

Quando il tono della tua voce è allegro anche l'umore migliorerà

PAOLA MARIANO

Se il tono della tua voce è allegro, lo sarai anche tu: non a caso, l'ascolto della propria voce registrata, e trasformata per darle un tono frizzante, si rivela un antidoto alla tristezza. A dimostrarlo è una ricerca su «Pnas», condotta da Jean-Julien Aucouturier del Cnr francese. Lo studio ha un potenziale applicativo enorme: registrando e manipolando la propria voce con un software che è già disponibile online, può cambiare radicalmente l'approccio

per la cura dei disturbi depressivi. Aucouturier ha chiesto a 109 individui di leggere ad alta voce un racconto breve, registrandoli. Poi con il software di manipolazione ha modificato il tono della voce, rendendolo, a seconda dei casi, triste, allegro o impaurito. Di seguito, senza svelare il trucco, Aucouturier ha fatto riascoltare a tutti le registrazioni e ha chiesto loro come si sentissero dopo l'ascolto. Chi ha riascoltato la propria voce resa allegra ha dichiarato di sentirsi, a sua volta, di buon

umore e alcuni test fisiologici ad hoc hanno confermato questo stato d'animo. L'aspetto più interessante è che i partecipanti non si rendevano conto che la voce fosse stata manipolata. Ciò significa che il potere della voce agisce in modo inconscio. Questo clamoroso risultato indica che non sono solo le emozioni a influenzare il corpo, per esempio l'espressione del viso, ma avviene anche il contrario: il corpo dà forma a pensieri ed emozioni. E infatti altri studi, già in passato, avevano dimostrato che sorridere è un modo, semplice e molto efficace, per infondere buon umore a se stessi. Ora si aprono nuovi scenari: ci aspettano terapie virtuali con un avatar del paziente?

Alleviare i dolori, pelle più luminosa
 Tutte le verità sui bagni termali
 Pomata Trattamento Labbra