

**CONSERVATORIO DI MUSICA STATALE “A.BUZZOLLA” ADRIA**

**Corso di laurea specialistica in musica jazz**  
Cattedra di Psicofisiologia dell'esecuzione musicale

## **TESINA**

### **PROCESSI EMOZIONALI E PERFORMANCE MUSICALE**

Prof.ssa Federica Righini

specializzando: Vincenzo Pedone

ANNO ACCADEMICO 2000/2011

#### **Indice**

1. Introduzione
2. Biochimica ed emozioni
3. L'unità della varietà
4. Autocoscienza e consapevolezza musicale
5. Emozioni e sistema immunitario
6. La mente: un insieme di informazioni
7. Stare nel presente
8. Conclusione

## 1. Introduzione

La musica ha il potere di ispirare e infondere un'infinita varietà di sentimenti ed emozioni attraverso le quali l'uomo entra in contatto con se stesso e la propria interiorità. Il pubblico va ad un concerto perché si aspetta di provare emozioni diverse e più intense rispetto a quelle provate nella vita quotidiana. Chi suona, infatti, ha il compito di soddisfare queste aspettative comunicando, attraverso l'esecuzione, l'emozione che caratterizza il brano eseguito. Non si può comunicare un'emozione senza provarla dentro se, perciò, per entrare in risonanza con la musica è necessario essere aperti e disponibile a lasciarsi toccare dalle emozioni che la musica suscita. Il musicista oltre ad avere questa sensibilità deve anche ricreare intenzionalmente gli stati emotivi diventando un vero e proprio artefice di emozioni. Come un attore si cala nei ruoli diversi dei suoi personaggi, il musicista si immedesima nelle diverse atmosfere espressive dei brani che suona. Per fare ciò entrambe hanno bisogno di attingere da parti di sé cosce o inconscie che sono in qualche modo affini alle emozioni che devono esprimere.

Le emozioni non sono un qualcosa di statico ma "un processo" inscindibilmente legato alla fisiologia umana che ha la funzione di "tirare fuori" (dal latino *e-movere*) energia. Sono in continua trasformazione e quindi in continuo *divenire*.

## 2. Biochimica ed emozioni

È fondamentale, affinché si abbia una visione completa delle emozioni, prendere in considerazione le ricerche scientifiche condotte in questi ultimi anni dalla neuroscienziata Candace Pert. Nei suoi studi, infatti, ha dimostrato che le nostre emozioni sono connesse inscindibilmente alla nostra fisiologia e rappresentano "l'anello di congiunzione tra mente e corpo". C. Pert è stata una delle prime ricercatrici a dimostrare che gli oppiacei come la morfina e l'eroina si fissano a cellule, o siti recettori, del cervello. Questa scoperta (insieme a quella secondo la quale il corpo sintetizza da solo sostanze simil-oppiacee che si legano agli stessi recettori) ha aperto scenari completamente nuovi nella ricerca sul rapporto tra chimica cerebrale ed emozioni umane. La relazione tra i neuropeptidi e i loro specifici recettori è stata definita del tipo chiave e serratura. I neuropeptidi (chiavi) scorrono praticamente in tutti i fluidi corporei e sono attratti solo da particolari recettori (serrature). Ciò dà vita a un sistema di comunicazioni in cui i neuropeptidi "parlano" e i recettori "ascoltano". Pert ritiene che questo sistema di comunicazioni sia fondamentale per la biochimica delle emozioni. La studiosa afferma che quando avremo dimostrato la misura in cui le emozioni (espresse tramite molecole neuropeptidi) influenzano il corpo, diventerà chiaro come esse possono essere una chiave per capire la malattia.

La Pert cominciò a lavorare in questo campo concentrando l'attenzione sull'oppio, una droga che come è noto altera la consapevolezza ed è usata in Medicina per alleviare il dolore. Fece uso di sostanze radioattive per marcare il recettore dell'oppio nel cervello. Si può immaginare, quindi, una molecola di oppio che si attacca a un recettore, e da questo piccolo legame vedere lo sviluppo delle risposte fisiologiche.

In seguito si scoprì che l'intera classe di farmaci cui appartiene l'oppio (oppiacei) che includono, oltre all'oppio, morfina, codeina ed eroina, si fissa allo stesso recettore e che i recettori erano diffusi ovunque, non solo in tutto il cervello ma anche nel corpo. Dopo aver scoperto il recettore per gli oppiacei esterni, il pensiero si spinse un passo oltre facendo nascere la seguente ipotesi: se il cervello e le altre parti del corpo hanno un recettore per qualcosa che viene assunto dall'esterno,

sembra lecito supporre che anche all'interno del corpo esista qualcosa che si fissi al recettore, altrimenti, perché esisterebbe il recettore?

Questa intuizione portò all'identificazione di una delle forme di oppiaceo presente all'interno del cervello, una sostanza chimica chiamata **beta endorfina**. La beta endorfina è sintetizzata nelle cellule nervose del cervello e consiste di peptidi, quindi è un neuropeptide. Inoltre, i peptidi si sviluppano direttamente dal DNA, che immagazzina le informazioni per creare il nostro cervello e il corpo. Se immaginiamo una comune cellula nervosa, possiamo visualizzare il meccanismo generale. Al centro (come in ogni cellula) c'è il DNA, e una "stampo" diretta del DNA porta alla produzione di un neuropeptide, che a quel punto attraversa gli assoni della cellula nervosa per venire immagazzinato nelle piccole sfere poste all'estremità (sinapsi), in attesa di particolari eventi elettro-fisici che lo libereranno. Il DNA produce anche i recettori, che sono composti della stessa sostanza dei peptidi, ma sono molto più grandi. Ciò che va aggiunto a questo quadro è il fatto che sono stati identificati da cinquanta a sessanta neuropeptidi, ognuno dei quali specifico come il neuropeptide beta endorfina. Siamo di fronte dunque a un sistema enormemente complesso. Fino a tempi recenti si pensava che le informazioni del sistema nervoso fossero distribuite nello spazio tra due cellule nervose, chiamato sinapsi. Ciò significava che la vicinanza delle cellule nervose determinava ciò che poteva essere comunicato. Ma ora sappiamo che la maggior parte delle informazioni provenienti dal cervello non dipende direttamente dalla sovrapposizione fisica delle cellule nervose, ma dalla **specificità dei recettori**. Quello che veniva ritenuto un sistema lineare altamente rigido sembra invece dotato di schemi di distribuzione molto più complessi. Dunque, quando una cellula secerne i peptidi oppiacei, questi possono agire a "chilometri" di distanza sulle altre cellule nervose. Lo stesso vale per tutti i neuropeptidi. In qualsiasi momento, molti neuropeptidi possono scorrere all'interno del corpo, e ciò che li rende capaci di fissarsi al giusto recettore è, lo ripetiamo, la specificità di quest'ultimo. Quindi, i recettori sono il meccanismo che regola lo scambio di informazioni nel corpo. Tutto ciò ci porta a comprendere un concetto affascinante: **i recettori dei neuropeptidi sono in realtà la chiave per capire la biochimica delle emozioni**. Alcuni scienziati potrebbero essere inorriditi da questa idea. In altre parole, essa non fa parte delle conoscenze acquisite. Di fatto, venendo da una tradizione in cui i libri di testo non contengono nemmeno la parola "emozioni" nell'indice, non è senza apprensione che la Pert abbia osato cominciare a parlare del substrato biochimico delle emozioni. Ebbene, quando cominciai a individuare l'ubicazione dei recettori dell'oppio nel cervello scoprii che il sistema limbico ne era ricco (ciò valeva anche per altri recettori). L'amigdala e l'ipotalamo, entrambi tradizionalmente considerati i componenti principali del sistema limbico, sono in realtà pieni di recettori oppiacei: essi ne contengono quaranta volte di più delle altre aree del cervello. Questi "punti caldi" corrispondono a nuclei o gruppi cellulari molto specifici che psicologi e fisiologi hanno identificato come mediatori di processi quali il comportamento sessuale, l'appetito e l'equilibrio dell'acqua nel corpo. Il punto importante è che la mappa dei recettori individuata confermò ed espanse in modo significativo gli esperimenti psicologici che già definivano il sistema limbico. Oggi vengono considerati neuropeptidi da cinquanta a sessanta sostanze. Molti di loro sono analoghi naturali delle droghe psicoattive. Ma un'altra fonte importante, davvero inaspettata, sono gli ormoni. Storicamente, si è sempre pensato che gli ormoni fossero sintetizzati dalle ghiandole, non dalle cellule nervose. Un ormone, presumibilmente, era immagazzinato in un punto del corpo, poi viaggiava verso i suoi recettori in altre parti del corpo. L'ormone fondamentale è l'insulina, che è secreta dal pancreas. Ma ora si è scoperto che l'insulina non è soltanto un ormone. Di fatto, l'insulina è un neuropeptide, sintetizzato e immagazzinato nel cervello, e nel cervello vi sono recettori dell'insulina. Facendo la "mappa" delle posizioni dell'insulina, troviamo di nuovo punti caldi nell'amigdala e nell'ipotalamo. **In breve, è diventato sempre più chiaro che il sistema limbico, sede delle emozioni nel cervello, è anche il punto focale dei recettori per i neuropeptidi.**

Un altro aspetto fondamentale è che studiando la distribuzione di questi recettori, abbiamo scoperto che il sistema limbico non è solo nel proencefalo, la classica ubicazione dell'amigdala e

dell'ipotalamo. Sembra che nel corpo ci siano altri punti che contengono recettori per molti diversi neuropeptidi, punti nei quali avviene un'intensa attività chimica e che abbiamo chiamato punti nodali. Dal punto di vista anatomico, essi sono localizzati in luoghi in cui avviene una grande modulazione delle emozioni. Un punto nodale è il corno dorsale della spina dorsale, che è il punto da cui entrano le informazioni sensoriali.

Questa è la prima sinapsi nel cervello dove vengono elaborate le informazioni sensoriali. Abbiamo scoperto che, praticamente, per tutti i sensi di cui conosciamo l'area di ingresso, quest'ultima è sempre un punto nodale di recettori di neuropeptidi. Credo che queste scoperte siano importantissime per capire e apprezzare ciò che le emozioni sono e possono fare.

L'angiotensina, normalmente prodotto dall'organismo (ormone considerato neuropeptide) crea uno stato di consapevolezza della sete se prodotto dall'interno ma se somministrato dall'esterno può produrre uno stato alterato di consapevolezza. Vale a dire uno stato che fa dire agli animali (e agli uomini): "Voglio acqua" anche se sono completamente idratati. In altre parole, i neuropeptidi ci portano in uno stato di consapevolezza e in stati alterati di quest'ultimo. Ugualmente importante è il fatto che i recettori dei neuropeptidi non sono soltanto nel cervello, ma anche nel corpo. **Questo è un esempio di come un neuropeptide, che forse corrisponde a uno stato d'animo, può integrare ciò che avviene nel corpo con ciò che avviene nel cervello (l'integrazione generale del comportamento sembra concepita per facilitare la sopravvivenza).** Il ragionamento fondamentale è che i neuropeptidi forniscono la base fisiologica delle emozioni. La singolare distribuzione dei recettori dei neuropeptidi nelle aree del cervello che regolano l'umore, così come il loro ruolo nel mediare la comunicazione in tutto l'organismo, fa dei neuropeptidi i primi candidati alla mediazione biochimica delle emozioni. Potrebbe anche essere che i neuropeptidi influenzano il processo delle informazioni solo quando occupano i recettori nei punti nodali del cervello e del corpo. Se è così, ogni neuropeptide può evocare un solo «tono», equivalente a uno "stato di animo". All'inizio del suo lavoro la Pert pensava realisticamente che le emozioni erano nella testa o nel cervello. In seguito afferma che esse sono anche nel corpo, si esprimono nel corpo e fanno parte del corpo pertanto non si riesce più a fare una netta distinzione tra il cervello e il corpo.

## 2. L'Unità della Varietà

Come abbiamo visto, i neuropeptidi sono molecole che mandano segnali. Essi inviano messaggi in tutto il corpo (incluso il cervello). Naturalmente, per avere un tale sistema di comunicazioni, occorrono componenti in grado di parlarsi e ascoltarsi. Nel nostro contesto, come abbiamo già illustrato, i componenti che "parlano" sono i neuropeptidi, mentre quelli che ascoltano sono i loro recettori. Come può essere questo? In che modo cinquanta, sessanta neuropeptidi nascono, viaggiano e parlano a cinquanta, sessanta varietà di recettori in ascolto, situati su vari tipi di cellule? Come mai regna l'ordine anziché il caos? La scoperta della Pert non è totalmente accettata, ma gli esperimenti ne dimostrano la sua validità. Esistono migliaia di scienziati che studiano i recettori degli oppiacei e i peptidi oppiacei. Essi osservano una grande eterogeneità nei recettori, che hanno chiamato con nomi greci. Ma tutti i dati degli esperimenti lasciano pensare che in realtà esiste un solo tipo di molecola nei recettori oppiacei: una lunga catena di polipeptidi di cui si può scrivere la formula. **Questa molecola è capace di cambiare conformazione all'interno della sua membrana, in modo da assumere varie forme.** Tale interconversione può avvenire a velocità così elevata che è difficile dire se in un dato momento la molecola si trovi in uno stato o nell'altro. In altre parole, **i recettori hanno allo stesso tempo la natura di onda e di particella**, ed è importante osservare che le informazioni vengono memorizzate in base alla forma avuta in quel momento. L'armonia molecolare dei recettori è straordinaria. La Pert prese le membrane del tetrahymena, un protozoo che è uno degli organismi più semplici, e studiò in particolare i recettori degli oppiacei presenti in esse; osservò il recettore degli oppiacei anche nel cervello dei topi e nei monociti umani. **dimostrò che la sostanza molecolare di tutti i recettori oppiacei è la stessa.** La molecola del recettore degli oppiacei nel cervello umano è identica a quella di quel semplicissimo animale, il tetrahymena. Il recettore degli oppiacei nel nostro cervello è, alla radice, fatto della stessa sostanza

molecolare del tetrahymena. Questa scoperta ci fa riflettere sulla semplicità e l'armoniosità della vita ed è paragonabile alla scoperta delle basi azotate del DNA che codificano la sintesi di tutte le proteine, substrato fisico della vita. Ora sappiamo che in questo substrato fisico esistono solo circa sessanta molecole segnalatrici, i neuropeptidi, che regolano la manifestazione fisiologica delle emozioni o, se preferite, il modo in cui esse vengono espresse o, ancora meglio, il flusso di energia. Il protozoo tetrahymena dimostra che i recettori non diventano più complessi man mano che un organismo è più evoluto. Le stesse componenti molecolari alla base del flusso delle informazioni si conservano per tutta l'evoluzione. L'intero sistema è semplice, elegante e può benissimo essere completo.

### **3. Auto-coscienza e consapevolezza musicale**

La musica ha un ruolo fondamentale nella espressione di questi processi fisiologici ed il musicista deve saper ascoltare il proprio corpo, riconoscere le emozioni e saper ricreare gli stati d'animo inerenti al brano che sta eseguendo come un attore fa con il suo ruolo. Di fatto gli eleganti studi della Pert rivelano che le emozioni non sono prodotte soltanto da un feed-back del corpo in risposta a stimoli ambientali. Attraverso l'auto-coscienza, la mente può usare il cervello per generare "molecole di emozione" (neuropeptidi) scavalcando il sistema. I processi mentali di auto-coscienza situati molto probabilmente nella corteccia prefrontale (proencefalo) sono deputati al pensiero, alla pianificazione e alla decisionalità. Questi processi costituiscono la mente autocosciente che corrisponde ad un organo sensoriale che osserva i nostri stessi comportamenti ed emozioni, appunto ed ha anche accesso alla maggior parte dei dati memorizzati nella nostra memoria a lungo termine. Questa caratteristica umana è estremamente importante nella vita di un musicista in quanto consente di prendere in considerazione la sua storia passata con il vissuto emotivo mentre pianifica consapevolmente il futuro. Dotata di capacità auto-riflessa la mente auto-cosciente è estremamente potente. Può osservare qualunque comportamento programmato in cui siamo coinvolti, valutare e decidere consapevolmente di cambiare programma. Un musicista che manifesta rigidità nelle spalle o nella postura in generale può decidere di regolare i movimenti del proprio corpo in relazione sia allo strumento che suona sia all'impulso ritmico del brano producendo consapevolmente le emozioni potenzianti (amore, gratitudine, curiosità, passione, fiducia, gioia...) rispetto a quelle sabotanti (rabbia, vittimismo, insoddisfazione, ansia...) innescate inconsciamente e automaticamente.

ogni stato emotivo con le sue complesse sfumature chiamate sentimenti, e come precedentemente detto, è veicolato nel corpo da specifici neuropeptidi. Anche la vecchia divisione tra neurotrasmettitori e ormoni è diventata obsoleta, in quanto entrambi sono da considerarsi categorie di neuropeptidi. Le cellule, infatti, che ricevono regolarmente un certo tipo di molecole emozionanti, con il tempo, ne diventano letteralmente affamate e le richiedono con forza innescando un meccanismo di dipendenza come accade con le droghe. Quando le emozioni sabotanti creano dipendenza allora si ha bisogno fisico di provarle compromettendo non solo la vita artistica in particolare ma soprattutto la vita in generale. Le emozioni sabotanti sono soprattutto responsabili della produzione di neurotrasmettitori come il cortisolo, l'adrenalina etc etc... tossici e debilitanti per l'organismo (in particolare per il sistema immunitario). Le emozioni potenzianti producono neuro-peptidi benefici e rigeneranti per l'organismo (in particolare per il sistema immunitario) come le endorfine, la dopamina etc etc...

Possiamo toccare innumerevoli argomenti che parlano di programmazioni inconse sabotanti per le quali si può decidere di cambiare programma e soprattutto di cambiare credenze. Le credenze, infatti controllano la biologia e il nostro sistema biologico si adatta soprattutto alle nostre credenze. Abbiamo la capacità di valutare consapevolmente le nostre risposte agli stimoli ambientali e a quelli interni e di cambiare le vecchie risposte in qualunque momento se entriamo in rapporto con la nostra mente subconscia (programmata). Non siamo prigionieri né dei nostri geni né dei nostri comportamenti autolesionistici! Possiamo scegliere di vivere una vita di paura oppure una vita d'amore. Se decidiamo di credere in una vita d'amore il nostro corpo risponderà crescendo in salute; se invece scegliamo di credere in un mondo oscuro e dominato dalla paura, la salute del nostro corpo sarà compromessa, perché ci chiudiamo fisiologicamente in un atteggiamento di protezione, invasi dalle tante emozioni sabotanti. Anche in questo caso musica e vita sono due mondi paralleli interconnessi e un musicista deve lavorare molto sulle proprie credenze al fine di discernere le giuste emozioni per nutrire la sua interpretazione.

#### 4. Emozioni e sistema immunitario

Come dicevamo, per un musicista in particolare ma in generale per il genere umano *un uso appropriato della consapevolezza (intesa come auto-coscienza) può ridare quindi salute a un corpo malato allo stesso modo per cui una gestione inconscia può far ammalare un corpo sano*. Così come l'endocrinologia e la neuroscienza sono due aspetti dello stesso processo, anche l'immunologia fa parte di questo sistema concettuale e quindi non andrebbe considerata una disciplina separata. Una proprietà fondamentale del sistema immunitario è che le cellule che lo compongono si muovono. Altrimenti sarebbero identiche alle cellule fisse del cervello, con i loro nuclei, membrane cellulari e tutti i recettori. I monociti, per esempio, che ingeriscono gli organismi estranei, cominciano la vita nel midollo osseo, quindi si spargono viaggiando nelle vene e nelle arterie, decidendo dove andare in base a indizi chimici. Un monocito viaggia nel sangue e a un certo punto arriva sufficientemente vicino a un neuropeptide, e poiché il monocito ha nella sua superficie recettori per il neuropeptide, comincia letteralmente a "strisciare" per chemiotassi verso la sostanza chimica. Di questo esistono molte prove e ci sono ottimi studi in laboratorio a conferma di ciò. Ebbene, i monociti sono responsabili non solo del riconoscimento e dell'eliminazione dei corpi estranei, ma anche della guarigione delle ferite e della riparazione dei tessuti. Quindi, ciò di cui stiamo parlando sono cellule fondamentali, alla base della vita e in modo specifico dello stato di salute. A questo punto è sempre più chiaro quanto la musica abbia un ruolo fondamentale sul sistema immunitario in quanto suscitatrice di molecole di emozione (neuropeptidi). Un'altra scoperta da sottolineare è che i recettori per i neuro peptidi intercettati sono presenti anche nella membrana cellulare dei monociti umani. Questi ultimi hanno recettori per gli oppiacei, per il PCP (fenciclidina), per un altro peptide chiamato bombasina, etc. Sembra che queste sostanze biochimiche che influenzano le emozioni controllino il percorso e lo spostamento dei monociti, i quali sono fondamentali per il sistema immunitario. Essi comunicano con le cellule B e T (linfociti), interagiscono con tutto il sistema immunitario per contrastare la malattia, **distinguono l'io dal non-io**, decidono quale parte del corpo è una cellula tumorale da uccidere mediante cellule killer naturali e quali parti hanno bisogno di essere riparate. *Un monocito circola nel sangue quando la presenza di un oppiaceo lo attira e, può connettersi al neuropeptide perché ha il recettore per farlo*. Di fatto, esso ha molti recettori per molti neuropeptidi. Pare, inoltre, che le cellule del sistema immunitario non solo hanno recettori per questi diversi neuropeptidi ma li auto producono come sta diventando sempre più chiaro dalle ricerche scientifiche. Esistono sottoinsiemi di cellule immunitarie che creano le beta endorfine, per esempio, e gli altri peptidi oppiacei. In altre parole, queste cellule immunitarie producono le stesse sostanze che secondo noi controllano l'umore nel cervello. Esse

controllano l'integrità dei tessuti nel corpo e producono anche le sostanze chimiche che controllano l'umore. Ancora una volta, corpo e mente .

## **5. La mente: un insieme di informazioni**

Tutti conosciamo il pregiudizio occidentale secondo cui la consapevolezza è unicamente nella testa. Le scoperte fin qui esposte dimostrano la necessità di cominciare a chiedere in che modo la consapevolezza può essere proiettata in varie parti del corpo. Quando avremo dimostrato la misura in cui le emozioni (esprese tramite molecole neuropeptidi) influenzano il corpo, diventerà chiaro come esse possono essere una chiave per capire la malattia e soprattutto per condurre una vita più ecologica possibile. Sfortunatamente, la gente che pensa queste cose di solito non lavora in laboratori istituzionali.

Le tre classiche aree della neuroscienza, dell'endocrinologia e dell'immunologia, con i loro diversi organi tra cui il cervello (che è l'organo fondamentale studiato dai neuroscienziati), le ghiandole e il sistema immunitario (costituito dalla milza, il midollo spinale, i linfonodi e naturalmente dalle cellule in circolazione nel corpo) sono in realtà unite da una rete di comunicazioni bi-direzionali e che i "portatori" di informazioni sono i neuropeptidi. Esistono substrati fisiologici ben studiati che dimostrano come la comunicazione avvenga in entrambe le direzioni per ognuna di queste aree e dei loro organi. Alcune ricerche risalgono a molti anni fa, altre sono recenti. La parola che mi preme sottolineare, in questo sistema integrato, è *rete*, che viene dalla teoria delle informazioni. Infatti, tutto ciò di cui abbiamo parlato finora sono informazioni. In tale contesto, quindi, potrebbe essere più appropriato enfatizzare la prospettiva psicologica circa lo studio della mente piuttosto che quella della neuroscienza. Una mente è composta di informazioni e ha un substrato fisico, cioè il corpo e il cervello; inoltre, possiede un altro substrato immateriale che ha a che fare con il flusso di informazioni. Quindi, forse la mente è costituita dalle informazioni che scorrono tra tutte queste parti del corpo. Forse la mente è ciò che tiene insieme la rete.

Oggi è possibile concepire la mente e la consapevolezza come un prodotto del processo di elaborazione delle emozioni; in quanto tali, mente e consapevolezza sembrano indipendenti dal cervello e dal corpo. E' possibile avanzare l'ipotesi che la mente può sopravvivere alla morte fisica. In matematica esiste il concetto secondo cui entità fisiche possono improvvisamente collassare o espandersi all'infinito. Le informazioni vengono immagazzinate nel cervello, ed è fattibile che esse possano trasformarsi in un'altra dimensione. Le molecole del DNA hanno sicuramente le informazioni che creano il corpo e il cervello, e il corpo-mente sembra scambiare le molecole delle informazioni che danno vita all'organismo. Dove vanno le informazioni dopo la distruzione delle molecole (la massa) che le compone? La materia non si può né creare né distruggere, e forse alla morte il flusso di informazioni biologiche non può semplicemente sparire, ma si trasforma in un'altra dimensione.

## **6. Stare nel presente**

Spesso la nostra mente è proiettata nel futuro a progettare, pianificare, oppure rivolta all'indietro a rievocare, rimpiangere il passato. Questi orientamenti possono facilmente interferire con la nostra capacità di goderci la vita e in particolare con la nostra esecuzione di un brano musicale. Essere, invece, nel *qui e ora* è la condizione ottimale attraverso la quale possiamo godere delle emozioni che consapevolmente (e non) ricreiamo ma anche non subire le emozioni sabotanti e le paure che spesso ci bloccano. Saper vivere nel presente è l'obiettivo principale di molte discipline spirituali. Un esercizio di semplice esecuzione consiste nel fermarsi durante un momento impegnativo e stressante e, soffermarsi su ciò che si sta percependo visivamente, uditivamente, olfattivamente, cinestetivamente nonché sulla percezione dei parametri fisiologici come respiro, battito cardiaco e così via altre manifestazioni corporee. La connessione con la percezione pura, senza uno scopo specifico ha di per se un effetto riposante e rigenerante.

Essere nel presente ha quindi lo scopo di migliorare la nostra biochimica delle emozioni ricreando stati emotivi potenzianti, appaganti e gratificanti. Come abbiamo già detto gli stati emotivi hanno a

che fare anche con lo stato di salute. Per fare ciò dobbiamo allenarci alla felicità! Martin Seligman, pioniere sull'ottimismo, infatti, afferma che possiamo imparare a incrementare le emozioni positive della nostra vita a partire dal riconoscimento delle nostre vere potenzialità. Secondo le sue ricerche la felicità è il risultato di un processo di auto-sviluppo che tende a promuovere le virtù e le risorse personali piuttosto che focalizzarsi sui propri difetti. Seligman spiega che non c'è alcun dato scientifico in grado di dimostrare che le ostilità della vita comportino di fatto l'infelicità o che, al contrario, il benessere e l'assenza di problemi sia una garanzia di felicità.

Oggi, il potere economico e mediatico hanno fatto dell'immagine un valore a se stante. Ciò che conta non è il valore della persona o ciò che in effetti sa fare o ciò che è in grado di offrire alla società ma l'impatto che la sua immagine è in grado di generare. Il successo è direttamente proporzionale al riconoscimento dell'immagine da parte delle persone perciò più persone riconoscono quell'immagine e più quell'immagine ha successo. Questo tipo di successo è un vero mito dei nostri tempi, da perseguire anche sacrificando altri valori importanti come le relazioni e la dignità personale nonché salute e felicità.

## 7. Conclusione

E' importante riconoscere i propri valori, distinguendoli da quelli assorbiti inconsapevolmente dalla società e dal proprio ambiente. Chi si lascia ipnotizzare dagli stereotipi del successo non è più in grado di riconoscere le infinite opportunità di soddisfazione e di riuscita che ha intorno a se. C'è da dire che è una ipotesi fasulla, quella per la quale, hanno successo solo gli artisti che si esibiscono nelle grandi manifestazioni concertistiche o che vendono migliaia di dischi poiché in realtà esistono maestri di successo che aiutano uno studente a dare il meglio di sé! Vi sono musicisti ben poco "famosi" che, ogni giorno, nel loro ambiente, si danno da fare in mille modi diversi, contribuendo a nutrire il valore dell'interesse e della passione verso la musica. Vi sono anche, molti musicisti che si lasciano andare allo scoraggiamento per non aver ottenuto il successo che speravano. Questi, attraverso la loro frustrazione, contribuiscono ad alimentare il disinteresse e il distacco delle persone che gli sono intorno.

La soddisfazione personale del primo caso avrà sicuramente un effetto potenziante sullo stato di salute psicofisica del musicista allo stesso modo per cui l'insoddisfazione avrà un effetto debilitante soprattutto se diventa un meccanismo inconscio pronto ad essere innescato.

Osho, nel suo libro "L'arte del mutamento" sostiene che noi siamo parte del Tutto e il Tutto non è indifferente a ciascuno di noi. Il Tutto è nostra madre. Solitamente la nostra mente considera il Tutto un nemico e come tale ci impedisce di realizzarci. Ecco il motivo per cui molti continuano a guerreggiare con lui, e più lottano, più quell'equivoco si conferma vero; infatti, se lottano, il Tutto rifletterà la loro lotta.

Il musicista deve essere tutt'uno con il suo ambiente e l'equilibrio dei suoi processi emotivi sarà l'equilibrio di tutto l'ambiente circostante che si riflette su di lui!

### Bibliografia

C.B.Pert, *Molecole di emozioni*, TEA, Milano 2005

C.B.Pert *Molecole & scelta*, articolo pubblicato su "Shift, alle frontiere della consapevolezza" (No. 4 Settembre-Novembre 2004, pp.20-24).

B.H.Lipton, *La biologia delle credenze*, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (FC), 2006

F.Righini e R.Zadra, *Maestro di te stesso*, Edizioni Curci, 2010

OSHO, *L'arte del mutamento*, Mondadori, 2001



