



## PIÙ URLI MENO TI SENTONO

La voce è più importante delle parole: impara a usarla bene e sarai vincente

**P**arli troppo in fretta, a bassa voce o, al contrario, urlati? Comunicare con chiarezza è fondamentale, sempre. «Si comunica con i gesti e gli atteggiamenti ma anche, e soprattutto, con la voce, che ha l'impatto maggiore sugli altri» dice Ferdinando Pellegrino, psichiatra e psicoterapeuta di Salerno.

Una voce stridula, troppo alta o troppo bassa può essere sgradevole, annoiare e dare di noi un'immagine sbagliata. «Il suono della voce arriva prima dei contenuti, con la voce si può convincere, affascinare, trasmettere sicurezza e affetto» dice Silvia Sonzogni, insegnante di dizione ([www.coloredellavoce.it](http://www.coloredellavoce.it)).

«E per essere convincente deve essere coerente all'ambiente e alle persone: si urla quando si è arrabbiati, e a un bambino si parla in maniera diversa che a un adulto» dice Pellegrino.

**Qual è la voce perfetta?** «È quella che trasmette emozione e passione, che si fa ascoltare con piacere: il bravo oratore non fa faticare gli altri, seguire le sue parole è un piacere» dice Sonzogni.

«La voce perfetta non è mai monotona, si adatta alle circostanze e alle persone, esprime sicurezza e padronanza di sé» dice Pellegrino. E tu che voce hai? Scoprilo e segui i consigli dei nostri esperti.

**Quando intervieni in una discussione nessuno ti prende in considerazione?** Evidentemente non ti sentono. «Parlare con un tono basso e sommesso è

segno di timidezza» dice Pellegrino. Se vuoi essere ascoltato, cerca di organizzare in anticipo il tuo intervento, poi chiedi la parola e, usando un linguaggio chiaro e senza troppi giri di parole, esprimi il tuo parere. Così facendo riacquisterai fiducia e non dovrai più chiedere il permesso di parlare.

**Parli così velocemente che ogni tanto è proprio impossibile capirti?**

«Mangiarsi le parole è tipico di chi è insicuro: se gli altri capiscono poco non si accorgono delle sciocchezze che stai dicendo» dice Pellegrino. «Chi parla in questo modo di solito utilizza la respirazione toracica e non la diaframmatica, ma per migliorare l'esposizione verbale bisogna cambiare tipo di respirazione» dice Sonzogni.

Esercitati a inspirare e a espirare molto lentamente ed emetti i suoni delle parole alla stessa velocità.

**Colleghi e amici si lamentano perché di solito non parli, urlati?**

«Tenere sempre un tono di voce alto è espressione di aggressività e di desiderio di dominare gli altri» dice Pellegrino. Alla base di tutto questo c'è un'inquietudine interiore che andrebbe capita e risolta.

Devi cercare di gestire meglio le emozioni, così riuscirai ad alzare la voce solamente al momento giusto. Se ti ascolti con attenzione ti renderai subito conto che è soprattutto nei momenti di difficoltà che la alzi. Capirlo è il primo passo per cambiare.

### — PERCHÉ GLI UOMINI NON SI PERDONO MAI UNA PARTITA IN TV —

Il cervello dei maschi è più portato a guardare e a imitare persone che fanno movimenti atletici e veloci, mentre le donne preferiscono

armonia e staticità. Lo dimostra uno studio (pubblicato sulla rivista *PLoS ONE*) che ha mostrato a uomini e donne delle diapositive

di persone impegnate in attività dinamiche o in pose statiche. Negli uomini si è nota un'intensa attività dei neuroni che perce-

piscono l'azione davanti alle immagini dinamiche rispetto a quelle statiche. Il contrario di quanto è accaduto alle donne.

**GULP!** ▶

**55**

PER CENTO: la parte della comunicazione interpersonale che si gio del corpo. Il 38% dipende invece dal tono della voce, e solo usano; durante una telefonata la voce influisce per il 72%, le p