

FIONA ΛΑΜΠΡΙΔΗ-WOLFSOHN

ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΦΩΝΗ ΜΟΥ

FI
ND
MY
VOI
CE
TEST

Μια ψυχο-φωνητική μέθοδος
ανάδειξης και αποκωδικοποίησης
της ηχητικής μας ταυτότητας.

Ένα εγχειρίδιο
αναγνώρισης του συναισθήματος,
της συμπεριφοράς και της ύπαρξης.



Copyright για την ελληνική έκδοση
Fiona Λαμπρίδη-Wolfsohn
© Εκδόσεις Φυλάτος, © Fylatos Publishing, Θεσσαλονίκη 2024

Συγγραφέας: FIONA ΛΑΜΠΡΙΔΗ-WOLFSOHN
Επιμέλεια κειμένου: Θοδωρής Παπαδόπουλος © Fylatos Publishing
Γραφιστική επιμέλεια: Χριστίνα Τουρλάκη © Fylatos Publishing

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη και του συγγραφέα, κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

© Εκδόσεις Φυλάτος, © Fylatos Publishing
e-mail: contact@fylatos.com
web: www.fylatos.com

ISBN: 978-960-658-244-8

ΦΙΟΝΑ ΛΑΜΠΡΙΔΗ-WOLFSOHN

FINDMYVOICE TEST

ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΦΩΝΗ ΜΟΥ

Εκδόσεις Φυλάτος
Fylatos Publishing
MMXXIV



Αφιερωμένο στον D...
Τον άνθρωπο που γιάτρεψε τις πληγές μου.
Σε εκείνον που στάθηκε βράχος, παρακολουθώντας
την αναγέννηση και το άνθισμά μου,
καμαρώνοντας και χαμογελώντας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ	9
FINDMYVOICE – THE TEST	13
ΗΧΗΤΙΚΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ & ΑΝΑΛΥΣΗ	29
ΑΝΑΛΥΣΕΙΣ TEST	49
ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ	113

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΦΙΟΝΑ ΛΑΜΠΡΙΔΗ-WOLFSOHN

Soprano/Ερμηνεύτρια-Συνθέτρια,
Καθηγήτρια Φωνητικής. Καθοδηγήτρια και ιδρύτρια
του FINDMYVOICE (FMV)

Τούτο το βιβλίο αποτυπώνει τη συνειδητή επιθυμία μου να κάνω ένα δώρο σε όλους τους μαθητές μου και έπειτα σε όλους εκείνους που αναζητούν νέους τρόπους κατανόησης της ανθρώπινης ύπαρξης, έκφρασης και συμπεριφοράς, ως ένα επιπλέον εργαλείο/βοήθημα αποκωδικοποίησης και ενίοτε και θεραπείας του εαυτού τους.

Πολύς λόγος γίνεται εδώ και αρκετά χρόνια πια για τη θεραπεία μέσω της τέχνης, κάτι που, κατά τη γνώμη μου, ισχύει και μάλιστα έχω βαθιά πίστη και εμπειρία σε αυτό. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι όποιος πιάσει ένα μικρόφωνο ή μια κιθάρα και παίζει με τους φίλους του, ότι αυτόματα θεραπεύτηκε από όσα τον βασανίζουν ψυχικά, σε συνειδητό ή ασυνειδητο επίπεδο! Ας μην μπερδεύουμε την εκτόνωση και την αποσυμπύεση με την έκφραση και τη θεραπεία.

Η επαφή με την *Τέχνη* προϋποθέτει αφοσίωση, δέσμευση, σωστή καθοδήγηση, επιμονή, υπομονή και αντοχή σε βάθος χρόνου.

Το θέμα με την τέχνη είναι ότι επιλέγεται συχνά ως μέσο βιοπορισμού, ενώ στην πραγματικότητα είναι τρόπος ζωής και αντίληψης.

Τέχνη = Τέκνον του Νου
Είναι ο τρόπος που έχει ο άνθρωπος
ώστε να δίνει μορφή
στα οράματα και τα συναισθήματά του

Ο κοινός παρονομαστής που συνδέει την τέχνη με τη θεραπεία είναι η εμφάνιση στον εαυτό μας. Η αυτοπαρατήρηση. Η συνειδητοποίηση. Η βύθιση στο μέσα μας με κατανόηση και αποδοχή του εαυτού μας. Με γνώση, τεχνική και αγάπη! Είμαστε πλάσματα τραυματισμένα και εγκλωβισμένα σε ρόλους και πλαίσια. Σε ρόλους που μας ανατέθηκαν ή που αναγκαστήκαμε να υποδυθούμε για να επιβιώσουμε μέσα στην οικογένεια και μέσα στα σχήματα τα οποία δημιουργούμε στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους. Δεν είναι εύκολος ο δρόμος και ούτε πρέπει να είναι. Η διαδρομή της συνειδητότητας, της εμφάνισης και κατανόησης των πραγμάτων ποτέ δεν υπήρξε για την ανθρώπινη ύπαρξη μια εύκολη διαδικασία. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει και να γίνεται.

Η τέχνη είναι τρόπος ζωής, είναι τρόπος σκέψης. Δεν είναι απλώς ένα χόμπι. Μπορεί να είναι και χόμπι, αλλά η ουσία της και το μεγαλείο της αναδεικνύονται μέσα από τη δική μας ανάγκη να ανακαλύψουμε και να αναδείξουμε το μεγαλείο της ψυχής, τον πλούτο της ζωής και των συναισθημάτων μας· αυτό γίνεται με ευγένεια, σεβασμό και θέληση.

Τίποτα νέο δεν γεννιέται χωρίς πόνο! Δεν μνηθήκαμε, δεν εκπαιδευτήκαμε στο να «γεννιόμαστε και να πεθαίνουμε» ξανά και ξανά. Η γέννα δεν είναι μία στη ζωή μας, είναι πολλές, καθημερινές. Δεν εκπαιδευτήκαμε να αντέχουμε τις γέννες και τους θανάτους π.χ. των συναισθημάτων και των σχέσεών μας. Μέσω της τέχνης του τραγουδιού και της φωνής, έχουμε την ευκαιρία να μάθουμε να αφήνου-

με να πεθάνει αυτό που πρέπει να πεθάνει και να επιτρέπουμε στους εαυτούς μας να γεννάνε έργα, ιδέες, σχέσεις και όμορφες ζωές!

Κάθε καταγραφή σε τούτο το βιβλίο προκύπτει από μια βαθιά ανάγκη μου να μοιραστώ όλα όσα μου έκανε δώρο η τέχνη του τραγουδιού και η ενασχόλησή μου με την έκφραση, τη δημιουργία αλλά και με τις ιαματικές επιδράσεις όλων των παραπάνω σε μένα πρώτα κι έπειτα στους μαθητές μου που με εμπιστεύτηκαν.

Στα χρόνια ζωής του, το FINDMYVOICE Workshop με έφερε σε επαφή με πάρα πολλούς ανθρώπους. Με τις ιστορίες και τα βιώματά τους, σε βαθμό που έγιναν για μένα και δάσκαλοι. Έγινε ζητούμενο να ανακαλύψω και να αναδείξω τον τρόπο που η τέχνη και η τεχνική της φωνητικής μπορεί να φέρει στο φως τους πόνους, τα συναισθήματα και τα τραύματα των ανθρώπων και πώς η σκέψη και η μεθοδολογία αποκωδικοποίησης της φωνής να βοηθήσει τους μαθητές μου να κατανοήσουν, να συμφιλιωθούν, να λυτρωθούν και ν' απελευθερωθούν από αυτά.

Στο FINDMYVOICE Workshop απευθύνονται άνθρωποι κάθε ηλικίας, που συχνά **δεν έχουν καμία σχέση με το τραγούδι και τη μουσική** και αισθάνονται πως στο πλαίσιο ενός εργαστηρίου φωνητικής θα γίνουν αποδεκτοί χωρίς τον φόβο της επίκρισης. Δεν υπάρχει χώρος στις ομάδες για επίκριση. Θεωρώ πως όλοι έχουν δικαίωμα σε αυτήν τη γνώση και εμπειρία. Επίσης, σε αυτό απευθύνονται καλλιτέχνες που **αναζητούν ένα νέο κανάλι επικοινωνίας** με τον εαυτό τους, αλλά και ερμηνείας, καθώς και **άνθρωποι που συνειδητά επιλέγουν τον δρόμο της τέχνης για να κατανοήσουν τον εαυτό και την ύπαρξή τους.**

Η **Φωνή**, όπως συχνά αναφέρω στα μαθήματά μου, είναι ένα όργανο έκφρασης συναισθημάτων, ονείρων, ιδεών και οραμάτων. Είναι όμως και ένα όργανο δημιουργίας. Δημιουργούμε μελωδίες ή αποδίδουμε/ερμηνεύουμε τις συνθέσεις άλλων. Ακόμη όμως και στη δεύτερη περίπτωση γινόμαστε συνδημιουργοί, εφόσον προσθέτουμε το δικό μας

συναίσθημα, τη δική μας κατανόηση και τη δική μας οπτική και φωνή στο εκάστοτε έργο/τραγούδι.

Η ικανότητα να έχουμε άμεση σύνδεση με τη φωνή μας σημαίνει ότι το κανάλι της επικοινωνίας με το όργανο είναι ανοιχτό. Η επικοινωνία δηλαδή με το σώμα, τον εαυτό μας, την αντίληψή μας, την αισθητική μας. Και φυσικά η γνώση του οργάνου να μας είναι οικεία.¹ Και αυτό εκφράζεται ξεκάθαρα στο πόσο είναι ανοιχτό το κανάλι της αναπνοής μας, που συνδέει την τοποθέτηση με τη στήριξη του ήχου/φωνής.

Στις ατομικές εκπαιδεύσεις και στα ομαδικά εργαστήρια συνειδητοποίησα ότι μου ήταν απαραίτητο ένα εργαλείο, ένα τεστ,² ώστε να εκμαιεύω από τους μαθητές μου εκείνα που δεν ξέρουν ότι ξέρουν για τον εαυτό τους, ή δεν θέλουν να ξέρουν, ή δεν θέλουν να ξεστομίσουν, να μοιραστούν ή θα περνούσε πολύς καιρός ώστε να εκμυστηρευτούν. Τι τους φοβίζει και εμποδίζει την εξέλιξη και την ελεύθερη έκφρασή τους;



Στη φωτογραφία, η Fiona Λαμπριδη-Wolfsohn δασκάλα & ιδρύτρια του FMV.
Φωτογράφος: Βλαδίμηρος Πολιακόφ

1 Γνώση οργάνου: Σημαίνει πως γνωρίζω τις φωνητικές δυνατότητές μου, τα όρια της φωνής μου, τις χροιές και τα ηχεία. Γνωρίζω, ανάλογα με το συναίσθημα που θέλω να εκφράσω, να χρησιμοποιώ και το ανάλογο ηχείο. Από τη χροιά, την ένταση, τον τρόπο, το βλέμμα που συνοδεύει αυτό που λέω, γίνεται εμφανές και κατανοητό το κίνητρο. Αισθανόμαστε το συναίσθημα που κρύβεται και υποκινεί τον κάθε λόγο μας. Αν υπάρχει ειρωνεία, αν είμαστε δεκτικοί, θυμωμένοι, τρυφεροί, ερωτικοί κ.ο.κ.

2 Findmyvoice Test: Πρόκειται για ένα εργαλείο ανάδειξης φόβων, ανασφαλειών, τραυμάτων, συνηθειών, εκπαιδεύσεων αλλά και για έναν τρόπο αποκάλυψης των όσων συνειδητά ή ασυνείδητα δεν τολμάμε να πούμε.

FINDMYVOICE – THE TEST

Το FINDMYVOICE Test αποτελείται από 4 ερωτήσεις:

1. ΤΙ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΣ ΨΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ;
(κάποιον να τραγουδά ψηλές νότες).
2. ΤΙ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΣ ΧΑΜΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ;
3. ΤΙ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΟΤΑΝ ΤΡΑΓΟΥΔΑΣ ΨΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ;
4. ΤΙ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΟΤΑΝ ΤΡΑΓΟΥΔΑΣ ΧΑΜΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ;

Οι δύο πρώτες ερωτήσεις αφορούν την **INput** συμπεριφορά μας και αυτό καθορίζεται από το παθητικό ρήμα: «όταν ακούς». **Τον τρόπο δηλαδή που δεχόμαστε, τον τρόπο που γινόμαστε δέκτες.** Αφορά σε αυτό που **εισέρχεται** μέσα μας. Τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε την έκφραση, την ανάγκη για επικοινωνία και για ορατότητα **των άλλων.**³

3 Ενίοτε ο τρόπος που ακούμε τις χαμηλές νότες από τους άλλους μας δίνει πληροφορίες για το τι χρειαζόμαστε τη δεδομένη περίοδο στη ζωή μας.

Οι δύο επόμενες ερωτήσεις αφορούν την **OUTPUT** συμπεριφορά μας και εδώ καθορίζεται από το ενεργητικό ρήμα της ερώτησης «τραγουδώ». **Τον τρόπο που εμείς εκφραζόμαστε. Γινόμαστε ορατοί. Τι εκτέμπουμε ως πομποί. Τι δίνουμε –ΑΝ δίνουμε– και πώς αντιλαμβανόμαστε όσα έχουμε μέσα μας να μοιραστούμε.**

INPUT

Πρώτο επίπεδο

Τι λαμβάνω;
Τι εισπράττω;
Πώς το εισπράττω;
Το επιτρέπω;
Το δέχομαι;

Δεύτερο επίπεδο

Πώς αισθάνομαι όταν οι άλλοι εκφράζουν τα βαθύτερά τους συναισθήματα;
Τι χρειάζομαι; Τι έχω ανάγκη ή τι μπορώ να καταλάβω για μένα μέσα από τους άλλους;

OUTPUT

Πρώτο επίπεδο

Τι δίνω;
Τι προσφέρω;
Μπορώ να δώσω;
Αισθάνομαι ικανός να δώσω;
Κι αν όχι, γιατί;

Δεύτερο επίπεδο

Τι πραγματικά νιώθω;
Τι αισθάνομαι βαθιά μέσα μου;
Πόση επαφή έχω με τα συναισθήματά μου;
Και ποια είναι αυτά;

Το πρώτο επίπεδο στις input ερωτήσεις αφορά στον τρόπο που αποδεχόμαστε την έκφραση και την ανάγκη των άλλων για ορατότητα – **ΑΝ το κάνουμε. Στην άνεσή μας για επαφή ή όχι** με τους ανθρώπους. Στο αν σεβόμαστε το δικαίωμα των άλλων να υπάρχουν, να πίνουν χώρο και αν νιώθουμε να απειλούμαστε από αυτήν τη συμπεριφορά. Δεν είναι απαραίτητο να συμφωνούμε. Δεν χρειάζεται να ταυτιζόμαστε. Αυτό που φαίνεται από τις απαντήσεις μας είναι κατά πόσο έχουμε εκπαιδευτεί να αποδεχόμαστε και να σεβόμαστε την ανάγκη των άλλων να εκφράζονται και να καταλαμβάνουν χώρο.

Το δεύτερο επίπεδο στις input ερωτήσεις αφορά στο πώς αισθάνομαι όταν οι άλλοι εκφράζουν τα βαθύτερά τους συναισθήματα; Αν αισθάνομαι άνετα, οικεία, ευχάριστα ή μου είναι δυσάρεστο; Το αποφεύγω; Το επιζητώ; Ενίοτε από τον τρόπο που αντιλαμβάνομαι και περιγράφω τη συμπεριφορά και την έκφραση των άλλων, στην πραγματικότητα μιλώ για το **τι χρειάζομαι ή τι νομίζω ότι χρειάζομαι** από τους άλλους για να είμαι καλά. Για παράδειγμα, συχνά νομίζουμε ότι χρειαζόμαστε από τους άλλους να μας κάνουν να νιώσουμε ασφάλεια, δύναμη, οικειότητα... κ.ο.κ. Ζητάμε από τους άλλους να μας παρέχουν όλα όσα έχουμε ήδη μέσα μας, αλλά κανείς δεν μας έμαθε να τα αναγνωρίζουμε, να τα αντιλαμβανόμαστε και να τα ενδυναμώνουμε. Στοιχεία αυτοεκτίμησης και αυτοσεβασμού.

Το πρώτο επίπεδο στις output ερωτήσεις αφορά στον τρόπο που εμείς εκφραζόμαστε και επιλέγουμε να γινόμαστε ορατοί – **ΑΝ το κάνουμε**. Μας δίνει πληροφορίες για την αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό μας. Για το αν αισθανόμαστε ικανοί να επικοινωνούμε και αν πιστεύουμε στον χώρο που μας αναλογεί υπαρξιακά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Αν μας το επιτρέπουμε ή αν θέτουμε προϋποθέσεις;

Το δεύτερο επίπεδο στις output ερωτήσεις αφορά στα όσα σνηθίζουμε να μη δίνουμε σημασία θεωρώντας τα ασήμαντα, εύκολα διαχειρίσιμα ή αδύναμα. Καταδεικνύουν τον τρόπο που

αουνείδητα συνδεόμαστε ή δεν συνδεόμαστε με τον εαυτό μας και τα βαθύτερα συναισθήματά μας. Τα συμπεράσματα, φυσικά, που προκύπτουν είναι αποτέλεσμα σύνθεσης και σύνδεσης με τις υπόλοιπες απαντήσεις αλλά και με τη συμπεριφορά του αναλυόμενου.

Ο τόνος και ο τρόπος που ο αναλυόμενος απαντά, η στάση του σώματος, οι εκφράσεις που παίρνει όταν απαντά, μας δίνουν επιπλέον πληροφορίες. Θυμίζουμε στον αναλυόμενο να μας απαντά με συναισθήματα, αλλά καταγράφουμε όλα όσα μας λέει και περιγράφει ακόμη κι αν αυτά μοιάζουν με τρόπους για να υπεκφύγει. Μέσα στις περιγραφές του κρύβονται οι αλήθειες του.

**Βασική προϋπόθεση για να κάνουμε το τεστ είναι η γνώση φωνητικής τεχνικής. Πώς λειτουργεί το σώμα ως όργανο, πώς παράγονται είτε οι ψηλές είτε οι χαμηλές νότες, πώς τοποθετούνται και στηρίζονται αντίστοιχα. Είναι γνώσεις και πληροφορίες που καθορίζουν τα συμπεράσματά μας.*

ΕΡΩΤΗΣΗ ΠΡΩΤΗ

ΤΙ ΝΙΩΘΕΙΣ ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΣ ΨΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ;

(κάποιον να τραγουδά σε ψηλές νότες).

Θα ξεκινήσω με ένα παράδειγμα. Έχει τύχει σε όλους μας να βρισκόμαστε σε ένα εστιατόριο με πολύ κόσμο και να ακούσουμε ξαφνικά από κάποιο διπλανό τραπέζι κάποιον να μιλάει εξαιρετικά δυνατά έτσι ώστε να ακούμε όλοι τι λέει ή ακόμη και να γελάει εξίσου δυνατά.

- Ένα πρώτο σχόλιο που μπορούμε να κάνουμε είναι ότι δεν τον απασχολεί εάν ενοχλεί! Αυτό θα μπορούσε ίσως να αφορά κάποιον που θέλει να επιβάλει την παρουσία του ή και σε

έναν απλά υπερβολικά χαρούμενο άνθρωπο! Σε κάθε περίπτωση, είναι ένας *ορατός* άνθρωπος.

Δεν κρίνουμε αν είναι καλό ή κακό αυτό που κάνει. Δεν βάζουμε αρνητικό ή θετικό πρόσημο στη συμπεριφορά του. Το παρατηρούμε. Στην ερώτηση «ΤΙ ΝΙΩΘΕΙΣ όταν ΑΚΟΥΣ ψηλές νότες;» ζητάμε συναισθήματα, περιγραφές. Οι πιο απλές απαντήσεις είναι συνήθως και οι πιο ξεκάθαρες.

Καθετί που μας γράφει κανείς, είναι απάντηση για τον ψυχισμό του, την εκπαίδευσή του και τα τραύματά του σε σχέση με την ικανότητά του ή όχι να αποδέχεται την ορατότητα και την έκφραση των άλλων, να δέχεται το δικαίωμα των άλλων να πίνουν χώρο, να υπάρχουν.

- Στην πραγματικότητα ρωτάμε: **ΤΙ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ; ΤΙ ΕΙΣΠΡΑΤΤΕΙΣ** όταν ο άλλος εκφράζεται και θέλει να επικοινωνήσει μαζί σου; **Πώς αντιδράς στην ορατότητά του; Αισθάνεσαι ικανός να ακούσεις, να επικοινωνήσεις, να λάβεις, να δεχτείς, να μοιραστείς;** Την ανάγκη του άλλου για έκφραση την εισπράττεεις απειλητικά ή τραυματικά; Ίσως και κακοποιητικά;

Πολύ συχνά, απαντούν έχοντας στο μυαλό τους οπερατικές κλασικές ή ήδη καταξιωμένες φωνές. Χρησιμοποιούν λέξεις όπως: ΔΕΟΣ και ΘΑΥΜΑΣΜΟΣ. Θαυμάζουν την ικανότητα των άλλων να επικοινωνούν και να εκφράζονται μεγαλειωδώς, (συμπέρασμα λόγω αναφοράς στην όπερα), αφήνοντάς μας όμως, να πιστέψουμε ότι είναι για εκείνους κάτι άπιαστο. Αποκαλύπτουν τη δική τους έλλειψη γνώσης και τεχνικής, ώστε να μπορούν να κάνουν το ίδιο, χωρίς όμως να τους έχει ζητηθεί κάτι τέτοιο.

Όμως, στην πρώτη ερώτηση απαντάμε για το πώς **δεχόμαστε** την έκφραση των άλλων. Χωρίς περιορισμούς και προϋποθέσεις! Οι περιορισμοί μπαίνουν στις απαντήσεις. Και από τη φύση των περιορισμών που τίθενται από τους εκπαιδευόμενους παίρνουμε πλη-

ροφορίες για τη φύση των περιορισμών/προϋποθέσεων, ώστε να αποδεχτούν την έκφραση, την ορατότητα και ενίοτε την ύπαρξη των άλλων. Όταν λοιπόν κάποιος στην απάντησή του μας θέτει θέμα τεχνικής, γνώσης και δουλειάς, είναι σαν να μας λέει πως αποδέχεται την επικοινωνία, την έκφραση ή την ύπαρξη των άλλων, όταν θεωρεί ότι είναι δουλεμένοι/εκπαιδευμένοι. Όταν πεισθεί ότι έχουν δουλέψει για την έκφρασή τους ή τον εαυτό τους. Η ορατότητα λοιπόν, για αυτούς επιτρέπεται κάτω από **προϋποθέσεις**. *Έχουν όμως το δικαίωμα να θέτουν οποιαδήποτε προϋπόθεση σε αυτό;*

Δικαιωματικά ο κάθε άνθρωπος, το κάθε πλάσμα σε τούτο τον κόσμο, με τη γέννησή του, αποκτά τον δικό του χώρο ύπαρξης. Δεν τον κλέβει ούτε τον ζητά από κάποιον. Έχουμε δικαιωματικά τον χώρο μας, τον σεβόμαστε, τον οριοθετούμε και παράλληλα σεβόμαστε τον χώρο ύπαρξης των άλλων.

Ο οποιοσδήποτε εστιασμός σε οτιδήποτε μας δίνει πληροφορίες για το πώς νιώθει ο αναλυόμενος και σε τι δίνει σημασία. Μπορεί να είναι κίνητρο. Μπορεί να είναι τραύμα ή εμπόδιο. Μπορεί να είναι δικαιολογία για να μην αποδέχεται την επαφή και την επικοινωνία. Να αισθάνεται απειλή από το γεγονός ότι οι άλλοι διεκδικούν την ορατότητά τους, πιστεύοντας de facto ότι θα του κλαπεί χώρος. Αυτόματα καταλαβαίνουμε ότι πιθανότατα σε μια τέτοια περίπτωση ο αναλυόμενος αδυνατεί να οριοθετείται και βιώνει έναν μόνιμο κίνδυνο κυριαρχίας και επιβολής από τους άλλους. Έχουμε παραδείγματα ανθρώπων που μας είπαν ότι θυμώνουν ακούγοντας υψηλές φωνές. Τους δημιουργεί εκνευρισμό η έκφραση των άλλων, η ανάγκη τους να γίνουν ορατοί και να υπάρχουν γύρω τους. Τους θυμώνει η συναισθηματική προσέγγιση και το άνοιγμα. Τους δημιουργεί αναστάτωση η προσπάθεια των άλλων να τους προσεγγίσουν και να μοιραστούν μαζί τους. Τι θα μπορούσε να σημαίνει αυτό; Κακό προ-

ηγούμενο; Μια κακή δυσάρεστη εμπειρία προσέγγισης; Αίσθημα αδυναμίας στη συνύπαρξη; Μη αποδοχή;

Δεν δόθηκε ποτέ συγκεκριμένη χροιά στο τι σημαίνει υψηλή φωνή. Οι αναλυόμενοι δίνουν χαρακτηριστικά στο τι είναι υψηλή φωνή για εκείνους! Και αυτό επίσης μας δίνει πάρα πολλές πληροφορίες.

ΕΡΩΤΗΣΗ ΔΕΥΤΕΡΗ

ΤΙ ΝΙΩΘΕΙΣ ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΣ ΧΑΜΗΛΕΣ ΝΟΤΕΣ;

(κάποιον να τραγουδά σε χαμηλές νότες)

Οι χαμηλές νότες, παραδοσιακά και στερεοτυπικά θα έλεγα, δεν εντυπωσιάζουν το μεγάλο μέρος των ακροατών. Και όταν χρησιμοποιώ τη λέξη «παραδοσιακά» εννοώ ότι η πλειοψηφία του κοινού δεν εντυπωσιάζεται από τις χαμηλές νότες και φωνές. Όταν για παράδειγμα βλέπουμε στα talent shows της τηλεόρασης μια φωνή να τραγουδά ψηλά με ευκολία, με άνεση και φωνητικά ακροβατικά, τότε όλοι αναγνωρίζουμε σε αυτήν τη φωνή μια σπουδαιότητα και μοναδικότητα. Αντίθετα, σπανιότερα θα αναγνωρίσουμε την ίδια ικανότητα σε μια φωνή που διακρίνεται για τις χαμηλές της. Δεν λέμε ποτέ: «Πω πω! Τι φοβερές και εντυπωσιακές χαμηλές είναι αυτές;» Για να μην πω ότι κάπου μέσα μας μπορεί και να σκεφτούμε ότι μάλλον δεν μπορεί να τραγουδήσει ψηλά γι' αυτό και βολεύεται στις χαμηλές νότες!

Αυτό, σαν γεγονός, δημιουργεί ένα προηγούμενο, ένα είδος στερεότυπου. Μια αντίληψη ότι οι χαμηλές νότες δεν είναι τόσο σημαντικές ή δεν απαιτούν κάποια ιδιαίτερη δεξιότητα. Ότι ίσως να είναι και εύκολες. Η φωνητική, όμως, έρχεται να μας διαψεύσει.

Οι χαμηλές φωνές είναι εξίσου δύσκολα διαχειρίσιμες με τις υψηλές και καμιά φορά δυσβάσταχτες. Χρειάζονται στήριξη και ψυχραιμία. Πρέπει κανείς **να αντιληφθεί, να εκπαιδευτεί, να δου-**

λέπει, να δυναμώσει το διάφραγμα του και φυσικά να εξοικειωθεί με τις ανάγκες των χαμηλών νοτών όσο και με τα απαραίτητα ηχεία όσο και με τη διαφοροποίηση του βάθους της στήριξης. Απαιτούν διαφορετική αντιμετώπιση από ό,τι φανταζόμαστε. Δεν τις στριμώχνουμε. Δεν τις περιορίζουμε. Τις διαχειριζόμαστε με μαλακότητα και ελαφράδα. Δεν τις αντιμετωπίζουμε πιο βαριά από όσο χρειάζεται, διότι αφενός το διάφραγμα δεν είναι εκπαιδευμένο να τις αντέχει και αφετέρου οι χαμηλές νότες είναι προφανές ότι διαθέτουν από τη φύση τους βάρος και όγκο. Ψυχολογικά, λοιπόν, δεν χρειάζεται να τις αντιμετωπίζουμε με μεγαλύτερη βαρύτητα από αυτήν που ήδη έχουν. Μοιάζει να τις φορτώνουμε, να τις βαραίνουμε και να τις παίρνουμε πιο βαριά από ό,τι ήδη είναι. Η προσέγγιση πρέπει να είναι πιο ανάλαφρη. Και αυτό έως ότου εκπαιδευτούμε σωματικά/φωνητικά αλλά και ψυχικά να τις αντέχουμε και έπειτα να εκφραζόμαστε σε αυτές τις συχνότητες και σε αυτά τα βάθη.

Εφόσον μιλάμε για χαμηλές νότες, μιλάμε για χαμηλές συχνότητες. Τη δόνησή τους, την ήχησή τους τη βιώνουμε πιο χαμηλά σε σχέση με τις ψηλές νότες, και η στήριξή τους δεν είναι όσο βαθιά απαιτείται στις ψηλές. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει στήριξη! Υπάρχει, είναι εμφανής και είναι αυτή ακριβώς που χρειάζεται. Ούτε λιγότερη ούτε περισσότερη. Ψάχνοντας, δοκιμάζοντας τις αντοχές του διαφράγματος, καταγράφεται στο σώμα η εμπειρία, η πληροφορία της κάθε νότας.

Κάνοντας λοιπόν ένα καθημερινό, απλό ζέσταμα της φωνής μας, ξεκινώντας από τις χαμηλές νότες, ανεβαίνοντας στις πιο ψηλές, χρειάζεται να παρατηρούμε συνεχώς **το πού τοποθετούμε την κάθε μας νότα** ανεβαίνοντας και πόσο βαθιά βυθίζεται ο άξονας της στήριξής μας. Οι περισσότεροι, αντιλαμβανόμενοι τις χαμηλές νότες ως πιο εύκολες, δεν καταβάλλουν καμία προσπάθεια και τείνουν να πιστεύουν ότι δεν απαιτείται και ιδιαίτερη συγκέντρωση. Αρχίζουν και ενεργοποιούνται όταν τα πράγματα δυσκολεύουν. Τότε επιστρατεύουν όποια φαντασία τους διευκολύνει ώστε να βολέψουν με έναν τρόπο τη φωνή τους, ώστε να βγουν οι ψηλότερες

νότες. Όλη τους δηλαδή η έγνοια και προσπάθεια εξαντλείται στο να βγουν οι ψηλές! Σε αυτό δηλαδή που φαίνεται και είναι κοινωνικά αποδεκτό και εντυπωσιακό.

Και όταν οι ψηλές δεν βγαίνουν, αναρωτιούνται τι φταίει. Είναι η στιγμή που αισθάνονται άχρηστοι, ματαιωμένοι και ανίκανοι να ανταποκριθούν. Έχει να κάνει με την **εύκολη ορατότητα** που προσφέρουν οι ψηλές νότες αλλά και το στερεότυπο ότι όποιος έχει ψηλές νότες είναι και καλός!

Στη φωνητική όταν μια ψηλή νότα δεν βγαίνει, κατά 99,9% ευθύνονται οι προηγούμενες. Δηλαδή οι πιο χαμηλές από αυτήν. **Η προετοιμασία μας** δεν είναι καλή και ικανή να «χωρέσει» –να αντέξει την ψηλότερη νότα.

Γνωρίζοντας αυτήν την προσέγγιση της φωνητικής τεχνικής, μπορούμε να συμπεράνουμε πολλά για την ικανότητα του εκπαιδευόμενου να **αντιλαμβάνεται τι χρειάζεται να κάνει, τι πρέπει να προετοιμάσει ώστε να είναι ικανός να ανταποκριθεί στην έκφρασή του, στην εξωτερικήυση των συναισθημάτων του και στην ορατότητά του**. Χρειάζεται πρώτα να έχει γερή βάση και γνώση των χαμηλών νοτών, άρα γνώση του εαυτού του, των δυνάμεών του, αντίληψη για το εάν χρειάζεται εκπαίδευση, ενδυνάμωση του εαυτού και φυσικά γνώση των ορίων του. Δεν είναι όλες οι φωνές για όλα όπως και όλοι οι άνθρωποι δεν είμαστε ίδιοι. Κάθε φωνή έχει τα χαρακτηριστικά της σε έκταση, χροιά και ηχοχρώματα, όπως ακριβώς και οι άνθρωποι μεταξύ μας. Είμαστε μοναδικοί και ξεχωριστοί.

Από τις απαντήσεις, λοιπόν, που αφορούν στο πώς ακούει τις χαμηλές νότες, βλέπουμε, πώς αντιλαμβάνεται κανείς τις εσωτερικές ανάγκες των άλλων. Πώς νιώθει όταν του ανοίγονται συναισθηματικά. Εμπιστεύεται τους άλλους; Τι χρειάζεται ή τι νομίζει ότι χρειάζεται για να εμπιστευτεί και να αφεθεί στην επικοινωνία με τους άλλους;

Συνειδητά και ξεκάθαρα δεν έταξα ως δασκάλα και ως καθοδηγήτρια του FINDMYVOICE θεραπεία σε κανέναν. Η θεραπεία είναι προσωπική επιλογή. Δεν την παρέχει κανείς σε κανέναν και είναι μια εξελικτική διαδικασία. Αυτό που μπορώ να δίνω απλόχερα, είναι η γνώση της φωνητικής τεχνικής και η εμπειρία μου στο να αναγνωρίζω μέσα στη φωνή, τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει κανείς στην έκφρασή του, στον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, τη σχέση του με τους άλλους και να τον καθοδηγώ να τις αποκωδικοποιεί.

Η συνειδητοποίηση των αδυναμιών μας, των τραυμάτων και αναπηριών μας, τις περισσότερες φορές είναι μια επώδυνη διαδικασία για όλους μας. Δεν έχουμε ξεκάθαρη εικόνα του σώματός μας και της συμπεριφοράς μας, δεν αναγνωρίζουμε την απόσταση που συχνά έχουν η συμπεριφορά με τον πυρήνα της ύπαρξής μας ούτε τι επίδραση έχει αυτή η απόσταση στη σχέση με τον εαυτό μας, τα συναισθήματά μας και στο πώς δρούμε. Στον τρόπο που παίρνουμε αποφάσεις.

Μέσα από τις σελίδες του βιβλίου, αποκαλύπτεται πώς η τέχνη δεν είναι απλώς ένα χόμπι ή μια δραστηριότητα, αλλά μια διαρκής και ζωντανή διαδικασία αυτογνωσίας που μας ενεργοποιεί να βιώνουμε "τις γεννήσεις και τους θανάτους" των συναισθημάτων και των νοητικών κατασκευών μας. Είναι μια πορεία ανακάλυψης και επαναπροσδιορισμού της ύπαρξης μέσα από την τέχνη.

– Fiona Λαμπρίδη-Wolfsohn