

El intérprete: un profesional
de la voz y el habla

**Laura Neira,
Sergio Herchovichz.**

El intérprete: un profesional de la voz y el habla

Se entiende por “profesional de la voz y el habla” toda aquella persona que en su trabajo habitual debe usar elementos orales de comunicación como son su voz y la lengua hablada. Uno de estos profesionales es pues el intérprete.

Comúnmente emitimos diferentes sonidos que hacen a nuestra lengua o a una extranjera sin detenernos a pensar cómo articulamos las palabras o desde dónde, o cuál es la calidad de nuestra voz o cómo y por dónde respiramos. Lo hacemos naturalmente.

Esto siempre y cuando algún día no aparezca algún problema que nos dificulte nuestra comunicación oral. Ese día: ¡catástrofe! Quizá contrajimos una laringitis y nos quedamos sin voz o estamos tan nerviosos, por alguna situación en particular, que empezamos a tartamudear, o se nos seca la boca, o tragamos saliva más seguido que lo habitual.

Aboquémonos entonces a exponer qué elementos debe desarrollar el traductor oral para un mejor desempeño de su profesión.

I. La articulación de la palabra

Articular palabras es la posibilidad que tenemos los seres humanos de mover los órganos articulatorios (mandíbula, labios, lengua, arcadas dentarias, paladar duro, paladar blando) para poder formar los sonidos del lenguaje oral.

La colocación interactiva de estos órganos es la que produce los sonidos (fonemas), y sus movimientos permiten pasar de una posición a otra.

La articulación es la base de todo mensaje oral.

El profesional de la palabra (locutores, periodistas radiales y televisivos, oradores, intérpretes, docentes, actores, etc.) tiene la obligación de poseer una clara articulación para poder llegar al público con su mensaje, embelleciéndolo con su pronunciación y dicción.

II. La modulación de la voz

Modular la voz apunta a la facilidad que tenemos de pasarla de un tono a otro con elegancia, suavidad, en fin, armónicamente. Es el poder hacer transitar los sonidos según lo requiera el mensaje.

III. La fluidez

La fluidez de la voz, de las palabras, tiene que ver con la sensación de continuidad musical del discurso que discurre sin interrumpir el clima que se ha logrado.

IV. La armonía

Y así llegamos al elemento constitutivo de la belleza: la armonía.

Si el habla nos deleita es porque produce placer al oído y hasta los más triviales pensamientos se tornan bellos si las palabras se combinan con habilidad.

V. La respiración

Para que el intérprete tenga una correcta voz en cuanto a potencia, cuerpo y alcance es necesario poseer una respiración óptima que pueda cubrir los requerimientos vocales de cada situación.

Una buena respiración implica aumentar la capacidad respiratoria en comparación al aire que habitualmente usamos.

Toda actividad física o vocal en la que esté en juego la respiración necesita un trabajo aéreo más profundo ya que el aire que se consume, tanto de entrada como de salida, debe ser óptimo en cantidad, pero, por sobre todo, en calidad.

La respiración se realiza en los pulmones dentro de los cuales se encuentran los bronquios que son ramificaciones que terminan en uno o varios 'racimos' (alvéolos pulmonares) en los que se efectúa el cambio del aire de salida con el de entrada (impuro por puro).

El ciclo respiratorio consta de dos tiempos principales que son:

- la inspiración o entrada de aire,
- la espiración o salida de aire.

Para la práctica respiratoria en función del habla agregamos dos tiempos que son las pausas: una es la pausa posterior a la inspiración (post-inspiratoria) y otra la posterior a la espiración (post-espiratoria). La función de ellas es que la persona adquiera un total dominio de su aire de entrada y de salida.

Por ende, el ciclo completo que se aconseja practicar es: inspiración, pausa, espiración y pausa.

Por debajo de los pulmones, que son los que albergan el aire, se encuentra el diafragma, que es un músculo que interviene activamente en la respiración, y sobre todo que 'controla el aire' (su manejo, su administración con la voz).

Por delante de los pulmones se encuentran las costillas, que son los huesos que los protegen.

Concluimos, entonces, que toda persona que trabaje con su voz, como el intérprete, debe entrenar su respiración para que el aire le rinda al máximo, tanto desde su exigencia física como vocal.

El tipo respiratorio que más se ajusta a estas necesidades es el costodiafragmático (base de los pulmones). Esto significa que cuando la persona inspira debe llevar el aire a esta zona, sintiendo su expansión.

Después de un período de aproximadamente dos meses de práctica diarias el individuo debe haber incorporado el tipo respiratorio correcto de respiración, procurando su mecanización (su automatización de por vida).

VI. La actitud corporal

Para realizar cualquier actividad necesitamos que el cuerpo nos acompañe. Estamos más acostumbrados a que todo pase por el pensamiento y el razonamiento, dándole poca o ninguna importancia a nuestra actitud corporal, a nuestra postura, al estado de nuestros músculos (si están relajados o tensos) a menos que sintamos algún dolor o molestia en el cuello, en la nuca, en la espalda, en los hombros, que son las zonas que habitualmente más se contracturan.

Es importante que el intérprete tenga plena conciencia de su cuerpo ya que si éste está relajado podrá respirar adecuadamente, con más soltura, su mente se relajará más y las ideas circularán mejor, su voz saldrá más limpia, sin entrecortarse y sin espasmos, producto esto de tensión o fatiga.

Sabemos que el lenguaje del cuerpo es tan importante como el de las palabras.

Este lenguaje no verbal complementa al oral, subrayando algunos elementos del discurso, y tiene tanta influencia en lo dicho que, en palabras de Cicerón, "... debe estar en perfecta consonancia con lo que piensa el ánimo".

El porte

El secreto del porte está en los hombros. El porte se refleja fundamentalmente desde la postura de éstos, ya sea que el intérprete esté de pie o sentado.

Vamos inscribiendo en nuestros huesos y músculos toda la historia de nuestra vida por lo que a veces se torna difícil revertir ciertas posturas. El primer paso es darse cuenta del problema.

Es muy común ver personas con los hombros hacia adelante (en posición de agobio) y el cuello tenso hacia arriba lo que acarrea, en consecuencia, tensiones en la laringe, como ya mencionamos, cuyo producto vocal no será óptimo, obviamente.

Una laringe y una mandíbula flexibles necesitan un cuello y una nuca dúctiles, con posibilidad de movimientos, para que la voz mantenga los suyos.

Debemos adquirir una postura bien erecta, pero no rígida.

Pongamos los hombros derechos,
abramos nuestro pecho,
respiremos profundamente.

El rostro

Nuestra expresión facial refleja nuestro interior. Nada transmite más paz que un rostro apacible, tranquilo, que viene de un espíritu calmo, estable.

En el rostro se encuentra la boca, la que articula la palabra que debe llegar sin trabas al público. Pero esa boca también sonríe, y una sonrisa que manifieste nuestro bienestar y busque el de los oyentes nunca está demás.

Y la mirada...

“Los ojos son los únicos órganos sensoriales que están en contacto directo con el otro” (J. Fast).

Todos hemos experimentado alguna vez miradas de agradecimiento, de amor, de cordialidad y también de odio, de rencor, de bronca.

Entonces, cultivémosla hasta su máximo provecho, mirémonos al espejo y propongámonos que aparezcan diferentes sensaciones o estados de ánimo; comencemos a sentir esta energía desde los pies y percibamos cómo va inundando todo nuestro cuerpo... Nuestra mirada no quedará ajena a estas sensaciones.

Luego de haber pasado revista a los diferentes elementos que intervienen en la correcta transmisión oral, habrán observado que surge un factor en común, que es sumamente importante, y es el lograr una buena relajación tónica; pasemos entonces a detallar un breve ejercicio que nos auxiliará en este aspecto.

Una técnica sencilla de relajación para el intérprete

Tómese algunos minutos antes de comenzar su exposición para poner en orden cuerpo, mente, emociones y sensaciones.

Paso 1

Sentado/a en una silla o sillón cómodo, con ropa en lo posible también cómoda (si ya está vestido/a para la ocasión aflójese la corbata, el cinturón, sáquese los zapatos, la *bijouterie*, etc.).

Si es posible, trate de poner una música tranquila, *new age* o alguna que le guste y lo relaje.

Apoye los pies en el piso haciendo coincidir la separación de éstos con el ancho de los hombros es decir que pies, rodillas, nalgas y hombros estén alineados: esta posición permite que todo el cuerpo vaya logrando un equilibrio muscular.

La cabeza puede estar derecha o la puede dejar caer sobre el pecho, sin apretar el cuello.

Paso 2

En esta posición comience a respirar profundamente, tratando de que el aire vaya a la zona del diafragma. Realice un par de inspiraciones y espiraciones más o menos profundas pero sin sofocarse.

Piense que, a medida que va largando el aire, con él se van yendo también las tensiones de su cuerpo, los miedos, la timidez y todas las emociones y sensaciones desagradables.

Paso 3

Sienta los pies bien apoyados y comience a recorrer mentalmente desde ellos hacia arriba todas las zonas de su cuerpo: piernas, muslos, nalgas, cadera, pecho, antebrazos, brazos, manos, dedos, cuello, todo el rostro, mandíbula, labios, lengua, paladar.

Paso 4

Deje que sus pensamientos aparezcan, no los obligue a que se vayan, pero una vez que se sienta más relajado, comience a pensar en la situación que le tocará protagonizar dentro de unos minutos: imagínesse en ella y haga un repaso mental del tema que deberá interpretar. No olvide seguir respirando correctamente.

Paso 5

Comience a movilizar ahora las partes del cuerpo, lentamente y sin abrir los ojos. Ahora ábralos lentamente. Estírese, desperécese. Bostece. Mueva la mandíbula, gesticule un poco y comience a adquirir el porte que tendrá frente a su público. Camine de un lado al otro con parsimonia, con soltura y equilibrio corporal. Salga. Ya es su turno.

Elementos que componen el principal instrumento de comunicación, la voz humana

Cuando hablamos, lo que hacemos es emitir la voz, lo que significa producir sonido desde la laringe, que es el órgano en donde se encuentran las cuerdas vocales.

Los seres humanos normales tienen la capacidad para emitir voz; lo que sucede es que no todos lo hacen bien y con el tiempo de uso se va deteriorando, perdiendo claridad, belleza, brillo, flexibilidad, se disfoniza, se torna más áspera, se fatiga con mayor frecuencia, etc.

El sonido que sale de las cuerdas vocales es un sonido rústico que necesita una cierta amplificación para ser oído. Esta amplificación es dada por los resonadores naturales que son: la boca, los huesos de las mejillas y de la frente, la nariz, en fin toda la 'máscara resonancial' que tiene que ver con los huecos y huesos del cráneo. Al colocar la voz en los resonadores se va logrando una serie de sensaciones internas que son las que van a formar el Esquema Corporal Vocal (E.C.V.), es decir, la toma de conciencia primero, y la posterior automatización de estas sensaciones.

A este proceso se lo denomina colocación o impostación de la voz: se refiere a la ubicación de los sonidos producidos por las cuerdas vocales en la caja de resonancia, lo que produce una ganancia en la calidad vocal.

El mecanismo de impostación se adquiere con técnica, es decir, que debe ser aprendido para sacar provecho al máximo de todas las cualidades de la voz que puedan estar escondidas sin que la persona sepa cómo utilizarlas.

El timbre vocal es una de las cualidades vocales a destacar. Éste es absolutamente personal y particular de cada voz, que se produce cuando el sonido está bien colocado en los resonadores.

Ventajas de una voz impostada

Una voz impostada adquiere belleza tímbrica, mayor rendimiento, mejor manejo de los matices, aprovechamiento de todos los usos que se le pueda dar (hablar en diferentes tonos, intensidades, timbres, usando el micrófono o no, en Televisión, en radio, en público, etc.). Evita la fatiga vocal y realza el mensaje.

El tono de la voz (altura vocal)

El tono de la voz es aquel en el que las cuerdas vocales se encuentran más cómodas cuando fonan. Por supuesto que el ser humano no habla en un solo tono de voz sino en una gama de alrededor de cinco tonos (desde el grave al agudo).

El profesor de técnica vocal tiene la obligación de entrenar al profesional de la voz a fin de que utilice ésta en su tono más cómodo, desarrollando la gama vocal que le pertenece.

¿Qué es una voz disfónica?

“Disfónico’ es un término típico de los medios audiovisuales y se difundió porque sus cultores piensan que es mucho más elegante que ‘ronco’.”

Carlos Ulanovsky

Una voz disfónica es aquella que tiene algún problema o dificultad en su emisión desde algunas de sus cualidades (tono, intensidad, timbre, duración).

Son muchas y variadas las formas en como se puede presentar la voz disfónica.

Por ejemplo: ronca, áspera, tensa, soplada, bitonal (en dos tonos), entre otras muchas, pudiendo aparecer dos o más formas en una sola persona, en un mismo momento o en diferentes oportunidades.

El incorrecto uso de la voz o las conductas vocales abusivas muchas veces se presentan con un total desconocimiento de la correcta producción vocal, por lo que el individuo siente que cae en un círculo vicioso del que no puede salir debido a que no tiene noción de cómo hacer un buen uso de su voz.

Si a estas conductas disfuncionales agregamos alguna alteración orgánica –como puede ser procesos alérgicos agudos o crónicos, faringitis, laringitis y otras ‘itis’ dando vueltas y pescando organismos con bajas defensas y factores emocionales transitorios o permanentes–, el círculo se agranda.

Además de todo lo mencionado el intérprete tiene otro inconveniente que sortear; éste es:

¿Cómo utilizar el micrófono?

Una voz microfónica es aquella que posee todas las características naturales de una buena voz: tono agradable, timbre brillante, resonancia, articulación ágil, correcta dicción, buena coordinación de la voz y el aire, agregando a esto la conciencia de que todas estas cualidades deben mantenerse y, por qué no, embellecerse frente al micrófono.

Éste es un amplificador sensible que pone en evidencia los defectos de la persona o de su mensaje. Errores o defectos que quizás a 'simple oído' no se perciben quedan absolutamente delatados frente al aparato, y otras cosas que no son defectos fuera de él se transforman en ellos frente a él (el sonido de los fonemas *s, f, p*, y, una respiración ruidosa, una voz chillona) ya que hacen vibrar demasiado la membrana del micrófono, produciendo ruidos desagradables.

También se debe evitar el crujido del papel, el ruido de pulseras, si se las lleva, en fin, todo ruido o sonido 'parásito' que pueda ser captado por la delicada membrana del aparato.

El intérprete de cabina debe tener en cuenta que para el oyente, cuando éste no puede ver sus labios o seguir los movimientos de éstos, la única vía de comunicación entre ellos es el oído, por lo que deberá procurar en todo momento articular claramente, reforzando a veces su articulación, evitando dejar caer su voz hacia el final de la frase para que no se esfumen las últimas letras del mensaje.

Aclaremos también que las tomas de aire deben ser silenciosas y suaves (siempre se tendrá aire de reserva).

Consejos para la higiene vocal

- Procurar no fumar (el cigarrillo inflama las cuerdas vocales).
- No consumir bebidas alcohólicas y café en exceso (ambos producen también irritación).
- No comer alimentos picantes y pesados antes de hablar.
- Evitar la prolongada exposición al sol durante períodos laborables (este edematiza y disfoniza).
- Procurar dormir entre 6 y 8 horas la noche anterior al día de la presentación. Hacerlo en un ambiente ventilado.
- No gritar.
- No hablar mucho por Teléfono.
- No abusar de la calefacción o del aire acondicionado (resecan las mucosas).
- Evitar la ropa muy ceñida al cuerpo que no permita un cómodo desplazamiento costodiafragmático.
- No carraspear bruscamente, sino hacerlo con suavidad.

Preparación psicológica del intérprete

Para concluir, mencionaremos algunos aspectos que tienen que ver con la preparación psicológica del intérprete a la hora de realizar su tarea.

Todos sabemos que a la mayoría de nosotros nos cuesta hablar en público, y muchas veces esto se acrecienta por el miedo, la timidez, la angustia, etc.

Veremos ahora algunos consejos para reducir todos estos elementos que nos perturban en el momento de realizar la tarea:

- El miedo es generalmente producido por inseguridad. Nos preguntamos si todo saldrá bien, qué pasará si no entiendo algo, qué haré si me olvido de alguna palabra, etc. Una buena forma de reducir esta incertidumbre es tratar de disponer previamente de la mayor información posible. Trate de obtener el trabajo que el interpretado va a transmitir, antes del inicio. Intente que le suministren el vocabulario específico que pueda utilizarse en el escrito.

Aproxímese al orador previamente e intente entablar una buena relación con él; consúltele todo lo que pueda, organice la interpretación, establezcan un código en común, etc.

- Cuando se enfrente al público, imagine que está hablando para una sola persona; busque un punto fijo en el auditorio y diríjase hacia él.
- Antes del comienzo practique algún ejercicio de respiración o de relajación.
- Dos minutos antes de comenzar, desconéctese de todo lo sucedido previamente y concéntrese.
- Practicar en su casa frente al espejo colabora con la soltura frente al público.
- Recuerde que hay dificultades que surgen en el momento que no se pueden resolver; déjelas a un lado y siga adelante.
- Y sobre todo recuerde que usted es un ser humano y que sólo a Dios se le atribuye perfección; no se exija más de lo que puede rendir.

Nuestra intención en este trabajo es que el intérprete o traductor oral sepa que es un profesional de la voz, así como un locutor, actor, cantante, docente, etc.

En su tarea no sólo es importante el conocimiento del idioma sino también el saber cómo utilizar la voz y el habla. Si no sabemos utilizarlos correctamente, el mensaje que transmitimos se desdibuja, pierde calidad.

Una palabra bien dicha es música que recrea nuestro espíritu.

Una palabra mal dicha es una palabra muerta.

Bibliografía

- FAST, JULIUS, *El lenguaje del cuerpo*, Madrid, Biblioteca Fundamental Año Cero, 1995.
- HERCHCOVICHZ, SERGIO, *El lenguaje no verbal en la exposición*, Estados Unidos, Hispanic Journal, C. A., 1997.
- LOPRETE, CARLOS ALBERTO, *El lenguaje oral*, Buenos Aires, Plus Ultra, 1984.
- NEIRA, LAURA, "La voz hablada y cantada", Buenos Aires, Puma, 1996.
- NEIRA, LAURA, "Test elocutivo-vocal", Buenos Aires, La Voz, 1999.
- NEIRA, LAURA, "Elementos de oratoria para el que desee hablar correctamente", en *Revista Conceptos*, Buenos Aires, mayo-junio de 1999.
- NEIRA, LAURA: "El arte de hablar", en *Revista Conceptos*, Buenos Aires, noviembre-diciembre de 1999, enero-febrero de 2000.