

Voce ed emozioni: aspetti psicologici e vocali-sinestesici a confronto

La voce è senza dubbio un indicatore degli stati emotivi dell'individuo. Attualmente, grazie a tecnologie avanzate, è possibile abbinare degli stimoli vocali ad emozioni specifiche ad un livello che supera quello casuale.

Alcune ricerche hanno evidenziato come le emozioni che comportano un alto livello di attivazione psicofisiologica, ad esempio *aggressività, rabbia*, ma anche *euforia*, nel parlato sono caratterizzate da una voce con alta frequenza ed estensione e velocità elevata; al contrario, le emozioni a bassa attività psicofisiologica (*noia, depressione*, ecc.) hanno una bassa frequenza fondamentale, estensione limitata e ridotta velocità nell'eloquio.

Ricci Bitti suggerisce la possibilità di organizzare l'espressione vocale relativa alle singole emozioni secondo tre modalità:

1. la *valenza edonica*: esprime i termini di piacevolezza/spiacevolezza del tono di voce attraverso la sua ampiezza (estesa per le emozioni positive e ristretta per le negative);
2. l'*attivazione*: indica quanto la voce sia tesa o rilassata;
3. la *potenza*: è segno della "pienezza" della voce (forte e irruente nella rabbia, flebile e sottile nella paura, ecc.).¹

Consideriamo ora gli aspetti psicologici delle emozioni: parleremo di *aggressività, rabbia, disprezzo, indifferenza, paura, ansia, angoscia, noia, tristezza, depressione, allegria, gioia*, ed *euforia*, alcune fra tante.

A. Bissi, nel suo studio sulla vita affettiva, propone una visione interessante delle emozioni, distinguendole in: emozioni *via da*, emozioni *contro*, emozioni *senza*, ed emozioni *verso*.² Il criterio usato dall'autrice per fare tale valutazione è quello del rapporto fra *soggetto e oggetto*, animato o meno. Per esempio, le emozioni *via da*, quali la paura, sono quelle che allontanano l'individuo da qualcosa, mentre quelle *verso* tendono ad avvicinarlo.

Se suddividiamo le emozioni sopra elencate seguendo questa classificazione, avremo:

Emozioni <i>via da</i>	paura ansia angoscia
Emozioni <i>contro</i>	aggressività rabbia disprezzo indifferenza
Emozioni <i>senza</i>	noia tristezza

¹Cfr. Ricci-Bitti (1998), *op. cit.*, p. 21.

²A. Bissi, *Il battito della vita*, Ed. Paoline, Milano, 1998.

depressione

Emozioni verso allegria
gioia
euforia

Proviamo ora a descrivere brevemente le singole emozioni all'interno di ogni gruppo.³

Emozioni via da.

Fanno parte di questa categoria tutti quei sentimenti che, in un certo senso, sono causa di sofferenza e che vorremmo evitare perché sgradevoli o considerati un *pericolo* per la stima o l'incolumità fisica della persona. Ci si sente vulnerabili, deboli, fragili e la prima reazione a questa sensazione spiacevole è quella della *fuga*.

Paura

La paura è tra le emozioni più arcaiche. Ha origine dalla percezione di un pericolo e provoca tutta una serie di reazioni fisiologiche (produzione di adrenalina, tachicardia, ecc.) che rendono l'individuo più vigile e pronto ad eventuali azioni di fuga o aggressivo-difensive. Ci sono molti aspetti comuni con l'ansia, anche fisiologici, ma, mentre questa è provocata soprattutto da fattori *interni*, nella paura è sempre una realtà esterna, oggettiva, ad essere sentita come pericolosa. Può essere eliminata evitando, sfuggendo la situazione che la provoca.

Ansia

E' causata da fattori soggettivi di carattere psicologico, per cui non è semplice circoscriverla né eliminarla. Secondo una classificazione fatta da Imoda⁴, possiamo distinguere cinque forme possibili d'ansia.

1. La prima, detta *primaria*, è un'ansia iniziale, particolarmente intensa, legata ad un'eccessiva tensione, a una stimolazione fisica o nervosa incontrollabile che minaccia l'autonomia e il benessere fisico personale.

2. Alcuni definiscono il secondo tipo come *ansia da separazione*: è causata dal timore di essere abbandonati, in particolare quando la presenza dell'altro è ancora fondamentale per il proprio benessere.

3. Come la precedente, anche la terza forma è legata alla relazione e deriva dalla paura di essere svalutati o non accettati dall'altro.

4. Differisce invece dai primi tre il quarto tipo di ansia; la causa nasce prevalentemente all'interno della persona, dalla mancata accettazione di sé, dal rifiuto e dall'autocondanna.

5. L'ultima forma è collegata invece ad un fattore esterno oggettivo, di fronte al quale ci si sente fragili, incapaci di gestire adeguatamente la situazione.

Angoscia

³Su questo argomento cfr. Bissi A. (1998), *op. cit.*, pp. 49-164; V. Slepj, *Capire i sentimenti*, Mondadori, Milano, 1993.

⁴Cfr. Imoda F., *Sviluppo umano. psicologia e mistero*, Piemme, Casale Monferrato, 1993, pp. 128-129 (citato da Bissi A. (1998), *op. cit.*, pp. 70-71).

A differenza della paura che nasce da un fattore esterno, da un pericolo reale, l'angoscia è generata da una minaccia *interiore* che si manifesta in particolar modo come una *perdita di senso*. Sovente questa percezione proviene a sua volta da fattori esterni come un fallimento o una delusione; altre volte può essere una questione più interiore come, ad esempio, il trovarsi disorientati di fronte alle motivazioni del proprio agire che fino a quel momento apparivano importanti. La sensazione che deriva è un malessere generale, una perdita di senso, confusione.

C'è un tipo di angoscia definita *primaria* in cui l'Io si avverte impotente, ha paura di essere *annullato*; è quella che sperimenta il bambino nella prima infanzia, solitamente verso l'ottavo mese, quando perde la persona significativa proprio mentre incominciava a creare con lei un legame. L'angoscia primaria scaturisce dalla dipendenza totale del bambino dal mondo esterno, dalla paura di perdere l'Oggetto amato, in particolare la madre, da cui dipende la sua sopravvivenza.

Emozioni contro

Sono le emozioni collegate a esperienze di ostilità, di dispiacere e che nascono principalmente a causa della percezione di un Oggetto come *ostacolo* al proprio o altrui benessere.

Aggressività

Non è un sentimento così primitivo, come si è soliti pensare, in quanto è necessaria la presenza di una relazione con un Oggetto esterno all'Io per poter provare ostilità. Può essere vissuta con modalità e intensità differenti, ma rimane sicuramente la prima forma di emozione *contro*. L'aggressività è generalmente considerata *negativa* quando nella sua espressione prevale l'aspetto *distruttivo* su quello *costruttivo*. Generalmente ha origine da vissuti repressi come la frustrazione, il senso d'incomprensione o di ingiustizia e si può manifestare con reazioni esplosive o come aggressività *passiva* (ad esempio, attraverso le parole, atti mancati), una forma meno esplicita ma altrettanto corrosiva.

Rabbia

Si presenta come una forma di aggressività percepita in modo forte e talvolta violento e per questa ragione tende anche a esternarsi. Le sue espressioni-limite sono l'odio e la distruttività, sentimenti che non conoscono sfumature e che sono inclini a *colpire* l'altro talvolta a livello fisico, ma soprattutto negli ambiti più significativi per un persona: la stima e il desiderio di essere amato.

La rabbia può rivolgersi non solo verso l'esterno ma anche contro se stessi, sfociando in gravi atti di autolesionismo o in particolari psicopatie, che possono condurre dalla tossicodipendenza all'alcolismo, fino ad arrivare addirittura al suicidio.

Disprezzo e Indifferenza

Sono forse l'espressione più intensa dell'aggressività *fredda*, che non si manifesta in modo aperto e violento, ma che ferisce tanto quanto la rabbia. Il primo tende ad *annientare* l'altro, ad avere il tipico atteggiamento narcisistico di colui che nelle relazioni interpersonali *guarda dall'alto al basso*; la seconda è forse una

forma ancora più aggressiva, in quanto tende ad *eliminare* l'identità dell'altro: dire "Tu non esisti" è addirittura più *distruttivo* di "Tu non vali nulla".

Emozioni senza

Questa definizione ingloba significati diversi, come *vuoto*, *mancanza*, *perdita*.⁵ Le emozioni *senza* sono caratterizzate dalla scarsità di slancio, di desiderio, d'interesse e perfino di piacere.

Noia

E' un'emozione primitiva, collegata all'esperienza di vuoto. Le caratteristiche sono quelle citate nell'introduzione della categoria delle emozioni *senza*: assenza di un mondo interiore significativo, di interesse, di qualcosa cui aspirare, a cui tendere.

Depressione

Consideriamo in questa sede la depressione come *stato d'animo* e non come situazione problematica, in cui il vissuto emotivo è segno di una difficoltà di tipo patologico.

Ciò che caratterizza questa emozione è una percezione di *deprivazione*. Talvolta nei primissimi anni di vita si fanno esperienze di perdita che si possono ripresentare in alcune situazioni dell'età adulta. Tale stato emotivo nel periodo infantile viene definito *depressione anaclitica*: il bambino, che per motivi diversi è costretto a separarsi dalla madre dopo aver stabilito con lei un legame, percepisce il distacco come una perdita totale e il rapporto come irrecuperabile. Da qui lo stato di depressione.

La persona adulta può vedere ripresentarsi l'esperienza della perdita, di separazione iniziale, in situazioni come i distacchi, le partenze, i tradimenti, gli abbandoni, la morte, quando l'Oggetto amato viene percepito come irrecuperabile, distrutto per sempre. Ecco allora che ci si sente demotivati, non c'è nulla che possa entusiasmare, la stessa vita perde di senso e talvolta vengono meno anche gli impulsi legati a bisogni primari, come la fame e il sonno. Queste situazioni non sono *rischiose* (non sfociano cioè nella patologia) se la causa che le provoca è esterna e oggettiva.

Tristezza

La tristezza è di solito un'esperienza temporanea, benché possa caratterizzare anche lunghi periodi della vita, legati ad esperienze dolorose. Emerge generalmente quando, all'interno di una relazione positiva, si sperimenta la *mancanza* dell'altro. Nonostante il peso dell'*assenza* dell'Oggetto amato, è presente un senso di fiducia, la certezza di una continuità del rapporto che non è vissuto come irrimediabilmente distrutto.

Emozioni verso

⁵Cfr. Bissi A. (1998), *op. cit.*, p. 123-126.

Contrariamente a tutte le emozioni presentate fino ad ora, che derivano sempre da esperienze sgradevoli cui ci si vorrebbe sottrarre, le emozioni *verso* nascono dalla *valutazione intuitiva* del “mi piace”: esse si differenziano nelle caratteristiche e nelle sfumature.

Allegria

L'allegria non ha origine nella relazione interpersonale bensì da una percezione positiva di sé. Si è consapevoli della propria vulnerabilità e del fatto che il proprio stato d'animo sia momentaneo, ma ci si sente bene con se stessi e con gli altri mantenendo una corretta visione della realtà.

Euforia

Come l'emozione precedente, anche l'euforia nasce da un sentirsi a proprio agio con se stessi e con gli altri ma, diversamente dall'allegria, è caratterizzata dalla negazione inconsapevole o volontaria di quella parte di realtà che costituisce qualcosa di problematico o spiacevole. E' inconsapevole quando l'individuo si lascia coinvolgere totalmente, eliminando dalla coscienza tutti gli aspetti che possono causargli sofferenza; questo tipo di euforia può anche essere indotto mediante l'uso di droghe leggere o alcool. La negazione volontaria è in qualche modo una *sospensione* deliberata della consapevolezza di ciò che è percepito come spiacevole. Come tutte le emozioni che tendono a generalizzare sia in positivo che in negativo, anche l'euforia è un po' illusoria.

Gioia

La gioia è relativa al rapporto con l'altro. Si sperimenta per la prima volta quando il legame con la figura materna diventa personale e la madre è riconosciuta e percepita come insostituibile. Se l'euforia e l'allegria esprimono la *sintonia* con se stessi, la gioia è segno della *sintonia* con gli altri.

Per ogni emozione è possibile rilevare un modello vocale significativo: dice Corrado Bologna che “la voce *denuncia* la verità dell'anima, lascia spirare il cuore messo a nudo”.⁶ Non entreremo approfonditamente in merito a questo argomento, cercheremo invece di valutare se e quanto delle sensazioni sinestesiche legate alla voce, di cui abbiamo parlato già nel capitolo precedente a proposito del questionario, è riscontrabile negli aspetti più specificatamente psicologici.

Dogana,⁷ nei suoi studi sul linguaggio, espone un'ampia parte sulle sinestesie in cui è presente anche un'analisi del rapporto tra *suono* e *senso*, tra qualità espressive dei suoni del linguaggio ed emozioni. Nel riportare i risultati di una ricerca sui tratti caratteristici di questo rapporto che definisce di *isomorfismo*, Dogana elenca una serie di *indicatori* acustico-articolatori, proposti da Trojan, che coinvolgono per molti versi anche gli aspetti prosodici del parlato e che, per questo motivo, pensiamo possa essere interessante menzionare.⁸

⁶Bologna C., *Flatus vocis*, Il Mulino, Bologna, 1992, p. 53.

⁷Dogana F., *Suono e Senso*, Angeli, Milano, 1988.

⁸Cfr. Dogana F. (1988), *op. cit.*, p. 231.

1. *Pressione espiatoria e tensione della muscolatura articolatoria.* Nel momento in cui queste funzioni sono massime, l'intonazione ha la caratteristica dello "staccato" che esprime una certa durezza e aggressività diretta verso l'esterno. Quando sono rilassate, il tono di voce manifesta invece un senso di benessere, piacere, gioia, ecc.

2. *Apertura fauceale.* Se ampia, pare essere segno della disponibilità dell'organismo ad esperienze piacevoli; se è invece minima dimostra chiusura verso il mondo esterno.

3. *Registro.* Il registro *di petto* è inerente al desiderio di autoaffermazione, di dominio sull'altro, mentre quello *di testa* è segno di atteggiamenti positivi, di disponibilità o disposizione alla sottomissione o al farsi accettare.

4. *Nasalità.* Caratterizza maggiormente le espressioni legate a stimoli sensoriali (il piacere fisico, per esempio) o le affezioni dei sensi del tatto e del gusto.

5. *Quantità di fiato.* Una elevata quantità di fiato è indice di una grande eccitazione psichica o della sopraffazione delle emozioni sul parlante.

Queste intuizioni hanno trovato conferma nelle analisi spettrografiche della voce di persone che pronunciavano delle frasi simulando uno stato emotivo e in ricerche fatte successivamente da altri studiosi.

Proviamo ora a guardare *sinestesicamente* alla vocalità *degli affetti* guardando ai risultati di un sondaggio effettuato attraverso la compilazione di un questionario distribuito a persone diverse per età e professione. Le risposte hanno evidenziato come la vocalità sia qualcosa su cui comunemente si riflette poco, un aspetto scontato; per la maggior parte degli intervistati la propria voce è qualcosa di sconosciuto e allo stesso tempo affascinante.

Innanzitutto, ecco il questionario:

Questionario

ETA' SESSO M F PROFESSIONE

- Trova degli aggettivi per descrivere la voce

.....
.....
.....

- Che qualità deve avere, secondo te, una voce che:

informa (rende edotto di qualcosa, fa conoscere)

.....

asserisce (afferma con sicurezza, sostiene un argomento).....

.....

persuade (spinge qualcuno verso una determinata azione o convinzione).....

.....

rassicura (tranquillizza, toglie dubbi e timori)

.....

stimola (esorta qualcuno a fare qualcosa).....

.....

empatizza (assume lo stato emozionale di un'altra persona)

.....

- Quali tipi di voce attraggono maggiormente la tua attenzione? Perché?

.....
.....
.....

- Quali invece ti irritano di più e perché?

.....
.....

-
- A tuo parere, quali tra i fattori qui elencati sono fondamentali nella comunicazione? Numerali in ordine di importanza.

mimica facciale	<input type="checkbox"/>	postura del corpo	<input type="checkbox"/>
gestualità	<input type="checkbox"/>	contenuto verbale del discorso	<input type="checkbox"/>
fluidità verbale (scansione delle parole, silenzi, esitazioni, chiarezza, concitazione)	<input type="checkbox"/>	intonazione della voce	<input type="checkbox"/>
prossimità spaziale (avvicinamento, allontanamento)	<input type="checkbox"/>		

- **“Una voce per ogni emozione”.**
Tra gli aggettivi e i colori elencati, quali sceglieresti per definire una voce che esprime:

rabbia e aggressività

grande	<input type="checkbox"/>	calda	<input type="checkbox"/>	vicina	<input type="checkbox"/>	interna	<input type="checkbox"/>
piccola	<input type="checkbox"/>	fredda	<input type="checkbox"/>	lontana	<input type="checkbox"/>	esterna	<input type="checkbox"/>
aperta	<input type="checkbox"/>	pesante	<input type="checkbox"/>	acuta	<input type="checkbox"/>	forte	<input type="checkbox"/>
chiusa	<input type="checkbox"/>	leggera	<input type="checkbox"/>	grave	<input type="checkbox"/>	piano	<input type="checkbox"/>
ruvida	<input type="checkbox"/>	veloce	<input type="checkbox"/>	vibrante	<input type="checkbox"/>	rigida	<input type="checkbox"/>
liscia	<input type="checkbox"/>	lenta	<input type="checkbox"/>	piatta	<input type="checkbox"/>	flessibile	<input type="checkbox"/>
spigolosa	<input type="checkbox"/>	chiara	<input type="checkbox"/>	brillante	<input type="checkbox"/>	armonica	<input type="checkbox"/>
tondeggiate	<input type="checkbox"/>	scura	<input type="checkbox"/>	opaca	<input type="checkbox"/>	disarmonica	<input type="checkbox"/>
giallo	<input type="checkbox"/>	rosso	<input type="checkbox"/>	grigio	<input type="checkbox"/>	blu	<input type="checkbox"/>
nero	<input type="checkbox"/>	verde	<input type="checkbox"/>	bianco	<input type="checkbox"/>	marrone	<input type="checkbox"/>

depressione e tristezza

grande	<input type="checkbox"/>	calda	<input type="checkbox"/>	vicina	<input type="checkbox"/>	interna	<input type="checkbox"/>
piccola	<input type="checkbox"/>	fredda	<input type="checkbox"/>	lontana	<input type="checkbox"/>	esterna	<input type="checkbox"/>
aperta	<input type="checkbox"/>	pesante	<input type="checkbox"/>	acuta	<input type="checkbox"/>	forte	<input type="checkbox"/>
chiusa	<input type="checkbox"/>	leggera	<input type="checkbox"/>	grave	<input type="checkbox"/>	piano	<input type="checkbox"/>
ruvida	<input type="checkbox"/>	veloce	<input type="checkbox"/>	vibrante	<input type="checkbox"/>	rigida	<input type="checkbox"/>
liscia	<input type="checkbox"/>	lenta	<input type="checkbox"/>	piatta	<input type="checkbox"/>	flessibile	<input type="checkbox"/>
spigolosa	<input type="checkbox"/>	chiara	<input type="checkbox"/>	brillante	<input type="checkbox"/>	armonica	<input type="checkbox"/>
tondeggiate	<input type="checkbox"/>	scura	<input type="checkbox"/>	opaca	<input type="checkbox"/>	disarmonica	<input type="checkbox"/>

giallo	<input type="checkbox"/>	rosso	<input type="checkbox"/>	grigio	<input type="checkbox"/>	blu	<input type="checkbox"/>
nero	<input type="checkbox"/>	verde	<input type="checkbox"/>	bianco	<input type="checkbox"/>	marrone	<input type="checkbox"/>

gioia e allegria

grande	<input type="checkbox"/>	calda	<input type="checkbox"/>	vicina	<input type="checkbox"/>	interna	<input type="checkbox"/>
piccola	<input type="checkbox"/>	fredda	<input type="checkbox"/>	lontana	<input type="checkbox"/>	esterna	<input type="checkbox"/>
aperta	<input type="checkbox"/>	pesante	<input type="checkbox"/>	acuta	<input type="checkbox"/>	forte	<input type="checkbox"/>
chiusa	<input type="checkbox"/>	leggera	<input type="checkbox"/>	grave	<input type="checkbox"/>	piano	<input type="checkbox"/>
ruvida	<input type="checkbox"/>	veloce	<input type="checkbox"/>	vibrante	<input type="checkbox"/>	rigida	<input type="checkbox"/>
liscia	<input type="checkbox"/>	lenta	<input type="checkbox"/>	piatta	<input type="checkbox"/>	flessibile	<input type="checkbox"/>
spigolosa	<input type="checkbox"/>	chiara	<input type="checkbox"/>	brillante	<input type="checkbox"/>	armonica	<input type="checkbox"/>
tondeggiante	<input type="checkbox"/>	scura	<input type="checkbox"/>	opaca	<input type="checkbox"/>	disarmonica	<input type="checkbox"/>
giallo	<input type="checkbox"/>	rosso	<input type="checkbox"/>	grigio	<input type="checkbox"/>	blu	<input type="checkbox"/>
nero	<input type="checkbox"/>	verde	<input type="checkbox"/>	bianco	<input type="checkbox"/>	marrone	<input type="checkbox"/>

euforia

grande	<input type="checkbox"/>	calda	<input type="checkbox"/>	vicina	<input type="checkbox"/>	interna	<input type="checkbox"/>
piccola	<input type="checkbox"/>	fredda	<input type="checkbox"/>	lontana	<input type="checkbox"/>	esterna	<input type="checkbox"/>
aperta	<input type="checkbox"/>	pesante	<input type="checkbox"/>	acuta	<input type="checkbox"/>	forte	<input type="checkbox"/>
chiusa	<input type="checkbox"/>	leggera	<input type="checkbox"/>	grave	<input type="checkbox"/>	piano	<input type="checkbox"/>
ruvida	<input type="checkbox"/>	veloce	<input type="checkbox"/>	vibrante	<input type="checkbox"/>	rigida	<input type="checkbox"/>
liscia	<input type="checkbox"/>	lenta	<input type="checkbox"/>	piatta	<input type="checkbox"/>	flessibile	<input type="checkbox"/>
spigolosa	<input type="checkbox"/>	chiara	<input type="checkbox"/>	brillante	<input type="checkbox"/>	armonica	<input type="checkbox"/>
tondeggiante	<input type="checkbox"/>	scura	<input type="checkbox"/>	opaca	<input type="checkbox"/>	disarmonica	<input type="checkbox"/>
giallo	<input type="checkbox"/>	rosso	<input type="checkbox"/>	grigio	<input type="checkbox"/>	blu	<input type="checkbox"/>
nero	<input type="checkbox"/>	verde	<input type="checkbox"/>	bianco	<input type="checkbox"/>	marrone	<input type="checkbox"/>

ansia e paura

grande	<input type="checkbox"/>	calda	<input type="checkbox"/>	vicina	<input type="checkbox"/>	interna	<input type="checkbox"/>
piccola	<input type="checkbox"/>	fredda	<input type="checkbox"/>	lontana	<input type="checkbox"/>	esterna	<input type="checkbox"/>
aperta	<input type="checkbox"/>	pesante	<input type="checkbox"/>	acuta	<input type="checkbox"/>	forte	<input type="checkbox"/>
chiusa	<input type="checkbox"/>	leggera	<input type="checkbox"/>	grave	<input type="checkbox"/>	piano	<input type="checkbox"/>
ruvida	<input type="checkbox"/>	veloce	<input type="checkbox"/>	vibrante	<input type="checkbox"/>	rigida	<input type="checkbox"/>
liscia	<input type="checkbox"/>	lenta	<input type="checkbox"/>	piatta	<input type="checkbox"/>	flessibile	<input type="checkbox"/>
spigolosa	<input type="checkbox"/>	chiara	<input type="checkbox"/>	brillante	<input type="checkbox"/>	armonica	<input type="checkbox"/>
tondeggiante	<input type="checkbox"/>	scura	<input type="checkbox"/>	opaca	<input type="checkbox"/>	disarmonica	<input type="checkbox"/>
giallo	<input type="checkbox"/>	rosso	<input type="checkbox"/>	grigio	<input type="checkbox"/>	blu	<input type="checkbox"/>

nero verde bianco marrone

angoscia e disperazione

grande	<input type="checkbox"/>	calda	<input type="checkbox"/>	vicina	<input type="checkbox"/>	interna	<input type="checkbox"/>
piccola	<input type="checkbox"/>	fredda	<input type="checkbox"/>	lontana	<input type="checkbox"/>	esterna	<input type="checkbox"/>
aperta	<input type="checkbox"/>	pesante	<input type="checkbox"/>	acuta	<input type="checkbox"/>	forte	<input type="checkbox"/>
chiusa	<input type="checkbox"/>	leggera	<input type="checkbox"/>	grave	<input type="checkbox"/>	piano	<input type="checkbox"/>
ruvida	<input type="checkbox"/>	veloce	<input type="checkbox"/>	vibrante	<input type="checkbox"/>	rigida	<input type="checkbox"/>
liscia	<input type="checkbox"/>	lenta	<input type="checkbox"/>	piatta	<input type="checkbox"/>	flessibile	<input type="checkbox"/>
spigolosa	<input type="checkbox"/>	chiara	<input type="checkbox"/>	brillante	<input type="checkbox"/>	armonica	<input type="checkbox"/>
tondeggianti	<input type="checkbox"/>	scura	<input type="checkbox"/>	opaca	<input type="checkbox"/>	disarmonica	<input type="checkbox"/>
giallo	<input type="checkbox"/>	rosso	<input type="checkbox"/>	grigio	<input type="checkbox"/>	blu	<input type="checkbox"/>
nero	<input type="checkbox"/>	verde	<input type="checkbox"/>	bianco	<input type="checkbox"/>	marrone	<input type="checkbox"/>

disprezzo e indifferenza

grande	<input type="checkbox"/>	calda	<input type="checkbox"/>	vicina	<input type="checkbox"/>	interna	<input type="checkbox"/>
piccola	<input type="checkbox"/>	fredda	<input type="checkbox"/>	lontana	<input type="checkbox"/>	esterna	<input type="checkbox"/>
aperta	<input type="checkbox"/>	pesante	<input type="checkbox"/>	acuta	<input type="checkbox"/>	forte	<input type="checkbox"/>
chiusa	<input type="checkbox"/>	leggera	<input type="checkbox"/>	grave	<input type="checkbox"/>	piano	<input type="checkbox"/>
ruvida	<input type="checkbox"/>	veloce	<input type="checkbox"/>	vibrante	<input type="checkbox"/>	rigida	<input type="checkbox"/>
liscia	<input type="checkbox"/>	lenta	<input type="checkbox"/>	piatta	<input type="checkbox"/>	flessibile	<input type="checkbox"/>
spigolosa	<input type="checkbox"/>	chiara	<input type="checkbox"/>	brillante	<input type="checkbox"/>	armonica	<input type="checkbox"/>
tondeggianti	<input type="checkbox"/>	scura	<input type="checkbox"/>	opaca	<input type="checkbox"/>	disarmonica	<input type="checkbox"/>
giallo	<input type="checkbox"/>	rosso	<input type="checkbox"/>	grigio	<input type="checkbox"/>	blu	<input type="checkbox"/>
nero	<input type="checkbox"/>	verde	<input type="checkbox"/>	bianco	<input type="checkbox"/>	marrone	<input type="checkbox"/>

noia

grande	<input type="checkbox"/>	calda	<input type="checkbox"/>	vicina	<input type="checkbox"/>	interna	<input type="checkbox"/>
piccola	<input type="checkbox"/>	fredda	<input type="checkbox"/>	lontana	<input type="checkbox"/>	esterna	<input type="checkbox"/>
aperta	<input type="checkbox"/>	pesante	<input type="checkbox"/>	acuta	<input type="checkbox"/>	forte	<input type="checkbox"/>
chiusa	<input type="checkbox"/>	leggera	<input type="checkbox"/>	grave	<input type="checkbox"/>	piano	<input type="checkbox"/>
ruvida	<input type="checkbox"/>	veloce	<input type="checkbox"/>	vibrante	<input type="checkbox"/>	rigida	<input type="checkbox"/>
liscia	<input type="checkbox"/>	lenta	<input type="checkbox"/>	piatta	<input type="checkbox"/>	flessibile	<input type="checkbox"/>
spigolosa	<input type="checkbox"/>	chiara	<input type="checkbox"/>	brillante	<input type="checkbox"/>	armonica	<input type="checkbox"/>
tondeggianti	<input type="checkbox"/>	scura	<input type="checkbox"/>	opaca	<input type="checkbox"/>	disarmonica	<input type="checkbox"/>
giallo	<input type="checkbox"/>	rosso	<input type="checkbox"/>	grigio	<input type="checkbox"/>	blu	<input type="checkbox"/>
nero	<input type="checkbox"/>	verde	<input type="checkbox"/>	bianco	<input type="checkbox"/>	marrone	<input type="checkbox"/>

- Che rapporto hai con la tua voce? Come la definiresti? Dice qualcosa di te?

.....
.....
.....

- In base alle risposte precedenti, puoi fare brevemente degli esempi su come variano la tua voce e gli altri fattori della comunicazione in relazione al tuo mondo emotivo?

.....
.....
.....

- Hai mai svolto attività finalizzate ad una maggiore conoscenza della tua “*identità vocale*”? Se sì, quali? Se no, ti piacerebbe conoscerla di più? Perché?

.....
.....
.....
.....
.....

:

La definizione di alcune caratteristiche della voce relativa alle singole emozioni derivante dai dati⁹ emersi, non ha la pretesa di essere *assoluta*: è interessante però verificare quanto di comune ci sia tra *ciò che pensa la gente* e il carattere psicologico di ogni emozione.

Seguiamo nuovamente la suddivisione delle emozioni adottata in precedenza.

Voce ed Emozioni *via da*¹⁰

Una voce per:

ansia e paura

piccola (79%); **chiusa** (93%); **ruvida** (75%); **spigolosa** (88%); fredda (76%); **pesante** (71%); scura (87%); grave (76%); **opaca** (86%); interna (76%) piano(75%) **disarmonica** (85%)
colore: nero (27%); grigio (22%)

⁹Sono state prese in considerazione solo le percentuali superiori al 70%.

¹⁰Degli aggettivi elencati, quelli scritti in grassetto vogliono evidenziare gli aspetti comuni della voce nelle emozioni appartenenti ad uno stesso gruppo (ad esempio, “*via da*”), quelli in grassetto-corsivo sono invece presenti in tutte le categorie che esprimono le emozioni considerate *negative* (“*via da*”, “*contro*”, “*senza*”).

angoscia

chiusa (70%) **ruvida** (88%) **spigolosa** (83%) **pesante** (88%) **opaca** (86%); **rigida** (73%); **disarmonica** (81%)
colore: nero (33%); grigio (19,5%)

Voce ed Emozioni contro

Una voce per:

rabbia e aggressività

grande (88%); ruvida (92%); **spigolosa** (97%); **pesante** (96%); veloce (82%); vibrante (91%); forte (97%); **rigida** (95%); **disarmonica** (91%)
colore: rosso (26%); nero (25%)

disprezzo e indifferenza

chiusa (71%); fredda (91%); **spigolosa** (87%); **pesante** (73%); scura (74%); **lontana** (78%); **piatta** (70%); opaca (77%); **rigida** (85%); **disarmonica** (83%)
colore: grigio (21,5%); nero (18%)

Voce ed Emozioni senza

Una voce per:

depressione e tristezza

piccola (90%); **chiusa** (93%); **fredda** (71%); **lenta** (94%); **scura** (87%); **grave** (84%); **piatta** (78%); **opaca** (92%); **piano** (91%); **disarmonica** (75%)
colore: grigio (27%); nero (21%)

noia

piccola (74%); **chiusa** (88%); **fredda** (87%); **lenta** (92%); **scura** (82%); **lontana** (73%); **grave** (83%); **piatta** (88%); **opaca** (94%); **piano** (89%); **disarmonica** (79%)
colore: grigio (29%); marrone (18%)

Voce ed Emozioni verso

Una voce per:

gioia e allegria

grande (91%); **aperta** (97%); **liscia** (92%); tondeggianti (93%); **calda** (98%); **leggera** (90%); **veloce** (91%); **chiara** (95%); **vicina** (96%); **acuta** (93%); **vibrante** (91%); **brillante** (97%); **forte** (88%); **flessibile** (92%); **armonica** (95%)

colore: giallo (29%), bianco (19%)

euforia

grande (94%); **aperta** (94%); **liscia** (70%); **calda** (89%); **leggera** (97%); **veloce** (93%); **chiara** (93%); **vicina** (83%); **acuta** (88%); **vibrante** (89%); **brillante** (95%); **forte** (93%); **flessibile** (79%); **armonica** (71%)

colore: giallo (28%); rosso (20,5%)

Un aspetto che emerge ad un primo sguardo è la possibilità di raggruppare le emozioni in due grandi categorie, in base agli aggettivi comuni. La prima è data dal gruppo *via da, contro e senza*, la seconda dalle emozioni *verso*.

Fra tutte spicca la voce *disarmonica* presente in ogni emozione del primo gruppo mentre nel secondo c'è il suo opposto, la voce *armonica*. Tali definizioni, nonostante il loro riferimento esplicito alla voce, sono in qualche modo indice di una situazione interiore di disarmonia o di armonia che si manifesta anche all'esterno e fanno pensare ad una possibile suddivisione degli aggettivi a seconda che si riferiscano più propriamente al rapporto con sé o alla relazione con l'altro, o ad entrambi.

Se prendiamo in esame ciò che viene detto della voce *paurosa* come di quella dell'ansia o dell'angoscia, o anche della voce delle emozioni *contro*, notiamo che termini ricorrenti come *interna, scura, grave, opaca, pesante*, manifestano una particolare sensazione del proprio vissuto rispetto a emozioni che si vorrebbero *fuggire (via da)*, o collegate a situazioni di ostilità. Il rapporto con gli altri che è caratterizzato da un senso di sfiducia, di timore di essere abbandonati nelle prime, e di particolare aggressività nelle emozioni *contro*, viene esplicitato da voci *spigolose, ruvide, rigide*, ecc. L'aggettivo *lontana*, peculiare qui dell'espressione di *disprezzo e indifferenza*, rende bene l'idea della distanza che specialmente queste emozioni creano nella relazione. Significativa sembra anche la definizione di voce *chiusa*, presente in quasi tutti gli affetti di cui si è parlato, che può riferirsi sia al rapporto con sé che con gli altri.

Anche le emozioni *senza* presentano tra loro numerose analogie vocali: mentre a livello relazionale appare la voce *fredda, lontana*, sul piano del rapporto con se stessi vengono ripresi il senso di *chiusura* citato prima, la *pesantezza*, l'*opacità*. Tipiche di questo gruppo sono la voce *lenta*, la voce *piccola e piatta*, che possono richiamare la scarsità di interesse e di slancio tipiche della depressione, della noia e della tristezza.

Spendiamo ancora qualche parola per le emozioni *verso*: è evidente che la tipologia di voce che emerge ha delle caratteristiche opposte a quelle dei gruppi precedenti. Lo sguardo positivo verso se stessi, gli altri e la realtà traspare anche dalla vocalità, che è descritta quindi come *aperta, chiara, calda, vicina, flessibile*, ecc.

Un accenno ai colori. Ogni cultura ha sicuramente dei modi di dire che collegano i colori alle emozioni; pensiamo solo all'italiano "vedere rosso" quando si è sopraffatti dall'ira, "essere verdi d'invidia", o all'inglese "be off colour" (essere giù di tono), "feel blue" (sentirsi tristi). E' appurato che i colori in un certo senso riflettano gli affetti: essi sono oggetto di studio per il loro effetto su umori e stati d'animo, sono utilizzati come strumento di terapia. Anche in alcuni test psicodiagnostici, come il *Rorschach* (il test delle *macchie*), i colori sono uno strumento di valutazione sul modo di trattare gli affetti, gli impulsi e le azioni: ad esempio, se il soggetto rileva solo il colore e non le forme, può essere indice di un'incapacità di controllare le proprie emozioni o, al contrario, se è solo la forma ad essere presa in considerazione senza alcuna attenzione al colore, questo rivela una possibile rigidità del mondo affettivo.