

Fuente: PINO, H. Hablar para convencer: cómo expresarse bien en público. Barcelona: Martínez Roca, 200, pp.69 y ss

69 y ss

pino.LA VOZ SE VE

LA VOZ SE VE . El discurso es el rostro del alma. SÉNECA

No es ningún secreto, más bien resulta de sobra conocido, que la voz introduce en el discurso una serie de matices imposibles de captar a través del lenguaje escrito.

Los clásicos ya valoraban la elocutio muy por encima del propio contenido, convencidos de que el mensaje llega al público más por la forma que por el fondo.

Lo aplican muy bien los políticos en los mítines, seguros de que esta regla se cumple aún más cuando hablan ante un público sencillo. Lo explican muy bien todos los logopedas y profesores de voz cuando aseguran que «la voz se ve».

La forma en la que utilizamos nuestra voz dice mucho de nosotros mismos. Refleja estado de ánimo -miedo, alegría, tristeza-, intencionalidad -reprender, ironizar, llamar la atención, ridiculizar- e incluso ciertos elementos de nuestra personalidad como el apasionamiento o la abulia.

Este y no otro era el secreto de los seriales radiofónicos. Los actores de radio eran capaces de crear personajes sólo con la voz y los oyentes se imaginaban a esos personajes con una determinada apariencia física y con un determinado carácter no sólo en función del papel que representaban y de lo que decían sino también en función de cómo lo decían. En su día nadie pudo imaginarse feas a Ama Rosa o Lucecita.

Nuestra primera impresión acerca de los demás vendrá, pues, no sólo por el vocabulario, los temas de conversación o el aspecto físico -que también- sino, sobre todo, por su voz.

Por eso es tan importante el empleo de los diferentes parámetros que coinciden básicamente con los de las ondas sonoras: intensidad, tono y timbre.

Intensidad. Se conoce habitualmente como volumen y depende de la amplitud de la vibración sonora. Podemos hablar susurrando, chillando... dependerá del lugar en el que nos encontremos (más o menos ruidoso) y de aquello que queramos destacar.

Lo lógico es elevar o disminuir el volumen de una palabra según queramos resaltarla o disimularla. Pero no daremos más valor a una palabra o una frase determinadas sólo con pronunciarlas débiles o fuertes. Por ejemplo, cualquier término o mensaje se verán reforzados si van seguidos de una pausa o si los acentuamos de una forma especial.

La utilización de las pausas antes y después del «(España va bien)» fue una de las claves del éxito del slogan del presidente Aznar. Más allá de su significado.

Con todo esto quiero decir que el recurso de la intensidad será más eficaz si va acompañado de otros «(trucos)». ¿Qué hace una persona que recita un verso? ¿Por qué ese verso, cuando se dice, cobra una fuerza que quizá no tenga escrito? Porque el recitador emplea un ritmo o un tono totalmente personales y porque interpreta a su manera las pausas ortográficas o acentúa según su propio sentimiento sin atenerse estrictamente a las reglas.

El poeta José Hierro, galardonado entre otros con el premio Cervantes, ha repetido hasta la saciedad que la poesía no se hace para ser leída sino para ser escuchada y que en ese momento, cuando alguien oye los versos, descubre una dimensión emocional y un significado que pasan desapercibidos si son leídos. Justo lo contrario de lo que sucede con un discurso de los llamados «solemnes»: ni se descubre nada nuevo ni se evita, salvo excepciones, la monotonía.

Tono. En lenguaje no científico se llama «altura de la voz», depende del número de vibraciones por segundo, y es clave para transmitir mayor o menor credibilidad. Es difícil encontrar un presentador o un locutor que tengan un tono agudo.

En el caso de los informativos, por ejemplo, es difícil encontrar una mujer que no tenga la voz grave. Hay quien defiende incluso que el discurso de una mujer se hace más creíble cuanto más se aproxima su tono de voz al del hombre.

¿Alguna vez ha pensado por qué provocaba la risa la actriz Gracita Morales dijese lo que dijese? ¿Por qué hacen gracia algunos adolescentes que aún no controlan las cuerdas vocales y varían su tono? ¿No se siente ridículo un adulto cuando se le escapa un «gallo»? ¿Alguna vez han escuchado a un matador que utilice una voz aguda a la hora de citar al toro?

Una voz grave transmitirá siempre más seguridad e incluso más valentía. No en vano, el tono agudo está claramente relacionado con la mayor tensión en las cuerdas vocales. Y casi siempre, en momentos de miedo, el grito será más agudo de lo normal. Quizá por eso crisan las voces «de pito».

Lógicamente, existen razones físicas por las que la voz de la mujer y la del hombre nunca podrán ser iguales. Entre otras, que sus laringes son diferentes. El cartílago tiroides, el más importante de la laringe, está formado por dos láminas unidas que forman un ángulo de 120 grados en el caso de la mujer y de 90 en los varones que han pasado la pubertad. La diferencia no es por 10 tanto estructural pero sí de formación y colocación.

A pesar de esta explicación, tenga claro que la diferencia de tono no viene dada sólo por la naturaleza sino que está muy relacionada con la educación y ésta, a su vez, con el lugar de residencia.

De hecho, las mujeres francesas tienen fama de utilizar un tono mucho más agudo que el de las españolas. De ahí que en nuestro país pueda resultarnos «cursi» el discurso de una profesora de la Sorbona.

Timbre. No es sólo el «color» de voz. Es como la huella dactilar: permite diferenciar dos sonidos de la misma intensidad y el mismo tono. Se puede identificar a alguien por su timbre porque está directamente relacionado con el tamaño de las cuerdas vocales y, sobre todo, con las cavidades de resonancia.

Por eso es muy difícil distinguir a un laringectomizado de otro: tienen un tono y una intensidad propios pero no tienen timbre porque el aire no puede mover las cuerdas vocales de las que carecen y, además, no circula ni por los senos nasales ni por los paranasales.

En los afectados de sinusitis, por ejemplo, el problema es justo el contrario: tienen voz nasal y les resulta muy difícil evitar esta desviación y que el aire recorra otros caminos.

La directa relación del timbre con las características físicas de cada persona hace que sea especialmente complicada su corrección, pero eso no significa que usted no pueda intentarlo o que, si no está del todo convencido de su

timbre, recurra a las grabaciones, a los gráficos, a las músicas. Y; en última instancia, siempre le queda el recurso de hacer alguna broma sobre su propia voz advirtiéndolo a los presentes, por ejemplo, que no se parece en nada a Pavarotti. En cualquier caso, recuerde siempre que hay profesionales con voces que nos parecen terribles cuya capacidad de comunicar es mayor que la de aquellos con voces teóricamente maravillosas. ¿Comunica más el presentador de Televisión Española Constantino Romero que el periodista José María García? ¿La voz de Charles Aznavour emociona menos que la de Luis del Olmo?

Piense en todo momento, además, que el timbre ideal no existe sino que depende de la experiencia previa de los que nos escuchan: de cómo les hayan hablado en casa o en el colegio, de cómo hablen sus compañeros de trabajo... y estos factores son tan diversos que prácticamente todos los timbres -incluido el suyo- se sitúan dentro de parámetros normales.

Hay una aparente excepción a esta normalidad: nuestra voz «desfigurada» por la técnica. Es muy común que nuestro timbre nos parezca espantoso si hablamos por un micrófono o nos escuchamos en una grabadora. Tampoco ha de preocuparse en este caso. Nos cuesta trabajo reconocernos porque nos estamos oyendo sólo por «vía aérea» y habitualmente, cuando hablamos, nos oímos por vía aérea pero también por vía ósea, ya que nuestras cavidades óseas actúan como caja de resonancia. Por si le resulta tranquilizador le diré que la voz real es la que uno mismo oye cuando habla de forma natural, sin ningún tipo de mediación técnica.

La velocidad del sentimiento

Además de los tres mencionados, hay otro aspecto de nuestra forma de hablar que en puridad no se puede incluir dentro de los parámetros de la voz pero que es fundamental para distinguir a unas personas de otras y que, por lo tanto, dirá mucho de nosotros mismos: la duración.

Si en las variables anteriores es difícil establecer unos criterios de normalidad, resulta aún más complicado en el caso de la duración. ¿Cuánto tiempo se debe tardar en pronunciar una palabra o una frase determinadas? Sólo se me ocurre una respuesta: el tiempo necesario para transmitir el sentido o el sentimiento que queremos dar a nuestra intervención.

Lo lógico es que, por su propio significado, la palabra huracán se diga de una forma rápida. Igual que es lógico que se pronuncien lentamente las palabras «nostalgia» o «placentero».

Pero, al margen de la semántica, insisto en que no hay reglas, de obligado cumplimiento. Siempre se ha dicho que lo normal es enfatizar la sílaba que va acentuada, pero ustedes y yo estamos hartos de ver -dentro y fuera de la televisión- que no siempre coinciden el acento ortográfico y el prosódico por mucho que les duela a los académicos. Todo depende de la intención del orador.

Aun así, hemos de reconocer que nuestra educación nos hace recurrir a ciertos patrones -ciertos tópicos de nuestra cultura- según los cuales algunas personas del ámbito rural alargan las sílabas finales, los tímidos pierden el final de las frases y las mujeres hablan más rápido, una supuesta rapidez que abordaremos, como otras características del lenguaje femenino, en un capítulo posterior. Ya les adelanto que son muchos los antropólogos que relacionan la mayor velocidad en el habla de la mujer con una superioridad verbal.

Frente a esta teoría, otros muchos científicos aseguran que la rapidez, tanto la masculina como la femenina, tendría más que ver con otras variables como la edad, el estado de ánimo, la pasión e incluso la clase social o el lugar de residencia. Es normal que para imitar a determinado tipo de madrileños se hable de una forma lenta, se relajen determinadas vocales y se arrastren las eses. Llegando al extremo, hay quien se esfuerza por hablar así e incluso lo exagera, como si el engolamiento fuese signo de distinción. ¿Recuerda el modo de hablar de Sara Montiel? Lejos de reflejar distinción, parecería que todo su afán consistiera únicamente en mover de forma exagerada los labios, como si fuera, dicho con todo cariño, un coche mal engrasado o un velocista con un pedaleo poco acompasado.

75

Duración, timbre, tono, intensidad... ya han visto como casi todo es aceptable. Apenas hay unas cuantas reglas fijas y además esas cuantas pueden dejar de serlo por efecto de la moda. Así, a comienzos de los años sesenta, los locutores de publicidad enfatizaban tanto, gritaban de tal forma que ninguna de sus palabras sobresalía de las demás. A finales de esa misma década se utilizaba un volumen mucho más bajo. Ahora, ya en el siglo XXI, no es extraño que se susurre en los anuncios.

Si usted recurre a los servicios de un logopeda para que trabaje sus cuerdas vocales, modifique su tono o le ayude a vocalizar puede que termine hablando mejor pero no necesariamente convencerá más a su auditorio. E incluso corre el riesgo de pronunciar de forma tan perfecta que canse al

auditorio o le tomen por pedante. Les suele ocurrir a muchos educadores de la voz.

Es difícil encontrar una persona que «llegue» más a su interlocutor que el presidente de la Xunta de Galicia, Manuel Fraga, a pesar de que es todo un especialista en comerse la mitad de las palabras. Como he dicho ya una y otra vez, y repetiré alguna más, la comunicación eficaz es la suma de muchísimos elementos y la voz -con sus obligados parámetros- es sólo uno de ellos.

76

De esto último no se puede deducir, aunque lo parezca, que yo considere inservibles los servicios de los logopedas y otros educadores de la voz. Claro que pueden ayudarle -hasta un punto- y, sobre todo, son perfectos, a mi juicio, para corregir los defectos de respiración. Y una buena respiración es fundamental.

Si respiramos bien mejorará no sólo nuestro tono, por ejemplo, sino nuestro discurso en general porque también mejorará nuestro estado físico. ¿En qué se basan muchos métodos de relajación sino en el aprendizaje de la respiración? ¿No es la frecuencia respiratoria lo primero que se altera cuando discutimos o estamos nerviosos? ¿No respiramos hondo cuando nos enfrentamos a un problema o cuando vamos a hablar en público? Cargar los pulmones de aire es como llenar nos de energía. De ahí que sea muy útil respirar a fondo tres o cuatro veces antes de nuestro discurso. Si los endocrinos dicen que somos lo que comemos, bien se podría decir que un orador es lo que respira. Y es fundamental que la técnica sea la correcta:

. Procure que al respirar se mueva no sólo la caja torácica sino también el abdomen. Hay que empujar el diafragma hacia abajo. Lo hacemos de pequeños -hasta que nos resulta vergonzante hinchar la tripa- y lo hacemos dormidos, cuando no somos conscientes. Observe cómo respira cuando está tumbado y procure repetirlo al ponerse de pie.

. Si tiene que hablar sentado, intente no cruzar las piernas. Así dejará mayor libertad al diafragma. Lo tienen muy en cuenta los cantaores de flamenco. Cuando actúan sentados tienen el tronco muy recto y bajan un poco la rodilla. Es la forma de que los pulmones puedan empujar hacia abajo aumentando su capacidad.

77

. No respire por la boca. Es aconsejable hacerlo únicamente por la nariz. De esta forma se filtra, se calienta y se humedece el aire. Las cuerdas vocales se irritan menos. Pero tampoco se obsesione. Es casi imposible hablar en público inspirando sólo por la nariz.

. No rechace las pausas. Le ayudarán a respirar cuando le sea necesario y de paso, como vimos con anterioridad, le darán fuerza para aumentar la intensidad de determinadas palabras. Incluso aparentará más seguridad si es capaz de administrar bien los silencios. Las personas muy nerviosas tienden a hablar sin parar, como si el silencio les provocara un pánico atroz.

Son muchos los actores que reconocen que el peor momento sobre un escenario es aquel en el que se impone el silencio.

No es casual, por cierto, que la retórica clásica comparase al orador con un actor de teatro. El orador transmite unas ideas sobre un escenario y tiene que convencer, emocionar, hacer reír, hacer llorar, dar pena, animar... de la misma forma que lo hace un actor. Y todo ello lo conseguirá en mayor o menor medida en función de su capacidad para manejar la voz. Pero ese manejo no se puede limitar a la declamación casi a la antigua usanza con la que nos obsequian de vez en cuando algunos de nuestros actores de teatro que, a pesar de su «buena voz», no inspiran confianza alguna.

La pasión inspirada

¿Cómo se inspira esa confianza? Hablando con pasión. Y no sólo inspirará confianza sino que transmitirá credibilidad y cercanía.

[...]

p.79

Marisol del Valle -locutora de Radio Nacional durante muchos años y ahora (año 2000) directora de Estudios del Instituto de Especialistas en Periodismo Audiovisual (IEPA)- me hablaba una tarde de la importancia de administrar bien el aire respirado. Si unos párrafos atrás les insistía en la inspiración, conviene ahora recordar cómo ha de realizarse la espiración.

Es fundamental, según Marisol del Valle, expulsar una cantidad de aire suficiente. Se puede gritar o hablar muy bajito, se pueden rebajar los agudos, pero esto servirá de poco si no se lanzan auténticas bocanadas de aire.

El ejemplo contrario es el de la presidenta del Senado, Esperanza Aguirre, que aparenta tener poca voz porque apenas echa aire.

Expulsar la cantidad suficiente nos evitará tener un tono quebradizo y nos servirá además para otros menesteres:

. Nos oirán los de la primera fila y también los de la última sin necesidad de aumentar la intensidad de voz. No tendremos que gritar.

. Evitaremos lesiones en las cuerdas vocales. Es el aire el que las hace vibrar. Si se expulsa poco, estarán vibrando de una forma «artificial». Las estaremos forzando.

. Será casi imposible presentar una voz nasal. Si tenemos mucho aire en los pulmones será más fácil expulsarlo por la boca y además no se quedará en la garganta sino que sonará alrededor del rostro, con un mayor cuerpo. Lo que llaman los italianos «la vocce in máscara».

80

Recuerde que si suelta de golpe todo el aire inhalado necesitará repetir la operación muy a menudo. La técnica de respiración ideal es aquella que permite hablar en voz alta tomando aliento entre cuatro y seis veces por minuto. La directora del IEPA recomienda soplar una vela poco a poco, de forma que oscile la llama sin llegar a apagarse, como ejercicio para aprender a espirar de forma lenta y controlada.

y no es este su único consejo. Se pueden imaginar la experiencia acumulada por alguien que lleva desde los años cincuenta relacionada de una u otra forma con el mundo de la comunicció.

Fue por aquella época, en los cincuenta, cuando Marisol del Valle perdió la voz justo cuando tenía que hacer una prueba para el programa radiofónico de Bobby Deglané. Se duchó con agua hirviendo, se tapó con una toalla, se metió en la cama con un vaso de leche caliente y chupó una aspirina. Al cabo de dos o tres horas, después de otra ducha con agua helada, recuperó su voz, pudo hacer la prueba y consiguió el trabajo.

¿Hay agentes y situaciones especialmente perjudiciales para la voz? Nos lo dice el sentido común:

. El tabaco.

Los ambientes ruidosos y cargados

- . El teléfono si es utilizado de forma inadecuada.
- . La falta de sueño.
- . La polución.

81

- . La sequedad en el ambiente.
- . Los cambios bruscos de temperatura.

Es frecuente sufrir afonías sin visitar lugares secos, cambiar de temperatura o recorrer locales ruidosos. Esas afonías pueden estar relacionadas muchas veces con una mala técnica de dicción o con una mala alimentación: las comidas grasientas y los dulces resecan la faringe. Por el contrario, los zumos de fruta favorecen la secreción de saliva.

Sea por lo que fuere, si su garganta falla, qué mejor que seguir el consejo de la mezzosoprano Teresa Berganza que siempre viaja con unas pastillas homeopáticas. Pero tampoco se habitúe a depender de este tipo de preparados. En ella está justificado porque, debido a su profesión sí tiene que forzar la voz aunque no lo haga muy a menudo. La propia Berganza reconoce que uno de sus secretos es no interpretar aquellos papeles que no le resultan apropiados. Dice que si no lo hubiese hecho así, si no hubiera sido tan estricta, ahora no podría ganarse la vida con los recitales.

¿Recuerda que yo insistía en páginas anteriores en que había que decir y no leer? Me parece que entonces no aclaré que la lectura resta naturalidad a una exposición porque las estructuras sintácticas están confeccionadas según las normas del lenguaje escrito.

La ópera -ya que he citado a Teresa Berganza- es el ejemplo contrario. Si los libretos se leyeran en vez de interpretarse, no habría quien lo resistiera.

Pero hay una razón más muy relacionada con este «arte» de la respiración del que venimos hablando: es muy poco frecuente que alguien se ahogue al hablar pero bastante normal que tenga problemas de respiración al leer.

82

Mientras leemos, no respiramos de forma automática, sino que estamos pendientes de la vocalización y de los puntos y las comas. Por eso nos ponemos nerviosos cuando hay palabras en otro idioma o cifras o palabras demasiado largas.

Si en medio de un párrafo aparece la cantidad 2.300 nuestro cerebro la registrará de forma casi automática como una palabra más -casi como una

palabra corta formada tan sólo por dos sílabas- y por lo tanto fácil de leer con muy poco consumo de aire. Pero nos estaremos engañando porque en realidad son cinco las sílabas: dos mil trescientas Y la lectura se complica si la cifra es más larga: 23.653.516.Veintitrés millones, seiscientas cincuenta y tres mil quinientas dieciséis.

Si no es un orador habituado, será fácil que le falte aire para leerla entera. Hasta los dobladores y locutores expertos prefieren apuntarse las cifras en letra para evitar sobresaltos innecesarios.

Pero hay una razón más, y ésta sí es la última, para hablar y no leer al pie de la letra cuando tengamos que intervenir en público. Entonaremos mejor, tendremos otro ritmo y no le tendremos miedo a las pausas porque en cualquier momento sabremos muy bien lo que estamos diciendo, algo que no está del todo asegurado, por ejemplo, cuando leemos un discurso que no es nuestro o cuyo final no recordemos bien.