

# Le implicazioni della cultura meccanicistica nell'educazione della voce artistica: il problema della metafora.

## Esperienza e percorso in vocologia artistica

Giovanna Gallelli

«Alla vera tecnica vocale non si arriva con gli artifici esterni, con le tensioni volontarie, con i controlli localizzati, con le dissezioni anatomiche, con le elucubrazioni intellettualistiche, con i meccanicismi foniatrici, ma con la semplice, vitale, sempre più profonda presa di coscienza del nostro collegamento con la natura profonda.»

Mente incorporata, propriocezione, autoformazione, vissuto esperienziale, contatto con la propria natura, coscienza della realtà fenomenologica, sono tematiche che verranno affrontate in questo lavoro, elementi essenziali per lasciare alla voce la libertà di esprimere se stessi, le proprie emozioni senza trattenerle, la propria anima nel respiro. **Metafora** che vive il **corpo** come superficie recettoriale, **voce** metafora della vita.

Il canto non si “costruisce”, ma si libera dalle costrizioni imposte dalla cultura, da una società schiava del meccanicismo che vede la mente separata dal corpo, che si concentra solo sulla voce, prodotto ultimo della complessità umana, tralasciando la persona, l'espressione della sua unicità.

Il lavoro inizierà prendendo in esame la metafora come lo strumento linguistico alla base del sistema concettuale e del funzionamento cognitivo di ogni uomo, dal momento che esprime e al contempo influenza l'interazione corporea dell'individuo col mondo. Andrà avanti con l'analisi di alcune delle metafore predominanti nella cultura occidentale e dimostrerà come vivere secondo queste possa rivelarsi controproducente nell'apprendimento del gesto vocale artistico e nell'educazione della voce. In seguito verranno esposti gli strumenti che il vocologo potrà utilizzare per destrutturare tali metafore nel cantante, affinché entrambe le figure possano vivere il processo di apprendimento nel rispetto dell'unicità umana ed esperienziale e scoprire metafore più utili.

In appendice si condividerà col lettore il percorso di autoformazione di chi ha svolto questo lavoro, il viaggio verso la libera espressione vocale, la testimonianza della ricerca del contatto con la propria natura profonda.

«Stabilito questo misterioso contatto, ecco improvvisamente scaturire un'energia che “muove le montagne”. Non si tratta dell'energia dura degli sforzi muscolari e dei contorsionismi ginnici, ma dell'energia dolce dell'equilibrio interiore e degli atteggiamenti psicocorporei globali, olistici.» (Antonio Juarra)

### 1. Come la metafora struttura il nostro sistema concettuale e determina la nostra azione

«È utile impiegare le metafore finché se ne ha ben presente la natura, il ruolo e il valore, in quanto strumenti per estendere la nostra conoscenza del reale; ed è soprattutto nell'ambito delle cosiddette scienze umane, quando l'uomo tenta di comprendere scientificamente se stesso e le sue interazioni con l'ambiente, che il ricorso alle descrizioni metaforiche si rende più necessario, forse inevitabile» (Morabito C., 2002, p. 24).

Il linguaggio ha notevoli potenzialità nell'apprendimento: è un ponte di collegamento, una finestra attraverso la quale il lo specialista della voce può dare uno sguardo al vissuto privato e soggettivo del cantante, penetrare nella sua capacità immaginativa e gradualmente condurlo a passare da immagini visive espresse in terza persona a immagini visive in prima persona fino a immagini di tipo **motorio-vocale**. Il paziente/cantante, d'altro canto, nel tentativo di spiegare verbalmente il suo vissuto coscientizza l'esperienza stessa. Esiste uno stretto legame fra linguaggio ed esperienza corporea.

Ciascun essere umano modella e struttura il proprio sistema concettuale in base alla sua esperienza, lontano dalla dicotomia cartesiana mente/corpo, consapevole –più o meno- di essere creatura incarnata, conscio di non poter prescindere dal proprio corpo in quanto esso è l'interfaccia mediante la quale si relaziona al mondo e interagisce con esso. L'esperienza che l'uomo ha del reale deriva principalmente dal movimento, dall'attività percettiva, dalla “propriocezione”. È dalla propriocezione

-in quanto prima forma di conoscenza- che ha inizio la formazione del sistema concettuale e ciò avviene inizialmente attraverso un processo cognitivo, poi concettuale e poi semantico: si parte, cioè, dall'esperienza di essere un corpo per poi categorizzare questa esperienza in *schemi-immagine* e, successivamente, organizzarla per poterla comunicare. Questi schemi sono simbolizzati in metafore dette **metafore di orientamento**, in quanto danno al concetto un orientamento spaziale (ad es. FELICE È SU, TRISTE È GIÙ). (Lakoff e Johnson 2004).

La metafora rivela la struttura del pensiero e dell'azione: attraverso le parole e la forma del linguaggio di un determinato individuo è possibile conoscere il suo pensiero e la tipologia di azioni che egli adopera nel suo vivere, in quanto la metafora rivela l'intenzione con cui egli esperisce se stesso nel mondo.

Lakoff e Johnson (2004), all'interno del loro approccio cognitivo, considerano che l'essenza della metafora sia comprendere e sperimentare un'esperienza nei termini di un'altra.

L'uomo sperimenta nella sua vita tanto stati concreti, quanto stati astratti che difficilmente riesce a definire, basti pensare a concetti come amore, tempo, vita, idee. La metafora risponde all'esigenza di definire e rendere più accessibili alla comprensione queste esperienze poco delineate e permette di accedere attraverso concetti più concreti -oggetti, orientamenti spaziali ecc...- a concetti astratti difficilmente comprensibili altrimenti. Ciò è più che un semplice paragone o una similitudine, dal momento che ciascuno non solo può comprendere mediante la metafora tali concetti, ma "agisce" e si comporta secondo il proprio modo di concepire il reale: in base alle metafore stesse. In altre parole le metafore non sono soltanto basate sull'esperienza fisica e culturale, ma a loro volta influenzano l'esperienza e le azioni.

La metafora permette di comprendere un'esperienza nei termini di un'altra attraverso un processo di proiezione di entità da un dominio precedente detto "dominio fonte" a un "dominio target"<sup>1</sup>.

Spesso, l'uomo avverte un'enorme difficoltà nel definire tipi di esperienza che dovrebbero essere più concreti: è muto ogni qualvolta si tratta di parlare del suo corpo, di come lo percepisce sia nelle posture statiche che in movimento, di come lo percepisce nel gesto vocale. L'attività di sperimentare il corpo che parla, canta, si muove o che sta fermo è comune nella vita quotidiana eppure le parole scompaiono quando si deve descrivere questo tipo di esperienza. È come se vi fosse una sorta di «analfabetismo da propriocezione» (Gagliasso E., 2002, p. 16).

La metafora rappresenta, inoltre, una terza strada nel dibattito fra oggettivismo e soggettivismo<sup>2</sup>. Se l'alternativa a una realtà oggettiva non deve esclusivamente essere una realtà soggettiva, esiste una terza teoria che ha come punto chiave la visione della metafora come "**razionalità immaginativa**" in quanto unisce la ragione -che implica categorizzazioni e inferenze- all'immaginazione -poiché permette di vedere un tipo di cose nei termini di un altro-. Secondo questa teoria non esistono verità oggettive o soggettive: la verità è fondata sulla comprensione, che a sua volta è fondata sul sistema concettuale, il quale è di natura metaforica e deriva dall'interazione col mondo.

Le metafore non si limitano solo a concettualizzare una realtà preesistente, ma è possibile che **nuove metafore** entrino nel sistema concettuale creando nuove realtà e nuovi modi di vivere, e permettendo di basare azioni e percezioni su queste metafore non comuni.

Ogni individuo diverso da un altro, vive in modo personale le proprie esperienze e, spesso, nel tentativo di descriverle adopera proprie metafore nuove, creative, che evidenziano il suo privato modo di esperire quella situazione. Vivere secondo nuove metafore implica concepire la realtà in un modo diverso, a volte più economico e poco utile, altre volte in un modo che permette di coscientizzare determinate esperienze aumentandone la consapevolezza e agevolando la risoluzione di un problema: l'importante è trovare la giusta metafora "terapeutica".

## 2. Ruolo della metafora nell'apprendimento del gesto vocale

Se il **sistema concettuale** dell'uomo è fondato sull'**esperienza** e se l'esperienza del reale deriva dall'attività percettiva e sinestesica, dalla propriocezione, prima forma di conoscenza, e dalla relazione con l'ambiente esterno, è possibile affermare che il sistema concettuale dell'uomo è in buona parte

<sup>1</sup> Si pensi alle metafore IL TEMPO È DENARO o LA DISCUSSIONE È UNA GUERRA, il dominio fonte coincide con la gestalt per GUERRA, o DENARO, quello target rispettivamente con la gestalt per CONVERSAZIONE o per TEMPO. La metafora crea delle corrispondenze fra le dimensioni del dominio fonte e quelle del dominio target permettendo di comprendere il concetto di CONVERSAZIONE nei termini del concetto GUERRA e il concetto di TEMPO nei termini di DENARO)

<sup>2</sup> L'**oggettivismo** si basa su: razionalità, precisione, imparzialità, correttezza, verità scientifica e considera l'esistenza di una realtà oggettiva, esterna e sperimentata.

Il **soggettivismo**, al contrario, si basa sulle intuizioni, le emozioni, l'arte, i sentimenti, l'immaginazione. piuttosto che la ragione.

Le implicazioni della cultura meccanicistica nell'educazione della voce artistica: il problema della metafora

fondato nel **corpo**. Una grande porzione di questo sistema è di natura metaforica: la **metafora**, cioè, lo struttura e, permettendo di **vivere** un certo tipo di concetto nei termini di un altro, permea talmente la vita di ciascuno da determinare il proprio modo di agire e comportarsi.

In sintesi, la natura metaforica del sistema concettuale è in stretta relazione col vissuto corporeo.

L'esperienza corporea fonda perciò la metafora e, d'altra parte, anche le metafore secondo cui viviamo influenzano l'intimo vissuto corporeo: si tratta di un'interazione reciproca. La metafora ha perciò il grande potere di influenzare e determinare l'azione corporea e la consapevolezza dei gesti, tra cui il gesto vocale, e influisce sull'esperienza propriocettiva e interazionale.

Le metafore secondo le quali l'uomo struttura il concetto che ha di corpo sono in primo luogo, però, prodotto della sua cultura.

Sarebbe a questo punto interessante indagare come la cultura occidentale influisca sul modo di concepire e vivere il corpo e come questo si possa particolarmente ripercuotere in una delle espressioni corporee più delicate e complesse: il gesto vocale artistico.

Le metafore derivanti dalla nostra cultura facilitano o ostacolano l'espressione di una voce "sana", di una voce "libera"<sup>3</sup>?

### 3. La metafora corpo-macchina

La grande metafora del corpo con cui ogni "specialista della voce"<sup>4</sup> si deve "scontrare"<sup>5</sup> è sicuramente IL CORPO È UNA MACCHINA. Si tratta di una metafora ontologica<sup>6</sup>, necessaria per tentare di affrontare in termini razionali l'esperienza di avere un corpo. Essa struttura il sistema concettuale sia del soggetto sano che di quello patologico, con la differenza che l'avvento di una patologia spesso comporta l'exasperazione di questa metafora: non a caso le metafore del corpo in un soggetto patologico sono spesso creative, strane, non comuni, relative al fatto che quando si ha un problema si è costretti in qualche maniera a pensare a questo, e il modo in cui un soggetto si esprime per riferirsi alla propria esperienza patologica è diverso da quello che adopererebbe un'altra persona. Questo perché ogni patologia è un vissuto privato e soggettivo: differenti espressioni metaforiche mettono in luce aspetti diversi di un'esperienza e, di conseguenza, diversi modi di viverla. Le parole usate dal cantante sono indispensabili per comprendere come egli organizzi l'esperienza e perciò devono essere ascoltate e analizzate. Per predisporre il sistema nervoso centrale del cantante a una modificazione e guidarlo nel processo di conoscenza e coscienza del corpo indispensabile all'apprendimento di un gesto vocale fluido e "facile", è necessario che il vocologo colga la metafora secondo la quale il cantante sta vivendo, e che anche egli la analizzi per capire se è utile vivere l'esperienza in quel modo o se nel percorso terapeutico ciò si rivelerebbe di ostacolo. La figura del mediatore a questo punto implica anche il riprendere la metafora del cantante, variarla per quanto possibile guidandolo a vivere secondo una nuova metafora più utile ai fini di quel processo di apprendimento che è il canto.

In un ambiente in cui la tecnologia fa da padrone non deve sorprendere il fatto che anche il corpo venga da ciascuno considerato alla stregua di una macchina, che non ci si soffermi a pensare al corpo a meno che non se ne sia costretti dall'avvento di una patologia<sup>7</sup>. I concetti di CORPO e di MACCHINA

<sup>3</sup> I destinatari del discorso sono:

- **cantante principiante.** Questa categoria include l'allievo di canto che ha da poco iniziato gli studi o che non ha mai intrapreso un percorso di conoscenza al di fuori della tecnica, ma anche il cantante amatoriale che intende iniziare la sua formazione;
- **giovane cantante.** Include il cantante che si trova a dover affrontare per la prima volta il surmenage vocale e psicofisico che l'inizio della carriera comporta;
- **cantante paziente.** Comprende il cantante che ha dei problemi vocali, con o senza manifestazione organica

Perciò in questa sede verrà utilizzato il termine "cantante" per indicare genericamente una di queste tre categorie: cantante principiante, paziente, giovane cantante. Tutte e tre hanno particolarmente bisogno di una guida che indirizzi la loro attenzione alla propriocezione, al corpo come strumento, alla conoscenza e soprattutto alla coscienza del corpo per ottimizzare la performance vocale, evitare l'insorgere di patologie o facilitare la guarigione di queste.

<sup>4</sup> Lo specialista della voce che può trarre beneficio da quest'ipotesi di lavoro sarà indicato per comodità espressiva in questa sede con il termine di **vocologo**. Questo termine comprende logopedisti, insegnanti di canto, foniatrici: coloro che si occupano dell'apprendimento del gesto vocale sia in condizioni patologiche che nel soggetto sano.

<sup>5</sup> Il termine "scontrarsi" viene adoperato in questa sede allo scopo di sottolineare quanto siano radicate in ogni individuo le resistenze al cambiamento, resistenze non solo fisiche, ma soprattutto concettuali, che non di rado lo conducono a sospendere il percorso di terapia se la motivazione non è sufficientemente forte.

<sup>6</sup> Le metafore ontologiche sono modi di considerare eventi, necessità, attività ed emozioni come entità e sostanze

<sup>7</sup> Sviate sono le espressioni metaforiche usate quotidianamente nelle più diverse situazioni a testimonianza del fatto che ognuno vive secondo questa metafora "Oggi ho le batterie scariche", "Sono a pezzi" ecc..

Le implicazioni della cultura meccanicistica nell'educazione della voce artistica: il problema della metafora hanno delle proprietà che mediante la metafora IL CORPO È UNA MACCHINA sono messe in corrispondenza:

<b><i>Dominio fonte</i></b>	<b><i>Dominio target</i></b>
pezzi -componenti hardware-	parti del corpo
programmi -componenti software-	pensieri, idee, mente
Accensione	vita, attività
Spegnimento	morte, riposo

Tabella 1. Gestalt di proprietà

La metafora IL CORPO È UNA MACCHINA mette in luce alcune implicazioni del dominio fonte facendole corrispondere a determinate implicazioni del dominio target:

<b><i>Implicazioni del dominio fonte</i></b>	<b><i>Implicazioni del dominio target</i></b>
Una macchina esiste per compiere una determinata funzione nell'ambiente -	Il corpo svolge delle funzioni (cantare) modificando l'ambiente circostante
Una macchina per funzionare ha bisogno di ricarica e di energia -elettrica, combustibile...- fornite dall'ambiente esterno	Il corpo, per cantare, ha bisogno di energia che riceve dall'ambiente esterno
Tanto più una macchina ha forza e potenza, tanto meglio svolgerà la funzione per cui è stata programmata	Tanto più il corpo è forte e potente, tanto migliore sarà la resa vocale dell'artista
Una macchina può rompersi e può essere riparata sostituendone un pezzo	Il corpo può avere una malattia e può guarire se si interviene (cura, chirurgia, riabilitazione) sull'organo
Se ogni componente è funzionante, allora la macchina svolgerà il suo compito	Se ogni organo che partecipa al gesto vocale è sano, allora il corpo canterà
La riparazione della macchina implica un recupero di forza e potenza e viene effettuata controllando il risultato finale.	La guarigione è efficace se il suo processo avviene attraverso il canto e la pratica vocale

Tabella 2. Confronto tra domini

Vivere secondo questa metafora rafforza il dualismo mente/corpo: come un calcolatore è dotato di componenti software e hardware, così anche l'uomo è vittima di una *res cogitans* e una *res extensa* cartesiane. Inoltre, esaminando più attentamente questa metafora, diventa evidente come da essa derivino ulteriori metafore che strutturano il sistema concettuale di una persona vergine da qualsiasi percorso di conoscenza corporea, in maniera altrettanto radicale. Esse sono:

- CANTO UGUALE FORZA;
- RECUPERARE UGUALE CANTARE;
- CURARE UGUALE AGIRE SULLA PARTE LESA.

Concepire il canto come forza implica dare importanza solo all'aspetto della contrazione muscolare, permette di credere che il gesto vocale sia frutto unicamente di muscoli che contraendosi consentono di produrre la voce, tale metafora crea nell'immaginario comune l'idea che cantare sia paragonabile alla generazione di una voce tanto più efficace quanto più forte. Vivere secondo questa metafora inevitabilmente giustifica la normale tendenza a considerare il percorso di apprendimento dell'arte del canto come puramente circoscritto a una serie di vocalizzi da eseguire per aumentare estensione e potenza. Questo è l'atteggiamento che molti insegnanti di canto adottano nei confronti di giovani allievi che si apprestano a intraprendere gli studi, spesso capita che la lezione inizi direttamente dal "fare", cioè dal "cantare", senza porre attenzione alla complessità del gesto vocale, alla percezione attenta e profonda del proprio strumento. Tutto questo ha una notevole implicazione anche in rieducazione logopedica, dove spesso il paziente ha la sensazione che la terapia stia avendo successo o sia efficace solo se nelle sedute si usa la voce, mentre il lavoro sulla consapevolezza corporea viene considerato inutile, quasi una perdita di tempo. L'enfaticizzazione delle tecniche che privilegiano unicamente l'uso della voce e l'attenzione al prodotto finale è dominante nella cultura occidentale: la teoria del recupero rispecchia la teoria della malattia che il malato si forma, e la teoria della malattia che il paziente concepisce è a sua volta strettamente correlata al modo di concettualizzare la realtà tipico della società in cui egli vive. Questa visione emianoptica focalizza l'attenzione solo sul risultato finale, sull'aspetto più manifesto del gesto vocale piuttosto che sull'intenzionalità, su ciò che "sta

dietro". Per dirla con Marcello Malpighi: sulle «rote del molino» piuttosto che sull' «angelo movente»<sup>8</sup>.

Considerare importante ai fini del recupero solo l'atto del cantare e la potenza nel farlo, conduce a privilegiare l'aspetto esteriore e più udibile del gesto vocale, ovvero solo soltanto l'ultimo degli atti di integrazione e organizzazione che avvengono a tutti i livelli del sistema nervoso centrale.

Un'ulteriore sottometafora è CONOSCERE UGUALE SENTIRE (NEL SENSO DI ASCOLTARSI). Essa pone l'udito, assieme alla vista, in una posizione dominante fra i cinque sensi. Non sorprende se istintivamente il cantante sia portato a sentire/ascoltare<sup>9</sup> la propria voce piuttosto che le sensazioni propriocettive che accompagnano una corretta emissione vocale. La propriocezione -il «sesto senso» di Alain Berthoz (1998)-, è ampiamente trascurata. Le Huche sostiene che «ascoltarsi parlare non vale la pena più di quanto ne valga guardare i propri piedi mentre si cammina», (Le Huche F., Allali A., 1996, p. 26) e questo è ancora più evidente nel canto. Cercare di ascoltare la propria voce mentre si canta ha come conseguenza lo spostamento "indietro" della stessa.

Vista e udito nel loro predominio sensoriale tendono a deviare l'attenzione dalle altre percezioni che evoca l'atto del cantare. I foniatristi affrontano spesso i disturbi della voce, come pure il problema della classificazione di una voce, solamente sulla base della **visualizzazione** della laringe, su un «modello visivo che spesso li conduce a trattamenti a volte pletorici, a volte insufficienti, a volte errati, per l'avverarsi frequente di disturbi non facilmente obiettivabili in senso organico, privi come sono di espressività rilevante.» (Fussi F. Magnani S., 2008, p. 26). Inoltre, basta chiedere a chiunque di immaginare se medesimo nel compiere un gesto e quasi sicuramente egli farà un'immagine "visiva" di se stesso che effettua quel movimento. Il "sentire" non fa parte della nostra cultura, è come se per effettuare le innumerevoli azioni della nostra quotidianità non sia affatto importante "sentire", "percepire" qualcosa: l'unico momento in cui si è costretti a sentire il corpo è quando esso perde quella "trasparenza" ben nota -o forse sarebbe meglio dire affatto nota in quanto inconsapevole- per interporre fra noi e il mondo, per diventare "opaco" in quanto affetto da patologia. È solo allora che riusciamo a prestare attenzione a esso, spesso in modo sbagliato, costruendo quella percezione così invadente che è il dolore.

Muoversi verso un "sentire", verso una "sinestesia", è il primo e più importante passo verso la scoperta delle meraviglie nascoste nella voce.

#### 4. Il corpo è una superficie recettoriale

Per costruire una relazione utile al miglioramento del cantante è necessario che questi e il vocologo possano incontrarsi su un medesimo piano, che gradualmente il cantante riesca a superare le proprie resistenze concettuali e collabori allo "smantellamento" della grande metafora corpo-macchina -e di conseguenza di tutte le sottometafore che da essa derivano- e che impari a vivere IL CORPO come UNA SUPERFICIE RECETTORIALE.

La metafora IL CORPO È UNA SUPERFICIE RECETTORIALE implica una comprensione specifica del concetto di corpo: noi stessi siamo un corpo e non possiamo prescindere da questa unità; l'adattabilità e la frammentabilità sono proprietà basilari derivanti da questa metafora; l'informazione emerge come differenza cognitiva generata da una differenza fisica (Bateson G., 1984, p. 77) e in quanto tale è una proprietà della coscienza dal momento che emerge in seguito a una scelta consapevole. Ecco come diviene lontana la metafora corpo-macchina:

- il **canto** non è forza, ma parte fondamentale del processo di costruzione delle informazioni, cantare è liberare la voce dagli incasellamenti, è sentire le sensazioni che provengono dal corpo (gambe, pavimento pelvico, "maschera", addome, zona epigastrica, piedi ecc.), è cantare col corpo, con lo strumento, sentire la facilità nell'emissione senza avere bisogno di ascoltarsi per controllare. «Benessere vocale, in greco *eufonia*, significa essere in sintonia con il proprio corpo per percepire la voce, e comunicare con essa e tramite essa, senza sforzo, fatica e dolore». (Cadonici P., 1987, p. 171)
- l'avvento di una **patologia** altera la capacità di creazione di informazioni in modo adattabile, frammentabile e variabile;
- il **recupero** non è recupero di forza, ma mira alla capacità di esprimere una voce versatile attraverso un corpo libero, che consenta una maggiore complessità nelle risposte, che implichi

<sup>8</sup> Per un ulteriore approfondimento si veda «Relazioni intenzionali», II (2004)

<sup>9</sup> «La voce non è ottimale se concede a se stessa un'attenzione costante. Essa deve restare un atto spontaneo. Sorvegliarla costantemente con il pretesto di imporle dei limiti e di trattarla con riguardo rischia di apportare un intralcio pregiudizievole al suo buon funzionamento. Ascoltare la propria voce mentre si parla non è consigliabile» (Le Huche F., Allali A., 1996, p. 26)

Le implicazioni della cultura meccanicistica nell'educazione della voce artistica: il problema della metafora

numerose possibilità di scelta cosciente al fine di recuperare le strategie alterate.

Affinché sia possibile un recupero è indispensabile che il percorso terapeutico sia adeguatamente programmato in relazione alle caratteristiche del singolo paziente/cantante: in relazione a come usa la voce, a come si muove, a come usa l'attenzione, il linguaggio, a come apprende, immagina, riconosce, percepisce. Sono tutti ambiti da valutare e non lasciare al caso, perché ciascuno di essi gioca un ruolo fondamentale nella programmazione degli esercizi e nella facilitazione del processo di apprendimento. Il vocologo ha, in tutto questo, il compito di individuare e programmare il contesto più efficace e più adeguato al cantante, in quel particolare momento, ha il compito di guidarlo non soltanto a comprendere la metafora IL CORPO È UNA SUPERFICIE RECETTORIALE, ma a vivere secondo questa e ad agire nel mondo secondo ciò che essa comporta.

CONOSCERE UGUALE SENTIRE (ASCOLTARSI) diviene CONOSCERE UGUALE PERCEPIRE: la conoscenza emerge dal processo di costruzione delle informazioni e viene esplicitata nella relazione terapeutica mediante le corrispondenze fra prima e terza persona<sup>10</sup>. Tali collegamenti sono possibili solo se vocologo e cantante viaggiano allo stesso livello cognitivo, solo se le domande sono poste in modo tale che l'interazione rimanga bilanciata: così facendo il vocologo mantiene il suo ruolo di catalizzatore e il rapporto tra i due diventa non statico ma complesso e variabile.

5. La metafora come struttura che connette linguaggio ed esperienza. La riduzione fenomenologica.

La *coscienza fenomenica* a differenza della *coscienza cognitiva*<sup>11</sup>, indaga gli stati qualitativi che una determinata esperienza assume: i cosiddetti "qualia". Essa, considera la qualità dell'esperienza: cosa si prova nell'averne un particolare punto di vista, nello sperimentare in prima persona un determinato vissuto, considera lo stato nella sua essenza, per quello che è secondo la sua natura intrinseca -per dirla con il filosofo Di Francesco: considera «la dolorosità del dolore» e «la piacevolezza del piacere»- La coscienza secondo Francisco J. Varela non è «qualcosa che esiste solo nella mia testa» (Varela F., 2001), piuttosto appartiene a un organismo che possiede un cervello, ma che è anche un corpo impegnato nella propria autoregolazione e nel soddisfacimento dei propri bisogni. Appartiene a un essere umano che possiede il sentimento di esistere e vive in continuo conflitto/convidenza con le sue emozioni; a un individuo in continua interazione col mondo mediante un perenne ciclo fra azione e percezione, fra sistema nervoso e quella superficie recettoriale che è il corpo; a un soggetto nato per vivere a contatto con altri individui e avente quella capacità di possedere credenze e desideri su credenze e desideri definita come «atteggiamento intenzionale» (Dennett D., 2000, p. 38).

Nel dibattito sulla coscienza Varela appartiene alla tradizione fenomenologica<sup>12</sup>. e propone un metodo per indagare l'esperienza sulla base della capacità propria dell'uomo che è la riflessività. La procedura rigorosa da lui proposta è la *riduzione fenomenologica*. Essa consiste in quattro momenti fondamentali, che permettono di passare da un'esperienza "ingenua" a una "riflessiva":

- riduzione;
- intuizione;
- invarianti;
- addestramento.

Per esperienza «ingenua» Varela intende un vissuto presente ma non ancora esaminato, un modo di pensare naturale che è tipico di ciascun individuo. Quando a una persona viene chiesto di svolgere un qualsiasi compito essa tende a prestare attenzione a ciò che questo comporta, al suo contenuto primario. Trasformare un'esperienza ingenua in una «riflessiva» implica qualcosa di più: una presa di coscienza, una modifica del modo abituale di relazionarci al vissuto.

Il primo atteggiamento è la «**riduzione**». È una pratica attiva che permette di rivolgere la riflessione verso la singolare concreta situazione che sta per essere vissuta, verso la sorgente dei pensieri piuttosto che verso il contenuto. In tal modo è possibile sospendere il giudizio riguardo ciò che si sta facendo per il tempo necessario affinché avvenga l'«**intuizione**».

L'intuizione è la classica "lampadina che si accende", grazie alla quale è possibile vedere

<sup>10</sup> Vedi pagina 12

<sup>11</sup> La *coscienza cognitiva* risponde alla domanda "perché esiste la coscienza?", considera che ogni stato mentale -ad esempio il dolore, il piacere- svolga un ruolo funzionale nella vita psichica di ciascuno: in altre parole uno stato mentale emerge come tale in base alle relazioni che esso ha con i comportamenti che può generare e con gli stati mentali a cui è correlato -per esempio il piacere emerge come stato mentale in quanto scatena dei comportamenti di avvicinamento allo stimolo piacevole ed è connesso ad altri stati mentali quali l'amore, il desiderio, ecc...-. Questo tipo di indagine sulla coscienza è stato possibile nel corso dei decenni e ha portato a risultati importanti e a dati oggettivabili.

<sup>12</sup> La **fenomenologia** dà molta importanza ai resoconti in prima persona e parte dal presupposto che l'esperienza sia **irriducibile** -cioè essa non può essere indagata solamente mediante una prospettiva in terza persona

l'esperienza in modo più chiaro, senza la «nebbia che separa lo sperimentatore dal mondo» (Varela F., 1996, p. 27). Consiste nella scoperta in grado di riempire con dati nuovi il vuoto creatosi durante la sospensione. L'evidenza immediata dell'intuizione è accompagnata da «variazioni immaginarie» che permettono di considerare diversi aspetti del fenomeno da spiegare -«l'intuizione senza ragionamento è cieca»-. Inoltre è bene precisare che l'intuizione non è aleatoria, ma piuttosto una capacità propria dell'uomo e, in quanto tale, sta alla base del nostro agire quotidiano -«ma le idee senza intuizione sono vuote» (ibidem, p. 29)-.

Limitarsi all'intuizione implicherebbe, però, rimanere confinati a una dimensione puramente soggettiva. Il passo in avanti verso l'intersoggettività è costituito da quelle che Varela definisce «**invarianti**». Esse rappresentano l'aspetto della comunicabilità: mediante la trasposizione dell'evidenza intuitiva in linguaggio -descrizione- il dato soggettivo diventa comunicabile.

Le descrizioni iniziali sono spesso povere, questo a testimonianza di come la riduzione fenomenologica non sia un gesto facile e veloce. Al contrario esso ha bisogno di un continuo «**addestramento**» consistente in una pratica costante di sospensione e intuizione e in una crescita dell'abilità di fornire descrizioni sempre più ricche e chiare.

Non è possibile allenarsi all'intuizione direttamente ma lo è in modo indiretto mediante un addestramento allo stato pre-intuitivo, sfruttando proprio la caratteristica della riflessività: quella abilità di «messa fra parentesi» che abbiamo definito riduzione. Ciò che è invece possibile fare direttamente è raccogliere e analizzare le invarianti frutto della riduzione. Lo stesso Varela ritiene che sia importante andare alla ricerca delle possibili invarianti strutturali intersoggettive, che abbiano la duplice caratteristica di essere attendibili in quanto testimoni efficaci di una esperienza soggettiva e al contempo siano fornitrici di dati oggettivabili al fine di «costruire una solida *tradizione* di analisi fenomenologica che è oggi pressoché del tutto inesistente nella scienza e nella cultura occidentale nel suo complesso» (ibidem, p. 37) e definisce queste invarianti «strutture che connettono» (Bateson G., 1984, p. 8).

Gregory Bateson identifica la struttura che connette come quel tessuto comune che ci lega e che ci consente di percepire l'unità della quale noi tutti siamo parte. Egli parte dall'idea che il mondo sia complesso e caotico e che da sempre l'uomo abbia cercato di semplificarlo creando un eventuale possibile ordine. Ed è soprattutto mediante il linguaggio e la parola che l'uomo cerca di mettere ordine nel caos del mondo, ma si tratta di un ordine mobile, complesso, che rispecchia la sua emotività: le narrazioni sono di fondamentale importanza in quanto riguardano casi particolari di una struttura che connette, di una storia comune che ci permette di abbracciare l'altro come individuo avente una sua storia particolare. La «struttura che connette» per eccellenza è per Bateson la metafora. Essa è la «sostanza cementante in grado di organizzare il mondo dei processi mentali» (Bateson G., 1988, p. 62); è il substrato relazionale fra le parti, la logica su cui si fonda la biologia e che ha permesso la condivisione di predicati comuni, di un tessuto comune che ci permette di entrare in empatia con gli altri. Essa gioca un ruolo fondamentale per l'accesso, la comprensione e la coscienza del vissuto esperienziale: rappresenta l'intuizione fondamentale che permette la consapevolezza dell'esperienza. La metafora diviene uno strumento in grado di agevolare l'accesso all'esperienza, ma soprattutto la sua comprensione -dal momento che permette di tradurre stati astratti e poco definibili in termini più concreti -; diventa inoltre capace di facilitare la descrizione mediante le innumerevoli espressioni metaforiche generabili. Essa può pertanto essere considerata a ragione come la «struttura che connette frutto della riduzione fenomenologica»

## 6. L'importanza della mediazione: il ruolo della seconda persona

Da sempre la scienza è andata alla ricerca di dati oggettivabili, basandosi su quanto poteva essere osservato dall'esterno, mediante la vista o mediante strumenti: ciò viene definito approccio in terza persona.

La **terza persona** rappresenta il dato obiettivo che ha potere in quanto è condiviso da tutti ed emerge dal cosiddetto metodo scientifico. Esso non può però essere considerato separatamente dall'esperienza soggettiva, in quanto è ricavato proprio dall'osservazione di esperienze individuali. La riduzione fenomenologica permette di indagare a fondo l'esperienza cosciente mediante resoconti in prima persona.

La **prima persona** rappresenta il punto di vista soggettivo, relativo a un sé in grado di sperimentare un determinato vissuto in modo personale e privato. Affinché l'esperienza soggettiva non resti isolata e possa divenire condivisibile, sono necessari dei collegamenti con la terza persona.

Le implicazioni della cultura meccanicistica nell'educazione della voce artistica: il problema della metafora

La descrizione avviene proprio nel momento in cui si ha un passaggio di informazioni dal soggettivo all'oggettivo. A questo scopo emerge un'ulteriore figura, intermedia tra prima e terza persona: la **seconda persona** a cui appartiene la funzione di mediazione che consiste nel facilitare l'accesso all'esperienza e la seguente descrizione mediante espressioni verbali.

## 7. Gli strumenti della relazione

Nel cammino verso l'apprendimento di un gesto vocale fluido, "evoluto", è necessario che il cantante arrivi gradualmente a vivere il proprio corpo come "superficie recettoriale" con le implicazioni che ciò comporta. Per ottenere questo è indispensabile destrutturare e smantellare quella grande metafora "corpo-macchina" che chiunque appartenga alla nostra cultura porta con sé. Gli strumenti per facilitare questo passaggio emergono dalla relazione e si perfezionano col suo procedere:

- il contesto - l'esercizio-;
- il linguaggio.

## 8. L'esercizio

L'esercizio è un'interazione programmata tra terapeuta e paziente finalizzata all'apprendimento. Se la metafora "corpo-macchina" altera la capacità di creare informazioni in modo adattabile e variabile e la patologia esaspera ulteriormente questa tendenza, il vocologo deve valutare e individuare le esperienze più opportune per permettere al cantante un apprendimento a un livello informativo più complesso. La creazione di dati, sulla base dei quali programmare l'esperienza più adeguata, avviene mediante l'osservazione, processo non solo visivo ma coinvolgente le competenze "recettoriali" finalizzate alla conoscenza dell'altro. Durante l'osservazione il vocologo può ipotizzare, in base alle sue conoscenze e in base agli elementi che emergono dalla terza persona:

- quali siano le funzioni alterate,
- in che modo sono state alterate,
- come possono essere recuperate,
- quale sia la capacità di recupero delle strategie alterate.

La finalità dell'osservazione è individuare il problema nel suo complesso e organizzarlo in fasi necessarie e propedeutiche.

L'esercizio proposto di volta in volta non è casuale, ma altamente specializzato e personalizzato per il singolo individuo sulla base di tre elementi sostanziali:

1. Tema
2. Contenuti
3. Obiettivi

Dai dati raccolti durante il processo di osservazione scaturisce l'argomento di "conversazione" intorno al quale verte l'esperienza da proporre: il **tema**. Con la programmazione del tema nascono i **contenuti** dell'esercizio, cioè quei "micro" cambiamenti che devono essere ottenuti in sede di trattamento e che stanno a indicare l'avvenuta scoperta e acquisizione di nuove conoscenze da parte del cantante.

Le **modalità** secondo cui l'esperienza si svolge sono attentamente programmate in quanto *conditio sine qua non* affinché il cantante scopra i nuovi contenuti.

L'interazione durante l'esercizio rappresenta lo stato pre-intuitivo a cui il cantante si allena per facilitare la scoperta di nuove conoscenze -intuizione- e procedere in avanti nel processo di apprendimento. La Peugeot (Peugeot-Petitmengin C., 1999), nel descrivere gli elementi facilitanti l'esperienza intuitiva, dà particolare importanza allo stato "pre-intuitivo", alla "preparazione" che consiste in uno spostamento dell'attenzione verso la singolare concreta situazione che sta per essere vissuta.

La postura del corpo è fondamentale, tanto più se l'intuizione riguarda il modo di vivere l'esperienza corporea.

L'esercizio è l'esperienza da vivere, da descrivere, da fare propria fino al completo esaurimento di contenuti e rappresenta la verifica continua delle ipotesi interpretative che possono essere confermate, perfezionate o modificate sulla base dei dati continuamente emergenti.



## 9. Il linguaggio

Poiché il canto è esperienza percettiva e il rapporto che instauriamo col mondo è di tipo informativo e se l'informazione è una proprietà della coscienza, allora le parole del vocologo devono essere adeguatamente vagliate fra le innumerevoli possibilità esistenti in quel determinato momento dell'incontro. Non solo, ogni parola detta dal cantante è importante in quanto descrive l'espressione di un vissuto in prima persona. La descrizione è un momento topico, i suoi contenuti sono lo strumento più importante per entrare nella vita mentale del cantante<sup>13</sup>, per capire come apprende, immagina, riconosce, percepisce e usa l'attenzione. Egli inizialmente può incontrare molte difficoltà nel descrivere cosa prova, proprio perché vivere in modo cosciente l'esperienza è difficile. Le sue parole iniziali sono scarse e incerte e spesso sono espressioni metaforiche che, in maniera intersoggettiva, testimoniano quanto osservato dalla terza persona: il vivere secondo la metafora corpo-macchina.

Oltre all'osservazione in terza persona, esclusivamente visiva, uditiva e tattile, i dati importanti per l'individuazione delle esperienze più opportune per l'apprendimento sono costruiti proprio attraverso l'ascolto e l'analisi attenta delle descrizioni del cantante, che possono essere interpretate secondo diversi punti di vista:

- *fisiopatologico* -evidenzia le relazioni che hanno le parole dette dal cantante con l'eventuale sede di lesione-;
- *funzionale* -evidenzia le relazioni che hanno all'interno del sistema funzionale voce-;
- *cognitivo* -evidenzia quali sono i processi cognitivi alterati e le loro relazioni a livello di recupero/apprendimento-;
- *metacognitivo* -evidenzia quali processi cognitivi attiva mentre sente-;
- *fenomenologico* -come vive l'esperienza-.

I dati ricavati interpretando in tal modo le parole del cantante consentono di capire secondo quale metafora sta vivendo, come questa influenzi tutti gli elementi del profilo e se questa influenza è utile o meno ai fini dell'apprendimento.

Fra la prima e la terza persona si colloca il vocologo, la seconda persona che, con il ruolo di "mediatore", ha la funzione di guida attraverso il suo linguaggio. Egli svolge un ruolo di responsabilità dal momento che, con le domande poste, veicola l'attenzione dell'interlocutore. Inoltre non procede nell'interazione secondo un elenco di domande precedentemente programmate, piuttosto va avanti in relazione al tema - l'unico elemento che si può stabilire a priori- con tempi e modi variabili a seconda del cantante e in base a ciò che emerge nel corso del dialogo. Il vocologo, nel ruolo di seconda persona, adopera il suo linguaggio per facilitare il cantante nell'acquisizione e nel perfezionamento della difficile capacità di descrizione.

Egli perciò pone adeguate domande al fine di:

- favorire l'accesso all'esperienza concedendo il tempo necessario a evocare le sensazioni o le immagini legate a ciò che sta vivendo e portando l'attenzione al corpo e al vissuto *hic et nunc* - coscienza fenomenica-;
- guidare il paziente/cantante nella comunicazione del suo vissuto stimolandone la verbalizzazione.

Le domande non sono programmate, ma devono possedere comunque alcune caratteristiche:

1. essere accessibili, alla portata del cantante in quel particolare momento dell'incontro;
2. essere significative e compatibilmente chiare;
3. non suggerire o indurre la risposta;
4. non susseguirsi una dopo l'altra o costringere a scegliere tra due alternative.

Le domande, inoltre, variano in base alle risposte del cantante, per questo è indispensabile la massima attenzione a ciò che egli dice, per capire: se le sue risposte sono troppo generiche; se si riferiscono a una modalità sensoriale e a quale; se sono stereotipate e legate a una coscienza cognitiva piuttosto che al vissuto presente; se evolvono nel corso del trattamento; se appartengono al vocabolario del cantante o del vocologo.

Al fine di evitare di influenzare il cantante portandolo ad esprimersi con parole appartenenti al vocabolario dell'interlocutore, si può rivelare molto utile, in alcuni casi, l'adozione da parte del vocologo di un "linguaggio pulito": Clean Language appunto (Lawley J. Tompkins P., 2003, p. 50). Il "clean language" consiste nell'orientare l'interlocutore verso ciò che sta percependo adoperando le stesse parole da lui usate per descrivere l'esperienza stessa. Questo è un approccio efficace, nel caso in cui il cantante manchi di una produzione verbale ricca e si nasconda dietro le espressioni linguistiche

<sup>13</sup> Altri strumenti da non sottovalutare sono sguardi, espressioni e gesti.

dell'interlocutore. Un modo utile per influenzare e indirizzare la sua attenzione, pur rimanendo coerenti col suo livello cognitivo e in particolare col livello metaforico secondo cui dimostra di vivere. Così facendo il mediatore svolge pienamente il suo ruolo coerentemente a ciò che l'interlocutore racconta. L'uso nella relazione delle descrizioni permette di facilitare la presa di coscienza del momento presente. Nove sono le domande fondamentali, divise in due grandi categorie: le domande di "sviluppo" e quelle di "spostamento del tempo". Tali domande possono essere considerate variabili del "cosa provi?" in grado di indagare la coscienza fenomenica.

Le domande di "sviluppo" sono cinque:

- E che altro c'è riguardo a (quel/quegli) [ parole del cantante]?
- E che tipo di [ parole del cantante] è quel [ parole del cantante]?
- E quel [ parole del cantante] è come cosa ?
- E dov'è [ parole del cantante]?
- E, quando [ parole del cantante] dove?

Le domande di "spostamento del tempo" sono quattro:

- E poi cosa accade?
- E cosa accade dopo?
- E cosa accade appena prima [ parole del cantante]?
- E da dove potrebbe venire [ parole del cantante]?

Tra le prime particolare rilievo assume l'utilizzo della parola "come", poiché invita il cantante a esprimere i concetti astratti -sensoriali- in una forma più concreta attraverso una metafora. Le seconde si possono rivelare molto importanti per i vocologi, poiché orientano l'attenzione del cantante verso il presente percettivo, verso ciò che accade immediatamente prima e ciò che accade immediatamente dopo la percezione. In tal modo indirizzano il cantante a indagare la coscienza fenomenica analizzando il momento precedente l'intuizione e proprio per questo possono rivelarsi d'aiuto nell'allenamento allo stato pre-intuitivo, al fine di facilitare il processo di addestramento. La mediazione diventa importante per condurre il soggetto al punto in cui egli descrive ciò che fa realmente e non ciò che egli pensa o immagina di fare.

Non bisogna sottovalutare che, solitamente, il giovane cantante non è abituato ad ascoltare le sensazioni provenienti dal suo corpo e tanto meno a parlarne; proprio perché viene spinto ad avventurarsi in un sentiero sconosciuto le domande devono essere poste per livelli, inizialmente più generiche, formulate interpretando anche le difficoltà che egli dimostra, le sue pause, i silenzi, e gradualmente più mirate in base a ciò che emerge dalla relazione. Anche le metafore adoperate nel corso degli incontri devono rispettare il livello cognitivo dell'interlocutore, David Gordon sostiene, a proposito, che «il requisito essenziale perché una metafora sia efficace è che vada incontro al cliente nel suo modello del mondo» (Gordon D., 1992, p. 25).

## 10. La «narrazione romantica»

«Cantare significa usare la voce dell'anima. Significa dire nel respiro la verità del proprio potere e del proprio bisogno (...), si fa discendendo nel più profondo umore dell'amore grande e del sentimento, finché il desiderio di una relazione con l'io selvaggio straripa, fino a esprimere l'anima da questa struttura mentale»(Pinkola Estés, 2005, p. 28)

Una volta predisposto il cantante allo stato preintuitivo (attraverso gli esercizi e il linguaggio), può essere utile raccogliere per iscritto le "invarianti" che testimoniano il livello di consapevolezza che questi ha raggiunto attraverso l'intuizione metaforica. La forma più adatta a un'indagine che vuole raccogliere le descrizioni di un vissuto privato, esperito in prima persona, per confrontarle con quanto osservo in terza persona, è la narrazione.

Da tempo la narrazione assume un ruolo centrale nella pratica medica e più recentemente in quella riabilitativa. Il grande neuropsicologo russo Aleksandr Romanovič Lurija, nella prima metà del 1900, intende riportare alla luce la tradizione ottocentesca di narrare storie cliniche, tradizione che risale al primo medico storico, Ippocrate, e che da sempre ha visto i pazienti raccontare ai medici la loro storia.

Dal 1900 fino a oggi questo modo di fare scienza ha subito un declino, causato dall'avvento di studi sempre più impersonali e statistici, intrapresi nel desiderio di quantificare dati spesso falsati in quanto soggetti alla costrizione culturale<sup>14</sup>.

<sup>14</sup> Stephen Jay Gould, paleontologo di Harvard, in *The mismeasure of Man* (Gould S. J., 1981) e successivamente in *Intelligenza e pregiudizio* (Gould S., J., 2008), critica il determinismo biologico che nel corso della storia ha tentato di dimostrare "scientificamente" come la società con le sue disparità fosse uno specchio della diversità biologica tra gli individui, e come persone differenti per razza, sesso o

Le implicazioni della cultura meccanicistica nell'educazione della voce artistica: il problema della metafora

L'indagine statistica, basata sulla quantificazione dei dati, il più delle volte ricerca quello che sa già di voler dimostrare: utilizza solo quella parte di dati sufficiente al raggiungimento del proprio scopo. È, quindi, importante riflettere in modo critico sulla reale efficacia dell'utilizzo esclusivo di una scienza oggettiva, basata solo sul dato quantificabile, in campi così delicati quali quello medico, riabilitativo, educativo. Con le parole di Karl Popper «non il *possesso* della conoscenza, della verità irrefutabile, fa l'uomo di scienza, ma la *ricerca* critica, persistente e inquieta della verità» (Popper K., 1974 p. 311)

Il metodo d'indagine basato sulla narrazione, adoperato da Lurija rende giustizia all'uomo in quanto soggetto unico. Già Pavlov nel 1941 evidenzia l'esistenza di due modi di pensare che coesistono in ogni individuo: l'artista e il pensatore<sup>15</sup>

Lurija ha colto l'intuizione di Pavlov e, attratto dal modo "artistico" di pensare, ha coniato il termine «**scienza romantica**», scienza che il neurologo e scrittore Oliver Sacks definisce «**personalistica**», «poiché in essa ci vengono rivelati i fondamenti fisici della persona, del sé» (Sacks O., 2003, p.22) Lurija mette in pratica la sua «scienza romantica», che contrappone alla «scienza classica», attraverso la narrazione. Le storie si rivelano l'unico metodo possibile per comprendere a pieno cosa si nasconda dietro la straordinaria unicità di un uomo dalla memoria sconfinata quale il "paziente S." (si veda Lurija A. R., 2002), continuamente "assediato" da immagini sinestesiche.

Oliver Sacks, riprendendo Lurija, motiva la sua straordinaria produzione scritta «Le anamnesi sono una forma di storia naturale, ma non ci dicono nulla sull'individuo e sulla sua storia; non comunicano nulla della persona e della sua esperienza, di come essa affronta la malattia e lotta per sopravvivere. Non vi è «soggetto» nella scarna storia di un caso clinico; le anamnesi moderne accennano al soggetto con formule sbrigative («albino femmina trisomica di 21 anni») che potrebbero riferirsi a un essere umano come a un ratto. Per riportare il soggetto –il soggetto umano che soffre, si avvilito, lotta- al centro del quadro, dobbiamo approfondire la storia di un caso sino a farne una vera storia, un racconto: solo allora avremo un «chi» oltre a un «che cosa», avremo una persona reale.» (Sacks O., 2003, p. 12)

La **narrazione romantica** assume un ruolo importante all'interno di una scienza che cerca di indagare l'uomo, in particolar modo quando il desiderio di comprendere riguarda l'espressione della personalità artistica attraverso la voce.

«la soggettività diventa un evento con valenza scientifica e rappresenta un possibile percorso di ricerca» (Gusella S., 2005, p.14)

Nell'apprendimento (in condizioni patologiche o meno) ciò che fa la differenza è appunto il **percorso**, se lo scopo di Lurija era di studiare le funzioni corticali superiori dell'uomo al fine di formulare delle diagnosi, «in riabilitazione tali finalità non sono sufficienti in quanto deve emergere *il percorso che ha cambiato* le capacità dell'individuo» (Gusella S., 2005, p. 15)

## 1. Un percorso di autoformazione: funzioni dello scrivere

L'ipotesi di lavoro finora riportata ha trovato necessità e dovere di sperimentazione in primo luogo su me stessa. Chi si occupa di voce, nel duplice aspetto di chi aiuta l'altro nella sua espressione vocale e di chi vuole ricercare la propria, non può prescindere da un percorso di conoscenza finalizzato alla rivelazione della **sensazione** che l'esperienza vocale genera, e soprattutto alla sua **coscientizzazione**, indispensabile perché la sensazione divenga **percezione**

«Non ci sarebbe *sensazione* (esperienza sensoriale) se essa non divenisse *percezione* (innalzamento allo stato di consapevolezza dell'avvenuta esperienza) e, conseguentemente, senza percezione non ci sarebbe esperienza del *mondo*» (Fussi F., Magnani S., 2008, p. 16)

---

classe sociale fossero portatrici di differenze fisiche quantificabili (maggiore o minore peso del cervello, capacità cranica...), correlate al quoziente di intelligenza. Questa forzata evidenza scientifica ha permesso di giustificare nella storia discriminazioni sessuali, razziali, sociali. Gould confuta

«the abstraction of intelligence as a single entity, its location within the brain, its quantification as one number for each individual, and the use of these numbers to rank people in a single series of worthiness, invariably to find that oppressed and disadvantaged groups -races, classes, or sexes- are innately inferior and deserve their status». (pp.24-25)

Nonostante sia assurdo al giorno d'oggi pensare all'esistenza di differenze di intelligenza tali da giustificare l'inferiorità di una donna africana omosessuale rispetto a un uomo europeo eterosessuale, le ricerche "scientifiche" portate avanti nella storia hanno spesso cercato di affermare il contrario

<sup>15</sup> : «Tra di essi c'è una differenza sostanziale. Tutti i tipi di artisti, come scrittori, musicisti, pittori, attori comprendono la realtà come un tutto, come una continuità, una completa realtà vivente, senza divisioni e separazioni. L'altro gruppo, i pensatori, la dividono, la uccidono, per così dire, facendone uno scheletro temporaneo e poi, solo gradualmente, la rimettono insieme di nuovo pezzo per pezzo, cercando così di donargli la vita.»

Le implicazioni della cultura meccanicistica nell'educazione della voce artistica: il problema della metafora

La consapevolezza del proprio gesto vocale viaggia parallela alla consapevolezza dell'«espressione dell'io attraverso la fonazione» (Puglia L., 2007, p. 325): come ogni singolo uomo è unico e irripetibile, così è la sua voce e attraverso essa le emozioni e la personalità, del resto chi si occupa di arte sa bene quanto sia difficile lavorare su se stessi in un quotidiano cesellare, in una lotta giornaliera con le proprie emozioni.

La **verbalizzazione** è uno strumento che facilita la **coscientizzazione** delle percezioni che accompagnano ogni esperienza e aiuta a renderne manifesto il significato. Particolarmente utile è la **verbalizzazione scritta** del proprio vissuto esperienziale.

Duccio Demetrio considera l'autobiografia come «un oblò, grazie al quale possiamo, in movimento, rivedere i nostri paesaggi e soffermarci, ingrandendo e fotografando i luoghi più importanti» (Demetrio D., 2008, p. 144), le “note-ricordi” nel viaggio della vita. Solo le “note” che dicono qualcosa di essenziale hanno diritto di esistere, così nel processo di *condensazione* che si trova e effettuare chiunque scriva di sé, i luoghi e i momenti della vita ricordati sono quelli salienti, i punti cruciali nel percorso di maturazione.

Pessoa paragona lo scrivere di sé a un gioco simile a quello che fanno i bambini con i fili colorati: li intrecciano tra le dita passandoli di mano in mano nel tentativo di comporre figure varie e divertenti, «poi giro la mano e la figura cambia. E io ricomincio» (Pessoa F., 2006, p. 48). La scrittura permette infatti di costruire figure e geometrie a partire dai singoli fili colorati che rappresentano le esperienze, mentre le dita e le mani attraverso cui i fili passano possono essere persone, incontri, oggetti che l'*io tessitore*, nello scrivere, cerca di intrecciare.

La “speciale consapevolezza” che si assume scrivendo non è altro che consapevolezza se stessi, del proprio “io”, in quanto piccola parte, *animula*, (Yourcenar M., 2002) che dialoga con la molteplicità di io, con la popolazione che abita uno stesso sé<sup>16</sup> (*unus et multi in me* fa dire la Yourcenar all'imperatore Adriano), in una sorta di identità plurale. «La ricerca dell'unità e, ancora una volta, la scoperta della molteplicità, costituiscono quindi il ritmo musicale, la colonna sonora, del lavoro autobiografico» (Demetrio D., 2008, p. 20)

Raccontarsi scrivendo fa emergere, sotto forma di interrogativi «sui nostri inspiegabili disagi, sulle nostre inestinguibili passioni, sugli atteggiamenti quotidiani irrazionali», sia i fantasmi “difensivi” (paure, ansie, angosce), sia i fantasmi “desiderali” (esperienze gratificanti, rassicuranti). «Tutto questo», sostiene Demetrio, «genera formazione o, meglio, autoformazione» (Demetrio D., 2008, p. 197)

Ho deciso di ribellarmi a un'epoca in cui la tecnologia ci impone la fretta nella comunicazione privandoci del tempo per riflettere<sup>17</sup>, a un'epoca che ha come obiettivo principale rendere inconsistente ogni individuo e cancellarlo agli occhi dell'altro.

Racconto me stessa per comunicare la mia duplice esperienza autoformativa, come terapeuta della voce e come donna cantante, nella speranza che possa fornire un aiuto a chi cerchi di scoprire se stesso e gli altri attraverso la voce.

Un percorso che va dalla rigidità concettuale, dalla metafora “corpo-macchina” alle metafore “il corpo è una superficie recettoriale”, “cantare è vivere”, “cantare è sentire”.

Narro i momenti salienti in un cammino di autoformazione che ho ritenuto indispensabile per comprendere l'altro e occuparmi della sua voce artistica. Narro la mia storia, il mio viaggio verso la voce, verso me stessa.

«Il momento in cui sentiamo il desiderio di raccontarci è segno inequivocabile di una nuova tappa della nostra maturità. Poco importa che ciò accada a vent'anni piuttosto che a ottanta.»(Demetrio D., 2008, p. 2)

## **ALLEGATO**

Mi chiamo Giovanna, ho 28 anni e sono studentessa di canto dal 2002.

Il mio percorso di conoscenza è iniziato tre anni fa, quando ho ripreso a fidarmi della mia voce dopo un periodo in cui la mia facilità vocale era stata malmenata da uno studio che, anziché consolidare per prime le mie qualità naturali, mi aveva portata su un piano tecnico che ero ancora incapace di gestire

<sup>16</sup> «Chi siamo noi, chi è ciascuno di noi se non una combinatoria di esperienze, d'informazioni, di letture, d'immaginazioni? Ogni vita è un'enciclopedia, una biblioteca, un inventario d'oggetti, un campionario di stili, dove tutto può essere continuamente rimescolato e riordinato in tutti i modi possibili.»(Calvino I., 2009, pp. 134-135)

<sup>17</sup> Simone definisce quest'epoca Terza Fase, in cui la tecnologia favorisce il visivo e il vedere che per Popper sono “ladri di tempo”, la visione non alfabetica, simultanea che i *media* impongono riduce la capacità di autogestire il proprio tempo, che diventa in tal modo eterotrainato. (Simone R., 2006)

coscientemente. Il *surménage* e il *malménage*, avevano causato la formazione di micronoduli cordali che, sebbene rientrati in breve tempo, avevano minato la fiducia in me stessa e la forza di ricominciare un giusto studio della tecnica vocale. Gradualmente ho imparato a considerare il mio corpo come il vero strumento della mia voce, ho iniziato a sperimentare le sensazioni di libertà vocale scontrandomi con le mie resistenze al cambiamento, prime tra tutte l'ansia. Ho imparato a riappropriarmi del mio strumento vocale, attraverso il respiro e il totale coinvolgimento della mia corporeità, la mia voce è diventata gradualmente un'espressione personale, individuale, soggettiva, unica!

### ***La mia passione***

«Alcuni dicono che la vita creativa sta nelle idee, altri dicono che sta nei fatti. In molti casi pare trovarsi nel semplice essere. Non è virtuosismo, è l'amore per qualcosa, tanto amore, con la cui profusione non si può che creare. Non è una questione di volontà, né di un singolo atto di volontà; semplicemente si deve». (Pinkola Estés C., 2005, p. 290)

Marzo 2005, il mio secondo concerto da studentessa, sala del Gonfalone in via dei Banchi Vecchi a Roma. Luglio 2005, concerto il presso gli scavi Archeologici della città di Supino.

La descrizione delle mie sensazioni in quell'anno, dalle pagine del mio diario musicale: «sembra tutto facile... perché tutti hanno difficoltà in alcuni passaggi e io no? Io sento una facilità estrema, canto da Lakmè di L. Delibes "*Où va la jeune Indoue*", nei picchettati mi sento "a casa", è tutto estremamente comodo... è questa la mia voce? Mi dicono che ho nella voce qualcosa che non tutti hanno... a me non importa... voglio solo cantare, vedere negli occhi di chi mi ascolta la gioia, la felicità, l'emozione, la soddisfazione, l'amore per me e per la musica... spero che tutti nella vita possano sentirsi così almeno una volta, increduli nel rendersi conto di aver fatto felice qualcuno, di aver regalato un'emozione, in quello stato di contemplazione silenziosa del bene che ti accade intorno... e poi, la voglia spasmodica di studiare per diventare sempre più brava, per poter provare di nuovo quella deliziosa sensazione... come faccio a spiegare agli altri quello che provo? A volte mi sembra di gridare senza che nessuno possa ascoltarmi... allora resta tutto qui, dentro lo stomaco... c'è tanta passione!!»

Ho sempre provato un'enorme gioia nel cantare, quella gioia che deriva dall'inconsapevolezza, dalla purezza di chi ancora non comprende bene cosa voglia dire difficoltà "tecnica"... la verginità di una voce naturale, che esprime nella sua ingenuità l'illusione dell'onnipotenza... rileggendo la mia breve confidenza penso a quello che Paolo Zedda definisce come un "falso principiante": una voce che ha una qualità «naturale» o «abituale», che, in questo caso, coincide con l'aver degli acuti e sovracuti estremamente facili e un'ampia estensione vocale. Zedda sottolinea l'importanza della "fase di riconoscimento" di queste capacità da parte dell'insegnante di canto, solo attraverso questa fase l'allievo impara ad avere coscienza delle sue qualità e acquisisce, di conseguenza, la capacità di preservarle.

«Riconoscere le capacità «naturali» di un allievo e lavorarci tecnicamente, permetterebbe di consolidare il piacere di utilizzare uno strumento facile, ma fragile. (...), l'ignoranza di questa fase di riconoscimento, necessaria alla crescita di uno strumento vocale è spesso aggravata anche dagli errori di tessitura. Ignorarla può portare a un rapido insuccesso.» (Zedda P., 2009, p.14)

### ***Lo scontro con la metafora corpo-macchina***

Le mie qualità naturali sono state lasciate incustodite, nessuno mi ha insegnato a preservarle, a coscientizzarle, a viverle senza rischiare di fare il passo più lungo della gamba.

La voglia di diventare sempre più brava mi ha portata a intraprendere lo studio del canto con le stesse modalità con cui affrontavo lo studio universitario. La quantità di tempo dedicata alla pratica era, io credevo, direttamente proporzionale al miglioramento. Figlia della cultura occidentale consideravo il mio corpo come una macchina perciò, se qualche volta la voce non era "facile", provavo a ripetere un passaggio tante volte o semplicemente a fare più vocalizzi, più agilità, per più tempo: fare, fare, fare, perché la voce aveva bisogno di "riscaldarsi"! Nel corso delle lezioni di canto imitavo la mia insegnante, cercavo di fare ciò che sapevo che avrei dovuto fare, anziché provare a sentire cosa stessi vivendo e provando in ogni momento di ogni unica e irripetibile lezione. In altre parole, non mi preoccupavo di vivere la *realtà fenomenologica*, ma indagavo piuttosto la *coscienza cognitiva*. Secondo una visione organicistica legata alla metafora corpo-macchina il canto era per me un prodotto esclusivo della metà superiore del mio corpo, dal torace in su, se non addirittura dal collo

in su. Nessuno mi aveva mai parlato di corpo nella sua totalità, di benessere psicofisico se non con un generico "rilassati prima di cantare". Il repertorio affrontato in soli due anni dall'inizio dei miei studi fino a quel periodo, era stato esclusivamente di coloratura.

«Le facilità di molte voci vengono malmenate da un apprendimento tecnico che anziché consolidare per prime le qualità naturali, «distrae» l'allievo portandolo su un piano tecnico che è incapace di assumere coscientemente e che funziona all'inizio perché la voce è giovane e duttile». (Zedda P., 2009, p. 15). Inoltre, relativamente alla mie vicissitudini personali, al mio processo di crescita, al mio modo di affrontare la vita, ricordo quegli anni come veramente difficili. «Perché bisogna considerare anche il sentimento umano, il clima, la salute, le circostanze e milioni di altre sciocchezze che congiurano contro di te». (Callas M., 2006, p. 108)

La *determinazione*, la *passione*, l'*arte*, la *curiosità*, la *rapidità* e una marcata *sensibilità* sono i capisaldi del mio temperamento e la gestione, in modo particolare, della sensibilità ha rappresentato la mia lotta quotidiana in quel periodo. «Non bisogna infine sottovalutare il benessere psicofisico dell'artista, minato da innumerevoli situazioni e insidie che avvolgono il suo mestiere. Come si suole affermare "la voce è lo specchio dell'anima", giacché è percorsa da metamorfosi che dipingono il nostro sentire, i nostri pensieri, i nostri bisogni. Metamorfosi che nei contesti performativi dell'artista, non sono sempre accolti con comprensione, solidarietà e benevolenza "umane". L'artista non è una macchina. Inevitabilmente prova e assorbe **emozioni**, così come le esprime. Può sentirsi "in gabbia"». (Fussi F., De Quarto E., 2009, p. 483)

### *Rigidità e malattia*

Novembre 2006, concerto a Roma, "*Martern aller Arten*", l'aria di Konstanze da *Die Entführung aus dem Serail* di W. A. Mozart. Fonastenia, con fame d'aria, fatica fonatoria, senso di corpo estraneo in gola, sintomatologia che si protrae per più di quindici giorni. Visita foniatrice: micronoduli al terzo medio delle c.v.v.

Sono umana, posso farmi male, non sono indistruttibile. Il crollo emotivo, la paura di fronte all'ignoto, di fronte all'ignoranza: non so cosa mi capita, di cosa si tratta, perché tutto questo? La voce si affatica e i miei insegnanti negano che io abbia una reale problematica: la resa vocale è buona, acusticamente la voce sta bene, sono tutti problemi inventati. Non mi sento capita. Smetto di cantare. Il mio corpo grida, la mia voce tace. Dolore, inattività. Mi affido come sempre alle mie pagine di diario: «Mi manca cantare, è un dolore troppo forte, un pensiero che assorbe ogni attimo di coscienza nella mia giornata e che, insaziabile, sta invadendo anche le mie notti. Non capisco perché più io ami cantare e più questo amore mi si ritorce contro, mi schiavizza, mi opprime, mi ossessiona, mi paralizza, si allontana, mi manca, sembra darmi gioia, ma poi con la stessa forza con cui mi inonda, con quella stessa violenza si rifugia in un angolo nascosto e mi tortura lentamente, mi corrode piano prendendosi le mie energie, la mia vitalità, non riesco a dare. Sono in pausa, non capisco come bisogna andare avanti...»

Il mio corpo è una gabbia, nella patologia diventa una macchina infernale, uno strumento di tortura che mi tiene prigioniera. Rigidità psicofisica, paura, ansia sono emozioni che prendono il sopravvento.

### *L'inizio della consapevolezza*

La determinazione e la passione mi hanno permesso di trovare il coraggio di voler capire. Non volevo rinunciare, nonostante constatassi che le insicurezze e la sfiducia sarebbero stati dei tarli tenaci da sconfiggere.

Inizio a fare terapia logopedica classica, basata esclusivamente su esercizi di nasalizzazione. I micronoduli regrediscono. Mi iscrivo alla facoltà di Logopedia. Studio la voce, capisco che quello che faccio non basta. Capisco che il mio corpo ha bisogno di altro, inizio così a fare qualcosa che non implica il dover usare la voce. Ho sempre avuto una predilezione per i balli popolari, in cui si respira il contatto con le tradizioni genuine di una cultura, con la terra. Mi iscrivo per quattro mesi a una scuola di flamenco e attraverso la danza inizio a capire l'importanza del lasciarsi andare, inizio a sperimentare cosa voglia dire ascoltare la musica e stare dentro alla musica senza la mediazione e il controllo della mia razionalità, senza quella rigidità mentale causata dal sentimento di paura che dopo il mio incidente aveva invaso tutto il mio essere. In quei mesi scrivo: «È difficile ascoltare il mio corpo al di fuori degli schemi, il tempo di latenza fra quello che penso di fare e il momento in cui lo faccio è troppo grande, sono pochissimi gli attimi in cui riesco ad avere la mente libera da ogni costrizione, ma quando si presentano posso riconoscerli subito, perché in quei secondi l'invasione dei

miei pensieri lascia il posto a una sensazione di sorpresa e di familiare estraneità, simile a quella che accompagna la vista di una persona che non si incontra da molto tempo, ma che si sa di aver già conosciuto. In quegli attimi il mio corpo è la mia mente, la mia mente è il mio corpo, e insieme sono la musica, non si scindono e sono capace di sentire, di lasciarmi guidare solo dalle sensazioni, senza decidere prima, ed è meraviglioso: sono io!!

Poi, appena preso coscienza di quello che mi sta capitando, la porticina della mia "gabbia" si richiude e, spaventata, mi rifugio nell'angolo, vicino a quelle poche cose certe che mi fanno sentire a casa, ma che probabilmente sono la causa principale della mia rigidità. La creatività mi rende viva, ne ho bisogno.»

### *La scoperta del corpo*

Nel 2008 inizio un percorso di preparazione psicofisiologica al canto lirico<sup>18</sup>. Attraverso l'immagine, la percezione del suono generato dal mio corpo e da altri strumenti inizio a liberare la mia mente dalle costrizioni imposte dalla rigidità e dall'ansia e scopro la possibilità della decisione intesa sia come sicurezza (molto legata all'appoggio e al sostegno del fiato e al "ruolo" nuovo dato alle mie gambe), sia come capacità autonoma di valutazione e scelta. Cantare è vivere per chi ama farlo e il mio percorso di canto è stato ed è tuttora un percorso di vita e di crescita. Un viaggio olistico, alla riscoperta della voce «luogo della memoria e della fantasia che crea, sospinge, fa scomparire, sogna e tutto (o quasi) può dire...se non imponiamo confini!» (Gucciardo A. G., 2007)

Riporto un'esperienza particolare, in seguito alla quale ho ritrovato la fiducia di ricominciare a studiare seriamente canto, una lezione chiave, totalmente descritta nelle mie pagine di diario musicale. In questo preciso momento del mio percorso, improvvisamente ho compreso quanto fosse importante la sospensione del giudizio: la riduzione fenomenologica.

«La rigidità si stava impossessando di me dopo il mio piccolo incidente vocale. Soprano leggero che non riesce più a fidarsi dei suoi acuti, che li stringe, li costringe, che spegne il fuoco creativo. Una persona rigida è una persona poco flessibile che non riesce a piegarsi per vedere da angolazioni diverse il suo problema.

Maggio 2008, incontro da Francesca Romano. In sede di esercizio siedo su uno sgabello con il torace in avanti, fino a far toccare le mani a terra, ai lati dei piedi, rilasso spalle, collo, braccia: mi piego.

**Vocina interna:** «dove vorrà arrivare questa strana donna che mi propone gli esercizi più assurdi?»

Mentre eseguo un vocalizzo "muto", mi chiede di respirare e immaginare che il fiato scenda giù lungo la schiena, l'aria entra, raggiunge l'altezza di una vertebra e poi si ferma lì il più a lungo possibile, per tutto il tempo del vocalizzo. Francesca mette la sua mano sulla mia schiena contandone le vertebre e dandomi indicazioni di fermarmi col fiato a varie altezze sulla mia colonna, vari livelli vertebrali che corrispondono alle altezze delle note che sto cantando (note acute vertebre cervicali, note gravi vertebre lombari fino al sacro). Mi chiede di sentire che ogni vertebra vibra, ogni suono fa vibrare una vertebra. L'attenzione si ferma sul sacro.

**Vocina interna:** «com'è possibile che le vertebre vibrino, che vibri il sacro? E poi che muto orrendo viene fuori in questa posizione, neanche mi si sente!»

Mi chiede di prendere aria fino a farla arrivare al coccige.

**Vocina interna:** «il coccige? Cosa c'entra il coccige? Come fa l'aria ad arrivare fin lì? Francesca è pazza! Mi chiede l'impossibile!»

Francesca mi dice: «elimina i pensieri e concentrati sul respiro!»

**Vocina interna:** «caspita, questa si accorge di tutto! Però ha ragione, sto continuando a dare libero sfogo alla mia mente, sto continuando a voler controllare il mio corpo e la situazione con un flusso ininterrotto di pensieri. Sospendi il giudizio!! Basta!!»

Sento l'aria che entra, la visualizzo come un filo luminoso che percorre la mia colonna, scende giù, arriva a metà schiena, rimane lì, vocalizzo. Riprendo aria, parte il filo luminoso, percorre la mia nuca, la schiena...

**Vocina interna:** «tanto non...mah!»

Scende giù fino alla zona lombare, vocalizzo..., il filo riprende il suo viaggio interno, arriva al sacro! Francesca mi propone di risalire con la schiena una volta che l'aria è arrivata al coccige, il movimento parte dal coccige e si snoda sinuosamente lungo la colonna, risalendola fino ad arrivare alla nuca, le braccia accompagnano il movimento, si aprono morbide e si abbandonano. Lo faccio senza vocalizzare, solo ascoltando il respiro, mantengo la concentrazione sul sacro e sul bacino, sento

<sup>18</sup> Per il metodo seguito si veda nei riferimenti bibliografici Romano F., 2010

Le implicazioni della cultura meccanicistica nell'educazione della voce artistica: il problema della metafora

la schiena srotolarsi come un serpente, Francesca mi dice: «ora intona l'aria, canta col corpo questo arpeggio!», e suona un arpeggio all'ottava. Canto col corpo, sì, canto col corpo!! Sono il mio corpo!

**Vocina interna:.....**

Canto, ma non canto, la voce esce ma non la ascolto, non la voglio ascoltare, sento il mio corpo ed è una sensazione nuova, inebriante!! Cantare è uno slancio in libertà, il suono segue il mio movimento, la voce è un flusso d'aria che esce copioso!! No, un flusso d'acqua che esce dal mio corpo, dalle mie gambe, dal mio bacino, dalla mia gola, dal mio torace, un "vomito" d'acqua fresca, inonda tutto, è ingovernabile!!! Cantare è vivere!! (Queste sono le parole da me dette alla fine dell'incontro, nel momento in cui mi chiede di verbalizzare quello che ho vissuto).

Francesca smette di suonare, io apro gli occhi a fatica, non voglio distaccarmi da quella sensazione... guardo le sue dita che sul pianoforte eseguono l'ultimo arpeggio cantato: "Fa" sovracuto!! Fa sovracuto, incredibile...acqua fresca...incredibile!!!"

Analizzando quanto accaduto in questa esperienza, le mie parole, quelle di Francesca, i miei pensieri, il contesto, la relazione, emerge come inizialmente la rigidità mentale corrispondeva alla rigidità fisica. La metafora corpo-macchina non voleva abbandonarmi, mi preoccupavo unicamente della resa vocale e del fatto che il vocalizzo non avesse volume: «com'è possibile che le vertebre vibrino, che vibri il sacro? E poi che muto orrendo viene fuori in questa posizione, neanche mi si sente!». Vittima di un dualismo mente-corpo, cercavo di controllare me stessa attraverso un'eccessiva razionalità. La rigidità di cui cominciavo a rendermi conto (presente nella "prima persona"), corrispondeva a quello che Francesca osservava dall'esterno, in "terza persona". Per aiutarmi ha tentato di riportare la mia attenzione al corpo esortandomi a sospendere il giudizio (ruolo di mediatore, "seconda persona"): «elimina i pensieri e concentrati sul respiro!», «ora, intona l'aria, canta col corpo questo arpeggio!». A quel punto decido di modificare il mio modo abituale di relazionarmi all'esperienza, cerco di indagare cosa provo, la coscienza fenomenica, ed è proprio in quell'attimo di intuizione che qualcosa inizia a cambiare, inizio a non vivere più secondo la metafora corpo-macchina, muovo un primo passo verso il vivere il mio corpo come una superficie recettoriale e anche il mio modo di esprimermi cambia, non penso alla resa vocale, non ascolto la voce ma sento il mio corpo, mi concentro sulle sensazioni, sulle percezioni: «Canto, ma non canto, la voce esce ma non la ascolto, non la voglio ascoltare, sento il mio corpo ed è una sensazione nuova, inebriante!! Cantare è uno slancio in libertà, il suono segue il mio movimento, (...) un flusso d'acqua che esce dal mio corpo, dalle mie gambe, dal mio bacino, dalla mia gola, dal mio torace, un "vomito" d'acqua fresca, inonda tutto, è ingovernabile!!! Cantare è vivere!!».

**Cantare non è più forza ma slancio in libertà, cantare è vivere!** L'allontanamento dalla metafora corpo-macchina mi ha permesso di godere un'esperienza unica: la metafora "cantare è vivere" non implica che non si può vivere senza cantare, piuttosto sottolinea il legame profondo che c'è fra **canto**, **respiro** e **vita**. Senza respiro non c'è vita e il respiro libero da costrizioni, il «soffio fonatorio», (Le Huche F., Allali A., 1996, p. 130) permette di esprimere noi stessi attraverso la voce e il canto. Il termine *prāna* in sanscrito significa letteralmente *soffio vitale*, è il substrato creativo dell'intero universo. Da quel giorno mi è chiaro che la voce è espressione della mia anima, che se non penso a controllare ma capovolgo il mio modo di concepire la voce, se cerco di sentire il mio corpo, se mi concentro sulle sensazioni e non sull'ascolto posso dare suono al mio soffio, al mio respiro senza sentire fatica: questa è la gioia di cantare! Questa è la gioia di sentire che tutto sta in armonia, il mio corpo è perfettamente risonante: io sono fatta per cantare!

### **Oggi...**

...un corpo perfettamente risonante... questa acquisita conoscenza/competenza ha fatto nascere in me la curiosità per la rieducazione posturale: ho praticato il metodo Mézières e successivamente mi sono avvicinata all'Ashtanga Yoga. Mi sono iscritta al Corso di Alta Formazione Universitaria in Vocologia Artistica con il desiderio di apprendere, di continuare a esplorare il territorio della voce.

Tuttora sto continuando il viaggio alla scoperta di me stessa attraverso l'"ascolto" del mio corpo, del mio respiro, parallelamente al lavoro sulla tecnica vocale. Grazie alla sempre maggiore libertà di cui prendo consapevolezza attraverso l'attenzione alla postura, al respiro, all'improvvisazione, posso sperimentare realmente le sensazioni che l'insegnante di tecnica mi chiede di portare alla coscienza: le percezioni orofacciali che accompagnano un corretto "aggancio in maschera", la sensazione di "girare" il suono, il palato molle, l'addome, l'apertura costale, l'appoggio plantare, il "fresco in gola"... lo "squillo" è sul mio palato, sul mio naso, sulla mia fronte. Il suono non viene controllato



dalla mia gola, è piuttosto la gola libera e morbida che lascia passare il suono e con il suono le emozioni, senza trattenerle, **cantare** è diventato **sentire** per me e non più **fare**, il respiro è un circolo ininterrotto fra me e l'esterno. L'interazione positiva tra i due percorsi mi dà ragione di credere che siano complementari: l'uno catalizzatore dell'altro.

Ogni lezione non è mai uguale alla precedente e a nessun'altra, la realtà fenomenologica è continuamente mutevole e dipende da una serie di circostanze uniche e irripetibili, un coacervo di situazioni, stati d'animo, stati fisici, spaziali, temporali, umani che sono tali *hic et nunc* e non si riproporranno mai allo stesso modo.

Assaporare ogni attimo come prezioso e guardare all'ignoto con l'idea della scoperta mi permette di dare nuovamente e di incanalare positivamente la mia sensibilità e ciò mi riempie di gioia! È con questo stato d'animo che inizio a cantare: sospendo il giudizio, sento il mio corpo e ne percepisco le parti silenti. Se sono stanca, per una giornata troppo pesante, sicuramente il corpo non risuonerà perfettamente, il lavoro adesso non consiste più nel fare un numero maggiore di vocalizzi per riscaldare la voce, piuttosto mi fermo, ascolto quale parte non riesce a esprimersi, cerco di sentirla, di coinvolgerla con maggiore attenzione, la lascio libera di entrare in comunicazione e in armonia con tutto il resto, senza ostinarmi: se do voce al mio corpo e accolgo le emozioni che cerca di comunicarmi, il corpo darà voce al mio soffio; non è sempre facile, quando accade è una sensazione bellissima che paradossalmente non dà spazio all'ascolto della mia voce: so che sto cantando bene se non cerco di ascoltarmi con l'udito e, soprattutto se, anche quando provo a farlo, non riesco a sentirmi!

La scoperta più grande è nell'aver ritrovato i miei sovracuti, la fiducia nel cantarli senza la paura di farmi male: non credevo che avrei mai potuto farlo! Con enorme sorpresa ho ripreso a cantarli proprio nel momento in cui li ho sentiti, nell'attimo illuminante in cui li ho percepiti con chiarezza nel pavimento pelvico e "en los ovarios". «In Messico si dice che le donne portano la *luz de vida*. Questa luce non sta nel cuore della donna, non davanti ai suoi occhi, ma *en los ovarios*, dove tutti i semi vengono posti prima ancora della nascita (...) Pertanto quando qualcosa va perduto, dobbiamo andare dalla vecchia che vive sempre nella pelvi fuorimano. Vive là, metà dentro e metà fuori dal fuoco creativo. È un posto perfetto in cui vivere per le donne, proprio accanto ai fertili *huevos*, ai loro semi femminili. Là le idee più minuscole come quelle di più ampio respiro aspettano che la nostra mente e le nostre azioni le rendano manifeste». (Pinkola Estés C., 2005, p. 34). Trovo tutto questo molto affascinante, singolare ed entusiasmante, in particolare modo per un soprano leggero: proprio l'essenza più acuta, più eterea e cristallina della voce ha le sue sensazioni nella parte più basale e più terrena del corpo, **la luz de vida**.

Alla fine di questa mia testimonianza, al termine di questa mia narrazione, sono ancora in viaggio. L'incidente iniziale mi ha indirizzata verso un percorso di autoformazione e ha stimolato la ricerca e la cura di me stessa. *Si impara apprendendo da se stessi*, senza quel momento di difficoltà non avrei potuto provare la gioia che le innumerevoli scoperte mi hanno regalato e continuano a regalarmi in questo cammino. «Separarsi equivale a intraprendere un viaggio di ritrovamento» (Demetrio D., 2008, p. 211), il breve allontanamento dal canto mi ha permesso di riprovare l'entusiasmo del dare senza riserva, di ritrovare e alimentare la mia passione in modo più cosciente e maturo, di viverla a pieno e con serenità, godendone i diversi momenti e i molteplici aspetti. La maggiore consapevolezza acquisita in questi anni mi ha permesso di affrontare una tournée, che ha comportato uno stress psicofisico notevole, senza farmi male.

La consapevolezza del contatto con la propria natura profonda regala fiducia e apertura alla vita, rende coscienti di essere unici e permette di gestire le difficoltà quotidiane utilizzando le risorse che ci appartengono. Ogni giorno la vita ci pone davanti piccoli regali, incontri, persone speciali, e prima di tutto ci pone a contatto con noi stessi, le principali persone uniche, boccioli rari, con cui condivideremo il cammino dell'esistenza. Spetta a noi decidere se avere un contatto superficiale con questi fiori, reciderli e assaporarne l'attimo fugace, la bellezza tanto intensa quanto effimera, oppure dare il tempo alla propria natura profonda di emergere, coltivarla prendendosi cura della sua vita, osservarla mentre si trasforma, increduli di fronte alla meraviglia del cambiamento, consapevoli che all'avvento di ogni primavera potremo nuovamente godere esterrefatti la verginità di ogni piccola gemma, innamorarsi delle imperfezioni, di noi come esseri imperfetti...

I fili della vita si intrecciano e creano forme colorate, tutto ciò che accade è indispensabile. Tra i tanti "io" che siamo stati e continuiamo a essere, nel bisogno di «vederli improvvisare ancora; ancora sbagliare, tradire, contraddirsi e inciampare nelle loro bugie ed efferatezze modeste o eclatanti», durante la narrazione della mia storia ho dato ascolto al mio *io tessitore*, quell'«io necessario» che

«collega e intreccia; che ricostruendo, costruisce e cerca quell'unica cosa che vale la pena cercare –per il gusto del cercare- costituita dal senso della nostra (*mia ancora breve*) vita e della vita.»<sup>19</sup>

## CONCLUSIONI

«La respirazione, come possibilità di fruizione dell'energia cosmica e della voce, nel suo essere capace di restituire la vibrazione alla sonorità originaria, diviene la nostra modalità di partecipare all'equilibrio del cosmo» (Magnani S., 2005, p. 167)

Nel mio viaggio verso la voce, la cultura meccanicistica si è rivelata estremamente negativa, in quanto ha favorito la radicalizzazione delle resistenze conscie o inconscie che impediscono di “lasciare la presa” (Barthelemy Y., 2008, p. 27). «La voce è l'arte della trascendenza», ma «non occorre disincarnare niente» (ibidem, p. 27), piuttosto il segreto per garantire la libertà espressiva è un profondo radicamento nel corpo, nelle sensazioni che esso regala nell'interazione con l'ambiente.

Il percorso narrato in questo lavoro ha permesso di destrutturare la metafora corpo-macchina, attraverso la riduzione fenomenologica e la presa di coscienza del flusso continuo che il soffio vitale rappresenta. «La voce è un passaggio di energia dall'universale (aria), attraverso il particolare (soggetto che inspira), di nuovo all'universale (voce nell'ambiente)» (Magnani S., 2005, p. 168). Questo scambio circolare coincide con la sensazione di libertà vocale, di facilità, da qui l'emergere della metafora “cantare è vivere”, che sottolinea il legame fra canto, respiro e vita. La *sospensione del giudizio* ha permesso di spostare la concentrazione dal modo abituale di concepire il reale (corpo-macchina) e di focalizzare l'attenzione sull'esperienza vocale singola e irripetibile. Questo ha generato lo *stato intuitivo*: la consapevolezza delle sensazioni che il corpo comunica nel gesto vocale fluido (corpo-superficie recettoriale). Le numerose espressioni metaforiche sono state le *invarianti* che hanno testimoniato il nuovo livello di consapevolezza raggiunto. La narrazione unita alla pratica quotidiana ha permesso di muovere un passo in avanti: ha rappresentato l'*addestramento*, l'ultimo stadio del processo di riduzione fenomenologica. La consapevolezza della natura profonda, raggiunta attraverso il raccontare scrivendo e descrivendo la mia esperienza, ha contribuito a un ulteriore divenire della mia identità di donna, logopedista e cantante.

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Barthelemy Yva (2008), *Una nuova tecnica di preparazione muscolare per l'arte lirica e la rieducazione*, Torino, Omega Edizioni
2. Bateson Gregory (1988), *Gli uomini sono erba. La metafora e il mondo dei processi mentali*, in William Irwin Thompson (a cura di), *Ecologia e autonomia : la nuova biologia: implicazioni epistemologiche e politiche*, Milano, Feltrinelli
3. Bateson Gregory (1984), *Mente e natura. Un'unità necessaria*, Milano, Adelphi
4. Bateson Gregory (1989), *Verso un'ecologia della mente*, Milano, Adelphi
5. Berthoz Alain (1998), *Il senso del movimento*, Milano, McGraw Hill
6. Blivet Jean-Pierre (2006), *Les Voies du chant. Traité de technique vocale*, Éditions Fayard
7. Cadonici Paola (1987), *Il linguaggio della voce*, Firenze, Edizioni C.R.O.
8. Callas Maria (2006), *Seducanti voci, Conversazioni con Lord Harewood 1968*, in Camillo Favrezzani (a cura di), Roma, Bulzoni Editore
9. Calvino Italo (2009), *Lezioni americane*, Trento, Edizioni Mondadori
10. Casonato Marco (2003), *Immaginazione e metafora. Psicodinamica, psicopatologia, psicoterapia*, Bari, Laterza
11. Čechov Michail (2001), *La tecnica dell'attore. Come lavorare sul personaggio. Lezioni ed esercizi del grande allievo di Stanislavskij*, Roma, Dino Audino Editore
12. Celletti Rodolfo (1989), *Il canto. Storia e tecnica, stile e interpretazione dal “recitar cantando” a oggi*, Milano, Garzanti (Edizioni Speciali Vallardi)
13. Convegno (2005), *Il linguaggio dell'esperienza*, Santorso, da appunti personali
14. Convegno (2009), *La Voce Artistica VI*, Ravenna, da appunti personali
15. Dardano Maurizio, Trifone Pietro (1999), *Grammatica italiana, con nozioni di linguistica*, terza edizione, Bologna, Zanichelli Editore
16. Demetrio Duccio (2008), *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Milano, Raffaello Cortina Editore
17. Dennett Daniel C. (2000), *La mente e le menti*, Biblioteca Universale Rizzoli
18. Di Francesco Michele (2000), *La coscienza*, Roma- Bari, Laterza
19. Di Raco Giulio (2007), *Canto e classificazione delle voci*, in Fussi Franco (a cura di) *La voce del cantante volume quarto*, Torino, Omega Edizioni
20. Edelman Gerald M.- Tononi Giulio (2000), *Un universo di coscienza*, Torino, Einaudi

<sup>19</sup> Demetrio D., 2008, pp. 13-14

## Le implicazioni della cultura meccanicistica nell'educazione della voce artistica: il problema della metafora

21. Fussi Franco, De Quarto Emiliano (2009), *L'artista stanco: problematiche fonasteniche e remediazione logopedia nei professionisti vocali*, in Franco Fussi (a cura di), *La voce del cantante volume quinto*, Torino, Omega Edizioni
22. Fussi Franco, Fuschini Tiziana, *La presa in carico del cantante classico e moderno*, su [www.voiceart.net](http://www.voiceart.net)
23. Fussi Franco, Magnani Silvia (2008), *Ascoltare la voce*, Milano, Franco Angeli
24. Fussi Franco, Magnani Silvia (2003), *Lo spartito logopedico: la gestione logopedica della voce cantata*, Torino, Omega Edizioni
25. Gagliasso Elena (2002), *Usi epistemologici della metafora e metafore cognitive*, in Morabito Carmela (a cura di), *La metafora nelle scienze cognitive*, Milano, The McGraw-Hill Companies
26. Gordon David (1992), *Metafore terapeutiche, Modelli e strategie per il cambiamento*, Roma, Astrolabio
27. Gould Stephen Jay (2008), *Intelligenza e pregiudizio*, Traduz. Zani A., Milano, Il Saggiatore tascabili
28. Gould Stephen Jay (1981), *The mismeasure of Man*, New York, W.W. Norton
29. Gucciardo Alfonso Gianluca (2007), *Voce e sessualità*, Torino, Omega Edizioni
30. Gusella Stefano (2005), *Il caso clinico riabilitativo: la narrazione romantica*, Roma, Aracne
31. Juvarra Antonio (1987), *Il canto e le sue tecniche*, Milano, Ricordi
32. Lakoff George - Johnson Mark (2004), *Metafora e vita quotidiana*, Milano, Strumenti Bompiani
33. Lawley James - Tompkins Penny (2003), *Mente e Metafore. Modellamento simbolico e trasformazione*, Infomedia
34. Le Huche François, Allali André (1996), *La Voce Volume 3, terapia delle turbe vocali*, Milano, Masson
35. Lurija Aleksandr Romanovič (1977), *Come lavora il cervello*, Bologna, Il Mulino
36. Lurija Aleksandr Romanovič (1966), *Le funzioni corticali superiori nell'uomo*, Firenze, Universitaria
37. Lurija Aleksandr Romanovič (2002), *Una memoria prodigiosa*, Oscar Mondatori
38. Magnani Silvia (2005), *Curare la voce. Diagnosi e terapia dei disturbi della voce*, Milano, Franco Angeli
39. Maragliano Mori Rachele (1970), *Coscienza della voce nella scuola italiana di canto*, Milano, Curci
40. Morabito Carmela (2002), *L'uso della metafora nello sviluppo del sapere psicologico*, in Morabito Carmela (a cura di) *La metafora nelle scienze cognitive*, Milano, The McGraw-Hill Companies
41. Morelli Maurizio (2007), *Le tecniche di respirazione Yoga*, Milano, Edizioni Red
42. Pagnoni Giuseppe (2002), *Metafore e neurofisiologia*, in Morabito Carmela (a cura di) *La metafora nelle scienze cognitive*, Milano, The McGraw-Hill Companies
43. Patalini Alessandro (2009), *Studio per una prassi respiratoria adeguata alle esigenze del canto lirico*, in Franco Fussi (a cura di), *La voce del cantante volume quinto*, Torino, Omega Edizioni
44. Perfetti Carlo (a cura di) (2004), *Esperienza cosciente, azione e recupero*, Schio, Grafiche Marcolin
45. Perfetti Carlo (2004), *Raccontare il corpo: istruzioni per l'uso in «Relazioni intenzionali» II (2004)*, pp. 5-10
46. Peugeot – Petitmengin Claire (1999), *L'esperienza intuitiva*, in «Journal of Consciousness Studies», VI, n°2-3
47. Pessoa Fernando (2006), *Il libro dell'inquietudine di Bernardo Soares*, Milano, Universale Economica Feltrinelli
48. Pinkola Estés Clarissa (2005), *Donne che corrono con i lupi*, Piacenza, Edizioni Frassinelli
49. Popper Karl (1974), *Logica della scoperta scientifica, il carattere autocorrettivo della scienza*, Torino, Einaudi
50. Puglia Lara (2007), *Psicologia della voce. L'espressione dell'io nell'atto della fonazione*, in Fussi Franco (a cura di) *La voce del cantante volume quarto*, Torino, Omega Edizioni
51. «Riabilitazione Cognitiva» anno IV (2003) n°3. Editore A. R. S.- Accademia Riabilitativa Scledense
52. Rizzi Lucia (2009), *Immaginare e creare la voce. Elementi di programmazione neurolinguistica applicati all'insegnamento del canto e alla pratica vocale*, in Fussi Franco (a cura di) *La voce del cantante volume quinto*, Torino, Omega Edizioni
53. Romano Francesca (2010), *Iniziazione alla voce-terapia. La voce educa la mente e il corpo canta*, Roma, Edizioni Mediterranee
54. Sacks Oliver (2003), *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello*, Milano, Adelphi
55. Simone Raffaele (2006), *La Terza Fase, forme di sapere che stiamo perdendo*, Bari, Edizioni Laterza
56. Varela Francisco J. (2001), *La coscienza nelle neuroscienze*, intervista su [www.filosofia.rai.it](http://www.filosofia.rai.it) (Enciclopedia Multimediale delle Scienze Filosofiche)
57. Varela Francisco J. – Shear Jonathan (1999), *Metodologie della prima persona: cosa, perché, come?*, in «Consciousness Benjamin publishers», Amsterdam
58. Varela Francisco J. (1996), *Neurofenomenologia*, in «Pluriverso», III, pp. 16-39
59. Yourcenar Margherite (2002), *Memorie di Adriano*, Torino, Einaudi
60. Zedda Paolo (2009), *Canto classico e moderno: vocabolario comune e divergenze*, in Fussi Franco (a cura di), *La voce del cantante volume quinto*, Torino, Omega Edizioni

### SITOGRAFIA

1. [www.filosofia.rai.it](http://www.filosofia.rai.it)
2. [www.voiceart.net](http://www.voiceart.net)
3. [www.voceartistica.it](http://www.voceartistica.it)