Leggere a voce alta: quanti vantaggi!

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Leggere a voce alta: è utilissimo, anzi indispensabile con e per i bambini, per migliorare e ottimizzare la loro capacità di apprendere e di esprimersi, per superare difficoltà di apprendimento, per avere più fiducia in sé, per superare timidezza, paura del rifiuto e altre ansie "sociali". Dovrebbero incoraggiare la lettura a voce alta tutti i genitori e i nonni di bambini e adolescenti in età scolare, oltre agli insegnanti. Ma dovrebbero farlo loro stessi, per i molti vantaggi che la lettura a voce alta offre anche agli adulti.

Come si fa a leggere bene a voce alta? Innanzitutto il primo obiettivo è consentire di sentire, e quindi di ascoltare. La voce deve essere chiara e, possibilmente, limpida. La velocità e il modo di scandire le parole variano poi con l'età degli ascoltatori e il loro livello culturale. Un buon lettore sceglierà di sillabare, se parla a bambini piccoli, e di aumentare il tono della voce, parlando più forte e chiaro, se parla ad anziani. Non si parla con la voce solamente, ma con tutto il corpo: per parlare bene a voce alta è importante visualizzare la propria bocca, i movimenti che si fanno, e guardarsi allo specchio mentre si parla a voce alta. In parallelo è importante guardare l'interlocutore, se c'è, comunicando anche con gli occhi.

Per leggere bene a voce alta bisogna conoscere il testo, quindi prepararsi bene, come in tutte le cose, leggendolo più volte, per coglierne pienamente significato e sfumature: solo così lo si potrà trasmettere in modo efficace. Per dare un senso profondo, è indispensabile seguire la punteggiatura e la logica del testo. Poi, le parole non restano sospese nell'aria: vanno metaforicamente accompagnate con attenzione e gentilezza nel loro viaggio da chi legge a chi ascolta. Quindi la voce dovrà avere una direzione precisa e essere accompagnata da tutto il corpo.

Mentre si parla è indispensabile ascoltarsi: non solo con l'orecchio, ma con tutti gli altri sensi. Nella lettura a voce alta, i protagonisti diventano tre: il testo, con il senso delle parole; il lettore; il pubblico. In questo triangolo magico, il buon lettore riuscirà non solo a comunicare la percezione del vero significato del testo, ma a farlo risuonare nel suo pubblico: che sia il bambino, l'adulto o un maggior numero di persone. Il massimo risultato si ottiene quando attraverso la lettura si ottiene il coinvolgimento emotivo dell'ascoltatore: allora la lettura è stata abitata dal suo pieno potenziale. Ed ha raggiunto le vette dell'efficacia, se il contenuto è diventato indimenticabile, grazie all'emozione che lo ha accompagnato.

Linguaggio e comunicazione a parte, leggere a voce alta è utile per la salute? Sì, del cervello innanzitutto. A tutte le età, la lettura a voce alta è una straordinaria ginnastica per il cervello: brain fitness, come mi piace chiamarla. Nei bambini, per i molteplici stimoli cerebrali che la lettura a voce alta dà: stimoli fonetici, linguistici, cognitivi, emotivi, motori, e perfino neurovegetativi, per le emozioni che una buona lettura porta con sé, per chi legge e chi ascolta. Una fiaba letta con partecipazione, tenerezza e passione, ha uno straordinario potere calmante e rassicurante per ogni bambino. E' una carezza musicale e suggestiva che non si dimentica più. E' un anti-solitudine per eccellenza. Negli adulti, per il ruolo attivo che la lettura comporta per molteplici aspetti della performance mentale. E negli anziani perché stimola ancor più la

neuroplasticità, ossia la capacità del cervello di formare nuove connessioni e riparazioni cellulari contrastando il decadimento cognitivo, sia spontaneo, sia post-traumatico.

In un efficace progetto di invecchiamento in salute, anche la lettura a voce alta ha il suo posto. Perché non riscoprirne le molte valenze preventive e terapeutiche? E' piacevole, tiene compagnia e, non ultimo, non costa nulla! Perché non praticarla, anche con gruppi di lettura? E' un bel modo per stare insieme, apprendendo, commentando e conversando, in un'atmosfera affettuosamente rilassata. Un piacere antico e sempre nuovo.