

# STENOGRAFARE CON LEGGEREZZA!

Prof. Waldir Cury  
Stenografo-revisore in pensione dell'Assemblea Legislativa di Rio de Janeiro,  
Professore di Stenografia,  
Membro della Commissione di Educazione dell'INTERSTENO.

(Traduzione portoghese-italiano: Riccardo Zocche – E-mail: [r.zocche@gmail.com](mailto:r.zocche@gmail.com))

Sono solito ricevere e-mails di alunni del corso online, con la seguente domanda:

*“Professore, è normale, durante i dettati d’esercizio di velocità stenografica, sentire dolore alla mano, o al braccio? Principalmente nelle esercitazioni di resistenza...? Il mio braccio arriva al punto d’essere caldo quando finisco di stenografare. È una questione d’abitudine, o ci sto forse mettendo troppa forza? Come migliorare quest’aspetto?”*

Come professore di stenografia, sin dalla prima lezione, osservo attentamente la posizione degli alunni e il modo in cui scrivono.

La postura corretta è essenziale per stenografare bene! Sedersi bene sulla sedia, coi piedi puntati a terra, una lieve inclinazione del corpo, gomito della mano destra in cima al tavolo (nel caso dei mancini, gomito della mano sinistra in cima al tavolo) configurano, fondamentalmente e in parole povere, la postura giusta per stenografare.

Ho già visto stenografi scrivere col pugno sul bordo del tavolo, la mano quasi a cadere fuori: un grave errore, che, oltre a sottrarre fermezza alla mano, può causare affaticamento, dolori e tendiniti al braccio. L’avambraccio – includendo il gomito – deve rimanere ben appoggiato al tavolo.

Una rigidità eccessiva (tensione) del braccio destro, si tradurrà fatalmente in peso e irrigidimento della mano, intralciando scioltezza e elasticità del movimento della matita sul foglio. In altre parole, per scrivere rapidamente, è necessario eliminare tutto il peso del braccio destro, della mano, e delle dita che tengono la matita, lasciandoli belli rilassati.

Non è solo in relazione alla stenografia che una postura corretta si rende necessaria al fine di offrire una buona prestazione in una determinata abilità. Non è

esclusivamente nella stenografia che una postura adeguata favorisce le condizioni necessarie per la perfetta esecuzione di un'attività. Ciò avviene anche con altre abilità. Suonare uno strumento musicale, ad esempio, richiede una postura adeguata.

La postura corretta e il rilassamento sopra descritti, valgono altresì per la scrittura comune.

Per quanto attiene alla stenografia, assieme alla postura corretta del corpo, dobbiamo insistere nel seguente aspetto, di somma importanza: **il rilassamento** del braccio, della mano, delle dita, del corpo intero.

È necessario che l'alunno impari, sin dalla prima lezione, a rilassare la mano, il braccio, tutto il corpo. Stenografare dev'essere sempre un atto di leggiadria, spontaneo, d'agilità, di movimenti continui, rapidi, delicati e flessibili.

Ho l'abitudine di dire agli alunni: "Nel tenere la matita (o la penna), pensate che essa sia una piuma che svolazza tra le nuvole, maneggiatela con molta delicatezza, l'unico tipo di pressione che dovrete esercitare sulla matita, tenendola, sarà quella sufficiente a far sì che non vi sfugga di mano. Mai afferrare la matita con forza!"

Affinché l'alunno comprenda bene quale sia la maniera ideale di tenere la matita, gli chiedo giustamente d'afferrarla. Poi, chiedo che la stringa un po'. Successivamente, che lo faccia con maggior forza. In seguito, che stringa imprimendo il massimo della pressione possibile. E, alla fine, lo invito a tenere la matita senza alcuna pressione. "Ecco! È così che devi tenere la matita mentre stenografi!"

E continuo: "Rilassate la mano, il braccio, il corpo intero! Mano pesante, tensione muscolare, braccio rigido, corpo teso, son elementi pregiudizievoli all'atto di stenografare."

Calcere la matita sul foglio e tenerla con forza, finisce per pregiudicare la fluidità della velocità, interrompendo la continuità del movimento, oltre a stancare mano e braccio! È assai comune che alunni che non abbiano ancora appreso a stenografare, finiscano per rompere a più riprese la punta della matita.

Quando tenni, nel 1998, il corso di perfezionamento per stenografi neo-assunti della *ALERJ* (Assemblea Legislativa dello Stato di Rio de Janeiro), solevo mettere in atto la seguente scenetta: collocavo una musicassetta con un adagio nel registratore, perché loro stenografassero. Iniziavo, allora, a girare tra le sedie, e, da dietro, di sorpresa, strappavo la matita dalle mani di uno stenografo. Se la matita venisse via facilmente, era segno che lo stenografo la stava tenendo correttamente, ossia, senz'alcuna tensione, senz'alcuna forza eccessiva. Qualora, al contrario, la matita non

venisse via con facilità, ciò rappresentava la prova che la stessa stava essendo tenuta con forza esorbitante. In tal modo, riuscivo a dimostrare, nella pratica, e per mezzo di una scenetta giocosa, ciò che significava realmente stenografare con leggerezza.



**Corso di Perfezionamento Stenografico dei neo-assunti stenografi della ALERJ (Assemblea Legislativa dello Stato di Rio de Janeiro), nel 1998.**

La postura corretta, la soavità nello stenografare, la delicatezza nell'afferrare la matita, il rilassamento della mano, del braccio e di tutto il corpo, facilitano il movimento fluido della stessa mano sulla carta, evitando in tal modo di provocare sovraccarichi, affaticamento e altri risultati nocivi, che la tensione muscolare suole produrre.

Se, da una parte, la velocità stenografica risiede nel cervello, o meglio, inizia nel cervello (visto che è là che i suoni ascoltati vengono convertiti in segni), la velocità risulta intimamente vincolata alla coordinazione motoria armoniosa, tra le cui componenti vi sono cervello, mano, braccio e corpo intero. E la tensione fisica interferisce negativamente nel risultato dell'operazione mentale, rendendo complessa e ritardando (seppur solo di frazioni di secondo) la fluidità stenografica.

Di modo che, allo stesso tempo in cui si va via via acquisendo velocità, nel senso di maggior facilità di trasformazione dei suoni in segni stenografici, c'è bisogno di prendersi costantemente cura di questa seconda componente importante dell'atto di stenografare: l'autorilassamento fisico (mano, braccio, corpo).

Quando l'alunno affronta un esercizio di dettato di velocità, percepisce che a ogni istante la sua mano si fa via via più pesante, e la tensione aumenta progressivamente. Come antidoto a ciò, suggerisco sempre, agli alunni, questa cosa: di minuto in minuto, pensate: "io devo rilassarmi, devo rilassare la mia mano, devo rilassare il mio braccio, devo rilassare tutto il corpo; devo tenere la matita soavemente; la matita è una piuma che svola tra le nuvole!". L'alunno crea, allora, l'abitudine all'autorilassamento, imprescindibile per stenografare.

Lo stenografare con leggiadria riduce di molto l'attrito della matita (o penna) sulla carta, e ciò consente di avere una maggior fluidità stenografica, dal momento che permette alla mano di scivolare lungo il foglio con maggior disinvoltura.

La lievità nello stenografare è tema sempre approcciato dai grandi maestri della stenografia. Per citarne solo quattro:

Nel libro "*Shorthand Teaching Technique*" (La tecnica dell'insegnamento della stenografia), di B.W. Canning, si possono leggere i seguenti tratti:

**“D'altronde, scrivere in stenografia non è la stessa cosa di scrivere con la grafia comune. È un'arte diversa e più delicata, che richiede una tecnica differente.”**

*(On the other hand, writing shorthand is not the same as writing longhand. It is a different and a more delicate art, and it requires a different technique.)*

**“Se i muscoli della mano e dell'avambraccio rimangono rilassati, vi sarà una maggior chance di tenere la penna correttamente, e vi sarà un controllo muscolare migliore su ciò che la penna fa per creare i simboli stenografici.”**

*(If the muscles of hand and forearm are relaxed then there is a better chance that the grip on the pen will be corrected and that there will be a better muscular control of what the pen does in order to create the symbols of shorthand.)*

**“...la mano tiene la penna esercitando forza sufficiente per far sì che essa non cada sul tavolo.”**

*(...the hand lies along the pen and there is only just sufficient grip exerted on the pen to prevent it from dropping to the table.)*

**“Stenografi esperti, nello stenografare in velocità o sotto pressione, ritengono essere assai valido rammentare a sé stessi il dettame, e coscientemente addolciscono la mano. L’effetto mentale è stimolante.”**

*(Practised writers find it of help, when writing shorthand at speed and under pressure, to remind themselves of this fact and consciously ease their grip and become more relaxed. The mental effect is stimulating.)*

Nel libro *“Obstacles to the Attainment of Speed In Shorthand”*, di Frederick R. Beygrau e H. H. Arnston, si può leggere il seguente tratto:

**“Un’abitudine sbagliata di molti scrittori è la tendenza ad afferrare la penna stringendo molto. Ciò produce una tensione e una rigidità nella mano e in tutto il braccio. Il movimento della mano diviene, allora, spasmodico, a colpi. Le dita diventano rigide e finiscono per pregiudicare la formazione dei segni stenografici.**

**L’eccessiva tensione affatica i muscoli. La penna dev’essere tenuta con lievità – con la pressione sufficiente a controllarla – e i muscoli devono permanere rilassati. Solo in siffatta maniera sarà possibile acquisire un movimento libero e fluido, altamente necessario ai fini della velocità nella stenografia Gregg.**

**Un ostacolo comune alla velocità, consiste nel collocare pesantemente la mano sul foglio.**

**Talune volte quest’errore è riconducibile, o almeno accentuato da ciò, all’uso di una penna o di una matita dura, fatto che finisce per richiedere un’indebita pressione al fine di stenografare. Alcuni scrittori solgono forzare verso il basso lo strumento col quale operano, e con ciò finiscono per fare segni stenografici più marcati rispetto a quanto non sia necessario, con una conseguente perdita di velocità.”**

*(A faulty habit of many writers is the practice of gripping the pen too tightly. This produces a tenseness and stiffness of the entire hand and arm. The movement of the hand is jerky, spasmodic. The fingers are rigid, and their help in the formation of characters is lost. The excessive strain wearies the muscles. The pen should be held*

*lightly – with just enough pressure to control it – and the muscles should be relaxed. Only in this way is it possible to gain the free, flowing movement so necessary to speed in Gregg Shorthand.*

*A common impediment to speed is the resting of the hand too heavily on the paper.*

*Sometimes this fault is due to, or is accentuated by, the use of a stiff pen or a hard pencil, which requires undue pressure in order to register. Some writers habitually bear down on the writing instrument and make heavier outlines than necessary, with a resultant loss of speed.)*

Nel libro di Edward J. Mcnamara, M.A., “*The Methods of Teaching Shorthand , A Practical Treatise on the Solutions of Classroom Problems*”, si possono leggere i seguenti estratti:

**“Lo sviluppo della velocità stenografica dipende, in primo luogo, da abitudini corrette nello scrivere.”**

*(The development of stenographic speed rests, for one thing, on correct habits of writing.)*

**“Scrivere con mano pesante e dita rigide rende, spesso, il lavoro più difficile di quanto non sarebbe se si operasse correttamente.”**

*(Heavy-handed, finger-cramping penmanship makes the work many times harder than it would otherwise be.)*

**“C’è quello che tiene la penna in un tal modo, dice David Wolfe Brown, come se vi fosse qualcuno che volesse strappargliela di mano.”**

*(There is the one Who grips his pen, as David Wolfe Brown says, like as if some one was going to take it away from him.)*

Nell’opuscolo “*Indicaciones y consejos acerca de la major manera de realizar PRACTICAS TAQUIGRAFICAS*”, di Avenir Rosell, si legge:

**“In nessun caso si deve stringere la matita o la penna. L’unica funzione delle dita è tenere la matita e dirigere i suoi tratti, mai quella di spingerla contro il foglio. Scrivere stringendo la matita stanca in fretta i muscoli della mano e quelli**

**del braccio; la scrittura non deve mai risultare calcata, lasciando una sorta di rilievo sulla carta.”**

*(Em ningún caso se apriete el lápiz o la pluma. La única función de los dedos es tener el lápiz y dirigir sus trazos, nunca de apretarlo contra el papel. Escribir apretando el lápiz, fatiga pronto los músculos de la mano y del brazo; la escritura nunca debe quedar como grabada, dejando relieve en el papel.)*

Si vedano, nei due video qui sotto, esempi di come si deve stenografare con leggerezza. Si osservi come i due stenografi tengono matita e penna senza imprimervi pressione. Notate come la mano scivola facilmente sulla carta.

1° Esempio: Douglas Drumont, alunno autodidatta del metodo Maron, stenografando a 90 parole al minuto.

<http://www.youtube.com/watch?v=wtKXD8SyiXQ>

2° Esempio: Marcos Vinicius da Fonseca, capo della Sezione di Revisione e Controllo del *Detaq* (Dipartimento di Stenografia, Revisione e Redazione della Camera dei Deputati), stenografando, col metodo Leite Alves, a 140 parole al minuto.

<http://www.youtube.com/watch?v=YP7ILgJ7D-E>