muscoli, peli e voce virile. Le altre hanno glutei sodi un brufolo appena sul viso. Non ho voglia di venire e di sorridere alla tua festa, amica mia. Quel/la ragazzo/a mi piace ma con questa voce meglio ch'io stia zitta/o e sola/o; forse posso cavarmela esclusivamente così. Mi domando i miei dove siano e se abbiano capito che anche se grido e forzo, sono debole ancora. Non mi va di mangiare: quante volte devo dirte-lo! Andavo al coro e non mi vogliono più nemmeno loro. Io avverto, inve-

2 Cfr. GUCCIARDO A.G., 2016, 112

La plasticità della voce e delle arti performative sull'Io (principalmente) in età evolutiva - A. G. Gucciardo

ce, che (sentire) cantare mi fa bene». Quasi sempre, una via di salvezza che può velocemente sanare le ferite che la voce rende pubbliche a noi stessi e agli altri viene proprio da essa. Nel periodo della muta, contrariamente a quanto si creda, è importantissimo vivere l'esperienza del gruppo vocale e quella del coro, non inteso necessariamente in senso strutturato classico, con repertorio polifonico. Se seguiamo il ritmo del nostro e dell'altrui respiro, senza forzare, ritroviamo pace ed equilibrio e regoliamo, soprattutto attraverso il simpatico, senza nemmeno farlo direttamente, il diaframma, i muscoli pelvici e i laringei. Facciamo, così, meno fatica a emettere un suono continuo e stabile per frequenza.

Il medico della voce artistica ma anche il fonopedista (cioè il logopedista totalmente consacrato alla voce) e il fisioterapista formato in arti e scienze della *foné* e del *mélos* sanno quanto importante sia "lavorare" sulla naturalità/naturalezza del respiro per il crearsi, il venir fuori – per chi studia e ama la voce, prezioso è l'*interplay* anche con le ostetriche – e il mantenersi e il proiettarsi della voce.



Gli armonici caldi che l'incontro delle voci, in contesti anche non strutturati, permette di ascoltare accanto e dentro di sé e che colpiscono la psiche e l'anima, raggiungono *tout court* anche il corpo animale: le nostre cosce, la pelvi, l'addome, persino il torace iniziano a svegliarsi; forse dormivano. Così la nostra

voce – senza nemmeno che lo cercassimo – comincia a ritrovare forza di esprimersi naturalmente, priva di strozzature e di *shifts* frequenziali imbarazzanti. Questo dà il coraggio di tornare a vivere con gli altri e di farlo in modo maturo. Da ora in poi, la voce ha fatto pace con noi o forse noi abbiamo fatto pace con lei. Di certo c'è soltanto che, anche grazie alle voci,

fin dalla nascita ci costruiamo ogni giorno di più, crescendo a vista d'occhio; ogni volta che respiriamo sentiamo che siamo vivi, ogni volta che curiamo la voce percepiamo che riusciamo a essere sereni e a fare star bene anche gli altri a noi vicini. Dopo l'adolescenza, non avere più paura delle stravaganze della nostra voce significa non avere più paura di noi e del nostro sentire psicosessuale quale che sia; e viceversa, non temere più la nostra voce. L'adolescenza ci insegna tante cose. Ad alcuni ha insegnato anche questo: se, in

La plasticità della voce e delle arti performative sull'io (principalmente) in età evolutiva - A. G. Gucciardo

silenzio, lontano da tutti e dal rumore, si respira profondamente sì ma senza forzare, senza forzare, si può, in ogni momento della vita e in ogni luogo, scendere nella cantina del cuore; è lì che si potrà trovare la propria voce rimasta intatta a quando si era nel ventre della propria terra madre. È questa voce-corpo-mente-anima-terra-madre-padre il nostro io bambino capace soltanto di amare. La voce è l'io essenziale; la voce è amore³.



Alfonso Gianluca Gucciardo è medico dell'arte dello spettacolo con specializzazione sia in otorinolaringoiatria sia in bioetica e sessuologia. Ricercatore indipendente, ha prodotto diversi lavori su tematiche di foniatría, di fonopedía e di arti del teatro e ha pubblicato (con Cortina, Omega, Qanat) sei saggi a stampa inerenti a: "medicina della voce", "filosofia del vocalico" e "performing arts medicine". Fondatore e responsabile del Centro italiano interdisciplinare di Medicina delle Arti performative (CEIMArS), dal 2004 porta, su invito, la propria esperienza teorica e pratica in tema di Medicina e Filosofia delle Arti dello Spettacolo vivente nelle Università, nei Teatri, negli Ambulatori e nelle Accademie di tanti Paesi del mondo (soprattutto in America, Asia ed Europa).

<https://www.gianlucagucciardo.it>

Bibliografia

- GARCIA-TAPIA URRUTIA R. – COBETA MARCO I. (eds.), *Diagnostico y tratamiento de los trastornos de la voz*, Garsi, Madrid 1996
- GUCCIARDO A.G., *Voce e Sessualità*, Omega, Torino 2007
- GUCCIARDO A.G., *Silenzio e Voce*, Qanat, Palermo 2016
- GUCCIARDO A.G., *Curare l'Arte, il corpo e la voce*, Qanat, Palermo 2017
- GUCCIARDO A.G., *Voce, Io e Società*, 2020 (in stampa)

3 In Greco esistono sei parole differenti per dire 'amore': *éros* (amore che spinge alla vita e al rischio), *antéros* (amore diadico relazionale), *hímeros* (amore incontrollabile, eccitazione forte), *storgé* (amore filiale e genitoriale), *póthos* (amore che spinge a raggiungere i *desiderata*) e *thélema* (amore che spinge a fare ciò che ci piace). La voce intima riassume tutti e sei i concetti ma bisogna che si impari a spostare il proprio *focus* auto- e allo-relazionale dal semantico delle parole a quello (difficile da cogliere) del vocalico puro.