

A voce alta: la strategia di studio vincente

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Perché leggere e ripetere a voce alta è essenziale per apprendere e per migliorare la propria capacità di pensare e di esprimersi? Perché dovremmo nettamente aumentare il tempo dedicato a questo aspetto sempre più trascurato dello studio e dell'apprendimento?

Rispetto alla lettura puramente "mentale", leggere a voce alta coinvolge e stimola molte più aree cerebrali, portando il cervello a un più alto grado di neuroplasticità, con più efficienti connessioni sinaptiche tra diversi neuroni, con circuiti neuronali più selettivi e a più alta performance, e con una più efficace memoria operativa. E' un modo brillante di attivare e abitare molti più quartieri del cervello, rispetto alla sola lettura mentale.

La ricerca sulla neurobiologia dell'apprendimento mostra solidi correlati fra capacità di memoria operativa, volume di materia grigia attivata («Usala o la perdi»), circuiti riverberanti che includono le aree di ricompensa e motivazione, e il cervelletto, essenziale per i movimenti fini coinvolti nella fonazione, ossia nell'arte di esprimere suoni con un significato semantico all'interno di una determinata lingua.

Che cosa succede quando si legge a voce alta? Come nella lettura mentale, vengono attivate le aree visive. La variabile "voce alta" attiva in più quei circuiti nervosi correlati con il parlare, tanto più quanto più la lettura diventa espressiva e "colorata" dal punto di vista emozionale. Per leggere bene bisogna respirare bene, con un respiro diaframmatico lento e profondo: la prima dimostrazione che si è calmi, sotto il comandante dei tempi di pace, il sistema parasimpatico. Solo la calma consente la concentrazione essenziale per ottimizzare l'apprendimento, a tutte le età. E' anche vero che il respiro lento e profondo "resetta" l'atteggiamento mentale verso l'apprendere, rendendolo più selettivo ed efficace.

Il processo della fonazione avviene quando l'aria, prima inspirata e contenuta nei polmoni, viene spinta fuori verso la trachea e la laringe attraverso i movimenti del diaframma e dei muscoli respiratori. Laringe e corde vocali collaborano nel produrre una specifica gamma di suoni, attraverso diverse vibrazioni. La variazione della frequenza di vibrazione delle corde vocali, insieme ai movimenti di laringe e bocca, porta all'articolazione della parola in una data lingua, sottesa dall'attivazione di miliardi di cellule nervose, di centri e di circuiti non solo fonatori ("phonological loop"), ma anche emozionali e affettivi. Più il contenuto del testo è narrativamente stimolante dal punto di vista emotivo, più l'attenzione alla ricchezza espressiva emozionale, di toni e di accenti, coinvolgerà le aree di ricompensa. Questo potenzia poi la voglia e il gusto di esprimersi sempre meglio, in termini di efficacia, semplicità, chiarezza espositiva sia nel ripetere a voce alta quanto letto, sia nel conversare. Anche imparare a memoria poesie o canzoni è prezioso. E' la prova che i circuiti coinvolti nella lettura e nella fonazione hanno consentito il passaggio delle tracce di memoria a breve termine a memoria a lungo termine, solida alleata di conoscenza, competenza linguistica e cultura, di fluidità ed efficacia comunicativa.

Interessante: perché si parla di lingua "materna"? Perché nei millenni il piccolo passava tutto il tempo dei primi anni di vita a contatto con la madre: il suo udito e la sua crescente capacità di

imitare i suoni delle parole della mamma costituivano il primo "imprinting" di memoria fonetica e di prosodia del linguaggio, ossia la specifica musicalità di una lingua. La capacità di apprendere quei suoni, quei ritmi, quella musica delle parole, di pronunciare le sillabe correttamente (nelle lingue sillabiche) è massima nei primi anni di vita. Si riduce drasticamente dopo la pubertà. Quando comincia l'apprendimento di una lingua? In utero: fin dal settimo mese di gravidanza il feto è in grado di sentire i suoni nell'ambiente esterno, e le vibrazioni fisiche che la voce della mamma, parlata o cantata, comporta.

Vogliamo che i nostri bambini imparino ad apprendere e ad esprimersi con efficacia? Riprendiamo la sana abitudine di leggere le fiabe per aiutarli ad addormentarsi, fin da piccoli. Anche il papà o la mamma dovranno essere calmi, per leggere bene. Ed è vero che anche l'adulto si calma se si consente di entrare in quel tempo sospeso e incantato di dialogo tra sé e il proprio figlio, senza telefonini fra i piedi. Crescendo, il bambino va incoraggiato a sua volta a leggere a voce alta, fin dalle più semplici parole, poi le filastrocche e i pensierini. Imparare a esprimersi con cura diventa un gran piacere, quando si è avuta la fortuna di crescere in famiglie che hanno educato a pensare con la propria testa, anche attraverso la lettura a voce alta e l'ascolto attivo e affettuoso di quanto il piccolo ha appreso.