

Prevenire la disfonia

Prevenire la disfonia

Con il termine Disfonia si intende il sintomo *cattiva voce*. La definizione è quindi di tipo percettivo e non indica una patologia specifica o una sindrome (si può, cioè, essere "disfonici" per ragioni diversissime).

Ciò di cui ci occupiamo in questa pagina è la prevenzione di quelle forme di disfonia che sono secondarie al cattivo uso della voce, cioè delle disfonie funzionali (una delle categorie nosologiche della disfonia in senso ampio).

Per capire quando si è di fronte a un uso scorretto della voce, occorre essere consapevoli di quelle che sono le sue funzioni primarie.

La voce è lo strumento privilegiato per la trasmissione dei nostri pensieri quando desideriamo esprimerli in parole. In questo senso essa è la materia del linguaggio. La lingua parlata è infatti voce interrotta da rumori consonantici.

La **conversazione** è quindi la situazione più naturale per l'esercizio della vocalità. Conversare, come ben indica il prefisso *con* e il verbo tratto dal latino *verto*) significa recipere qualche cosa, trattenerla e rivolgerla di nuovo verso colui che ce l'ha inviata. Le regole di una buona conversazione sono le condizioni stesse di un uso appropriato della voce. Vediamole.

Regole di conversazione

1. Una buona conversazione si fonda sull'alternanza dei turni. Sono quindi possibili ragioni di disfonia:

una successione rapida tra le frasi, che impedisca all'uditore di prendere il turno nei momenti dedicati dal parlante al rifornimento aereo (che privilegia inspirazioni rapide, poco energizzanti)
la sopraffazione di chi in quel momento sta parlando, mediante l'utilizzo di una voce intensa, gridata, troppo acuta

una durata della frase eccessiva che impedisca all'ascoltatore di applicare un'attenzione prolungata (frasi troppo lunghe generano infatti sovraccarico cognitivo) e obblighi il parlante a svuotare eccessivamente i polmoni per arrivare al termine.

2. Una buona conversazione è possibile solo se i parlanti possono reciprocamente controllare la mimica del viso, la posizione del corpo nello spazio, percepire (anche solo visivamente) il ritmo del respiro reciproco. Una conversazione è quindi faticosa se:

la distanza tra i partecipanti è eccessiva

non è possibile il controllo visivo (come avviene quando, pur vicini, ci si volge le spalle)

3. Una buona conversazione deve permettere alla voce di svolgere la propria funzione di mediatrice di emozioni, fatto questo possibile solo se sono attuabili andamenti di intensità e frequenza adeguati. Questo avviene senza sforzo se l'intensità che occorre raggiungere non è eccessiva. Una conversazione veramente efficace si ha quando:

il rumore ambientale non è elevato

la distanza tra i parlanti non supera i 150/200 cm.

Evidentemente non sempre si *con-versa*, spesso si parla soltanto. E' in queste occasioni che la voce può essere messa a rischio.

Modalità di utilizzo della comunicazione che mettono a rischio la salute vocale

Ciò che davvero affatica la voce sono alcuni comportamenti che possiamo chiamare eccessivi. Inevitabilmente utilizzati nella vita quotidiana essi sono:

- 1.** parlare a intensità elevata (come accade quando si conversa in un locale pubblico)
- 2.** utilizzare modalità di messa in voce traumatiche per le corde vocali, come i colpi di glottide, gli attacchi duri, tesi (ciò spontaneamente viene fatto per impartire un ordine, quando ci spaventiamo, se siamo troppo emozionati, ecc.)
- 3.** parlare utilizzando una frequenza innaturale, cioè troppo acuta o troppo grave (come accade gridando o urlando o in alcune situazioni emotivamente colorate)
- 4.** parlare in situazioni di postura non corretta (ad esempio con il capo esteso)
- 5.** parlare in situazioni in cui non è possibile un buon rifornimento aereo (ad esempio rimanendo flessi sul tronco)
- 6.** parlare mentre si sta compiendo un importante sforzo fisico.

Ciò che fa ammalare la voce non è però l'occorrenza occasionale di uno di questi comportamenti ma la messa in atto di abitudini vocali che presentano tali comportamenti come stile comunicativo. In altre parole, possiamo parlare a voce alta, ma solo per poco tempo, non può essere la nostra modalità di fonazione abituale. Possiamo gridare, urlare ma questi comportamenti non devono far parte del nostro modo di interagire.