

Emoțiile puternice și funcționarea vocii în vorbirea scenică

Conf. univ. dr. Ioana Visalon

Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați

ioana.visalon@ugal.ro

Abstract

In theatre, high emotional intensity often involves using the voice at a very high volume for much longer periods of time than in the real life. This situation often generates the chronic fatigue of the vocal folds and even trauma resulting in hemorrhages, edema vocal folds tear or masses (cysts, nodules, polyps). Based on multidisciplinary scientific documentation, this article proposes an updated set of specific principles and objectives for the voice & speech training to increase the resistance and strength of the vocal folds and to regain the good use of the entire phonatory apparatus, while respecting the need for authenticity inherent in psychological realism.

Key words

Voice & speech pedagogy, high voice volume, strong emotions, vocal training, acting

Una dintre cele mai mari provocări ale vorbirii scenice contemporane este exprimarea veridică și eficientă a emoțiilor puternice. În teatru, intensitatea emoțională mare implică adesea folosirea vocii la volum foarte ridicat, pentru perioade mult mai lungi de timp decât se întâmplă în viața reală. Această situație generează adesea suprasolicitarea plicilor vocale și chiar, în cazurile cele mai grave, apariția de leziuni grave ale acestora (hemoragii, edeme), precum și apariția de chisturi, noduli sau polipi. Având la bază o documentare științifică multidisciplinară, acest articol propune un set actualizat de principii și obiective specifice ale antrenamentului vorbirii scenice care să crească atât rezistența și forța plicilor vocale cât și a întregului aparat fonator la emiterea sunetelor puternice, respectând în același timp nevoia de autenticitate și firesc, proprie realismului psihologic.

Neurobiologia ultimelor decenii a demonstrat că exprimarea emoțiilor primare intense (frică, agresivitate, bucurie, râsul sau plânsul) nu este controlată de partea cea mai nouă și mai evoluată a creierului, cortexul cerebral, care comandă producerea și exprimarea vorbirii ci de nucleii bazali subcorticali, parte a sistemului limbic, responsabil de generarea emoțiilor. Strigătele de frică sau de agresiune, ca și cele de intensă bucurie sunt mai degrabă preverbalizări,

interjecții/vocale nedefinite sau, cel mult, scurte înjurături (vezi maladia Tourette sau cazul în care ne lovim accidental), nu enunțuri lungi și complexe. În situația unui cutremur, de exemplu, ca primă reacție, toată lumea va țipa vocale mai mult sau mai puțin definite. Pentru că situațiile emoționale intense fac apel la cele mai vechi mecanisme de reacție e logic ca aceste emoții să fie exprimate în cel mai vechi limbaj, cel nearticulat.

Așadar, **organic adevărat** este să ne exprimăm emoțiile cele mai puternice în interjecții, nu în fraze complexe. Acest fapt pune într-o nouă lumină sensul interjecțiilor cu care încep uneori versurile teatrului clasic. Teamă, furia sau bucuria paroxistice se exprimă mai întâi în limbaj nearticulat. Toate acele *oh* și *ah*, *vai mie*, care citite literal sună fals, ne semnalează, de fapt, un preaplin emoțional, de cele mai multe ori corect justificat psihologic. Acest preaplin emoțional, odată eliberat, permite minții să se concentreze pe conceperea și exprimarea unor idei complexe.

În majoritatea situațiilor, viața contemporană nu mai necesită vocalizarea puternică. Emiterea sunetelor la volum mare este direct legată de nevoile și emoțiile cele mai primare și mai stringente. 90% din istoria speciei *homo sapiens* s-a petrecut în condiții de savană sau pădure, unde pericolele erau la ordinea zilei. Dacă întâlneai un prădător trebuia să avertizezi rapid grupul tău de vânători-culegători și, eventual, să îl sperii cu un comportament agresiv însoțit de sunete cât mai înfricoșătoare. Probabil oamenii foloseau zilnic laringele la intensitate vocală mare. Viața civilizată a adus atât îndepărtarea pericolelor reprezentate de animalele de pradă, cât și medierea conflictelor între oameni de către instituțiile specializate (poliție, tribunal). Foarte rar mai avem nevoie să strigăm/urâm/țipăm. Ne naștem cu abilitatea de a emite sunete puternice și folosim din plin această abilitate în primii ani de viață, atât timp cât suntem foarte vulnerabili și este vital să semnalăm când ne e foame, frig sau avem nevoie de alinare. Pe măsură ce creștem, suntem educați să NU ne manifestăm sentimentele prin sunete puternice. „Nu e frumos să țipi!” e una dintre primele admonestări pe care le primește un copil. Învățăm astfel să ne reprimăm exprimarea sonoră puternică a impulsurilor primare. Această reprimare ajunge o a doua natură pentru omul civilizată, acceptat de comunitate. În consecință, pe măsură ce creștem, aparatul fonator pierde antrenamentul de a produce sunete puternice. De aceea, aproape de fiecare dată când țipăm ne ustură gâtul. Capacitatea de a emite sunete puternice (pe care o avem cu toții în prima copilărie) se pierde la adulți, prin lipsa exercițiului. E logic, așadar, că pentru a răspunde nevoilor de exprimare vocală a emoțiilor puternice este neapărat nevoie de o reantrenare a aparatului fonator. Această reantrenare trebuie să țină seama în primul rând de procesele fiziologice implicate în producerea sunetelor puternice.

În „The Voice” un ghid medical adresat practicienilor vocii (dr. Heman-Ackay Y. D., dr. Sataloff R.T., Hawkshaw M. J., 2013, p. 18) se arată că, din punct de vedere fiziologic, pentru a produce un sunet puternic există, practic, trei metode:

- ✓ Prin creșterea forței curentului de aer expirat din plămâni (creșterea presiunii subglotice);
- ✓ Prin creșterea rezistenței glotice;
- ✓ Prin schimbarea formei tractului vocal (eficientizarea folosirii rezonatorilor supraglotici/impostație optimă).

Dintre cele trei mijloace de mai sus, pentru emiterea unui sunet puternic e recomandabil să folosim **creșterea forței curentului de aer expirat în același timp cu adoptarea schimbărilor necesare la nivelul tractului vocal care să faciliteze amplificarea și proiectarea eficientă a vocii.**

Cu cât forța de împingere a aerului expirat e mai mare, cu atât mai mult sunt îndepărtate marginile plicilor vocale la trecerea aerului printre ele. Cu cât aceste margini sunt mai mult îndepărtate, cu atât impactul dintre ele va fi mai puternic la revenirea lor împreună, sub efectul forței Bernoulli, generând astfel un sunet mai puternic. Când mai puțin aer este expirat din plămâni, plicile vocale sunt deschise la distanțe mai mici unele de altele, producând la revenire un sunet de intensitate mai mică. O acțiune similară se petrece atunci când aplaudăm. Dacă inițiem mișcarea cu palmele depărtate mult vom obține un sunet mai puternic decât dacă aplaudăm cu palmele apropiate. Dacă am vrea să obținem aceeași tărie a sunetului și când distanța inițială e mică, ar trebui să lovim mai puternic palmele, folosind o forță musculară sporită. În același fel, în absența unui flux puternic de aer și a unei optime folosiri a rezonatorilor, pentru a ridica volumul pe baza creșterii presiunii glotice, deci a forței musculare care face ca marginile plicilor să se lovească cu putere, o seamă de mușchi accesorii ai fonației (mușchii constrictori faringiali, diverși mușchi extrinseci ai laringelui) ca și mușchii plicilor vocale vor trebui să lucreze excesiv. Această modalitate de a folosi musculatura implicată în producerea vocii, se numește în termeni medicali *hiperfuncție laringiană*, iar închiderea bruscă și forțată le poate produce plicilor vocale diverse tipuri de traume (hemoragii, edeme) sau apariția pe suprafața acestora de noduli, polipi sau chisturi.

Antrenamentul pentru folosirea vocii la volum mare

În plus față de cele arătate mai sus, necesitatea acestui antrenament specific este și mai evidentă dacă ținem seama că actorii repetă aceeași situație scenică de mai multe ori, uneori ore în șir, folosind vocea la volum mare pentru mult mai mult timp decât se întâmplă în viața reală.

Așa cum am văzut, lipsa unei tehnici vocale corecte și consolidate pentru funcționarea laringelui la intensități mari poate determina folosirea forțată, excesivă a mușchilor laringieni, așa numita *hiperfuncție laringiană*, cauza unor traume severe ale plicilor vocale (edeme, hemoragii, noduli, chisturi etc.).

Cele mai problematice sunt situațiile de conflict major, în care sunt declanșate emoțiile primare ca furia și frica. Emoțiile primare se exprimă în sunete primare, respectiv țipete de spaimă sau urlete de mânie. Problema este că, deși am moștenit de la strămoșii noștri un aparat fonator capabil să producă sunete puternice, viața civilizată ne-a *dezvățat* să folosim vocea la intensități maxime. Astfel că pentru a produce frecvent și pe perioade lungi sunete vorbite puternice avem nevoie de o *reantrenare* a aparatului fonator. Această reantrenare implică un efort fizic intens, care poate crea o stare de disconfort în corp. Disconfortul poate determina atașarea unei „etichete de neplăcere” exercițiilor, etichetă care semnalizează un comportament de evitat la nivel subconștient, în sistemul limbic, apărând riscul ca antrenamentul să nu mai fie reluat, așa cum arată numeroase studii de psihologie comportamentală (B. J. Fogg, 2020). Este foarte important

ca cea mai mare parte a antrenamentului să fie realizată într-o stare mentală pozitivă, pe teme de comunicare care să exprime bucurie și plăcere, din două motive:

- Emoțiile pozitive favorizează detensionarea musculară, deschiderea rezonatorilor și evitarea crispărilor ce pot genera hiperfuncția laringiană.
- Emoțiile pozitive atașează o *etichetă de plăcere* acestei noi rutine, crescând șansele ca antrenamentul să fie repetat des, fiind mai ușor acceptat de sistemul limbic drept un comportament agreabil.

În plus, antrenamentul trebuie să țină seama de **condițiile fiziologice necesare producerii eficiente a sunetelor puternice și anume:**

1. **Corelarea duratei și forței suflului expirator cu nivelul intensității vocale.** Producerea sunetelor la volum mare presupune, așa cum am văzut, presiune subglotică mare. În absența unei tehnici vocale corecte, încercarea de a emite brusc un sunet puternic poate determina apariția hiperfuncției laringiene, adică o forțare a musculaturii laringelui și o coliziune brutală a plicilor vocale. Pentru a acumula presiune subglotică mare, e nevoie ca la început să se asigure o suficientă durată sunetului, cu creșterea treptată a volumului. Pe de altă parte, această durată nu trebuie să depășească **momentul la care nu mai există suficient suflu expirator la dispoziție pentru a susține presiunea subglotică mare.** Conștientizarea acestui moment la care e necesară oprirea vocalizării și relaxarea imediată a mușchilor expiratori pentru a permite o inspirație profundă și rapidă prin efectul de vacuum este un element extrem de important al antrenamentului. Repetările zilnice vor face ca acest tip de respirație să devină un automatism asumat subconștient la emiterea sunetelor puternice.
2. **Corelarea volumului vocii cu înălțimea sunetului emis.** Intensitatea mare a sunetului implică creșterea înălțimii sunetului, din motive fiziologice. Această corelație a fost pusă în evidență de multiple studii (Titze I. R., 2010.p. 28-32). Așadar, mai ales la începutul antrenamentului, sunetele puternice e normal să fie înalte, în zona superioară a ambitusului fiecărui student. În timp, se va putea coborî progresiv înălțimea sunetului, respectând caracteristicile individuale ale fiecărei voci.
3. **Maximizarea tractului vocal în timpul emiterii sunetelor puternice.** Pentru o bună amplificare a sunetelor vorbite este nevoie de un tract vocal cât mai larg și mai deschis și de o bună vibrație a vocii în rezonatorii supraglotici sau, folosind o expresie binecunoscută actorilor, în *mască*. Această condiție este în bună măsură realizată de antrenamentul pentru impostaj, antrenament ce îl precede pe cel pentru volumul ridicat. Este absolut necesar să folosim acest tract vocal la intensități mari ale sunetelor. Așadar, antrenamentul trebuie să vizeze consolidarea folosirii optime a tractului vocal la emiterea sunetelor puternice.
4. **Corelarea folosirii optime a aparatului fonator cu exprimarea emoțiilor puternice la intensitate vocală mare.** Folosirea vocii în conflict implică stări de agresivitate, furie etc. Exprimarea acestor emoții este adesea asociată cu crispări ale feței și ale gâtului, cu înclăștări ale mandibulei, manifestări care închid și tensionează tractul vocal, putând deteriora grav amplificarea și producerea vocii. De asemenea, la emoții negative mari există riscul dereglării ciclului respirator, astfel că nici presiunea subglotică a suflului expirator nu mai poate fi menținută eficient. Respectarea organicității exprimării vocale a emoțiilor paroxistice

- **maximum de intensitate emoțională se exprimă într-un maximum de intensitate vocală pe vocale nedefinite/interjecții/preverbalizări.**

5. **Folosirea unei articulații precise dar netensionate**, conform principiului: *maximum de definiție cu minimum de efort*, enunțat de M. McCallion în *The Voice Book*. Acest tip de articulație permite o bună amplificare a vocii și o eficientă folosire a aerului expirat, minimizând bariera consonantică și trebuie asumată prin antrenamentul de eficientizare a articulației.

Pentru a îndeplini condițiile de mai sus, este nevoie de un antrenament progresiv, care să realizeze următoarele **obiective specifice**:

- ✓ Capacitatea de a mobiliza și susține un puternic flux de aer expirator, necesar vibrațiilor la amplitudini mari a plicilor vocale, corespunzătoare producerii corecte a sunetelor puternice;
- ✓ Creșterea rezistenței plicilor vocale la impactul puternic dintre ele, impus de producerea sunetelor puternice;
- ✓ Capacitatea de a corela eficient înălțimea sunetului cu volumul;
- ✓ Amplificarea optimă a sunetelor puternice prin folosirea eficientă a tractului vocal;
- ✓ Asumarea organică a modalităților de mai sus în exprimarea emoțiilor puternice.

Principiile specifice ale antrenamentului pentru asumarea volumului vocal adaptat situației scenice

- Exercițiile pentru volum ridicat trebuie lucrate la început într-o dispoziție mentală pozitivă, care favorizează mobilizarea eficientă a musculaturii și previne crispările și tensionările asociate sentimentelor negative. Nivelul sonor maxim se obține pe teme pozitive și abia apoi se trece progresiv la exprimarea unor sentimente/teme negative.
- Exercițiile ce implică niveluri ridicate de volum trebuie abordate gradual, după o foarte bună încălzire a vocii. Trebuie avută în vedere corelarea nivelului sonor cu înălțimea vocii, menținerea gâtului larg, netensionat și păstrarea alinierii dintre cap și gât, pentru a nu strangula tractul fonator.
- De asemenea, energia vocii trebuie să fie pusă în primul rând în vocale, ele fiind cele care *poartă* vocea în spațiu. Trebuie rezistat tendinței de a tensiona excesiv organele articulatorii și fața, pentru a ține bariera consonantică la un nivel cât mai scăzut, crescând astfel eficiența sonoră a emisiei.
- Gâtul trebuie să rămână cât mai larg, cu palatul moale bine ridicat, oferind o maximă amplificare sunetului. La volum mare, presiunea glotică este mare și deci și consumul de aer este foarte mare. Presiunea glotică foarte mare trebuie să fie susținută printr-o respirație corectă și printr-o eficientă folosire a rezonatorilor, NU pe seama hiperfuncționării musculaturii laringelui, cu precădere a plicilor vocale. În cazul în care se lucrează fără o suficientă încălzire sau fără o suficientă însușire a proceselor eficiente de respirație, impostatie și articulație, riscul suprasolicitării și îmbolnăvirii plicilor vocale este foarte mare.

Antrenamentul specific trebuie, așadar, să urmărească **reînvățarea mecanismelor fiziologice corecte de emiteră a sunetelor puternice** (mecanisme fiziologice moștenite și folosite în prima copilărie, dar reprimare și „dezantrenate” apoi de normele sociale) și să se bazeze **pe realitatea neurobiologică a exprimării emoțiilor puternice în vorbire**. De asemenea, trebuie să ținem seama de faptul că emiteră sunetelor puternice implică un efort fizic mare, care nu doar că poate declanșa periculoasa *hiperfuncție laringiană*, dacă nu este corect gestionat, dar care poate fi inconștient perceput de sistemul limbic ca fiind un comportament neplăcut și deci de evitat.

Antrenamentul pentru volum ridicat trebuie inițiat devreme, în semestrul 2 al anului I, imediat după ce noile obișnuințe eficiente de postură, respirație și impostare au fost însușite. Este foarte important ca studentul să nu primească teme de conflict major la actorie, până când nu a consolidat tehnica vocală specifică.

Bibliografie

1. CAREY David și CLARCK CAREY, Rebecca, *The Vocal Arts Workbook + video: A Practical Course for Vocal Clarity and Expression*, Methuen Drama; 1st edition (February 6, 2015).
2. DAMASIO Antonio, *Feeling & Knowing: Making Minds Conscious*, **Pantheon, 2021**.
3. DIMON, Theodore (2018), *Anatomy of the Voice: An illustrated guide for singers, vocal coaches and speech therapists*. Berkeley: North Atlantic Books.
4. EAGLEMAN, David (2017) *Incognito – Viețile secrete ale creierului*. București: Humanitas.
5. FOGG, BJ (2020) *Tiny habits: The Small Changes That Change Everything*. USA: Houghton Mifflin Harcourt.
6. Guenther H. Frank, *Neural Control of Speech*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, London, England, 2016.
7. GUTENKUNST, Christina și GILLET John (2014) *Voice into acting. Integrating voice and the Stanislavski approach*. London: BLOOMSBURY.
8. HEMAN-ACKAH Yolanda, SATALOFF Robert, HAWWKSHAW Mary(2013) *The Voice: A medical guide for achieving and maintaining a healthy voice*.
9. HOUSEMAN Barbara (2007), *Finding your voice*, Nick Hern Books.
10. KEMMERER, David *Cognitive Neuroscience of Language*, Psychology Press, Taylor& Francis, New York and London, 2015.
11. KROGER J. Bernd, BEKOLAY TREVOR, *Neural Modelong of Speech Processing and Speech Learning*, Springer Nature Switzerland AG 2019.
12. LINKLATER, Kristin (2006), *Freeing the natural voice*. London: Nick Hern Books.
13. MCCALLION, Michael –(1998) *The Voice Book*, Faber and Faber, London.

14. SAPOLSKI Robert, *BEHAVE, The Biology of Humans at Our best and Worst*, Vintage Digital, 2017.

Referințe online

SAPOLSKI Robert, Stanford Lecture Collection, Human Behavioral Biology-23. Language:

https://www.youtube.com/watch?v=SIOQgY1tqrU&list=PLqeYp3nxIYpF7dW7qK8OvLsVomHrnYNjD&index=24&ab_channel=Stanford