

5. Oltre le emozioni

Emozioni e musica

Da quanto detto sinora, risulta evidente che musica ed emozioni sono strettamente connesse.

La musica agisce sull'individuo attraverso il veicolo delle emozioni, stimolando direttamente quelle aree del cervello che sono coinvolte nei meccanismi della sfera emotiva; ma che cosa succederebbe se usassimo la musica per un altro scopo? Invece di continuare ad eccitare un *network emotivo* già senza controllo, potremmo imparare a gestirlo.

Il metodo (o pratica) descritto e proposto in questo trattato si muove in questa direzione, ma prima di continuare, cerchiamo di capire che cosa sono le emozioni e perché meritano la nostra attenzione.

Le emozioni

Le emozioni sono definite come stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi.

Gli stimoli quotidiani ai quali siamo sottoposti scatenano emozioni che ci invadono incondizionatamente provocando ansia, sofferenza, malessere che spesso evolvono in vere e proprie patologie.

L'etimologia della parola *emozione* è da ricondursi al latino *emovere*: *ex* (fuori) + *movere* (*muovere*) letteralmente *portare fuori*, scuotere, agitare; ma riconosco nel termine anche le parole *emo* (*sangue*) e *azione*, quindi un'azione provocata da un'energia vitale, prorompente, travolgente, difficilmente controllabile.

Per la medicina tradizionale cinese le emozioni sono la causa delle malattie. **{(6) pag. 93}**

Secondo Ippocrate di Coo, padre della medicina, responsabile della malattia è lo squilibrio tra gli umori del corpo. Tale concezione è di importanza fondamentale per la storia della medicina psicosomatica poiché inserisce il *temperamento* individuale (la predisposizione alle reazioni emotive) come elemento sostanziale della malattia.

Per la filosofia buddista le emozioni, il pensiero e in generale i prodotti della mente, sono le cause della nostra infelicità. Per contrastarla le discipline orientali propongono la pratica della meditazione, ossia il temporaneo scollegamento dei meccanismi del pensiero affinché il silenzio della mente (pensieri ed emozioni) possa risvegliare la coscienza.

Il Buddha insegnò che le cause radicali di tutte le malattie sono i tre veleni: *delusione* (oscurità, ignoranza, confusione), *attaccamento* (desiderio, orgoglio, bramosia) e *avversione* (rabbia, odio, aggressione).

Concentrandoci sulla percezione dei ritmi fisici del corpo (respiro, battito cardiaco), possiamo riconquistare l'equilibrio attraverso una forma di

contemplazione (distacco emotivo) con un benefico effetto di armonizzazione del quotidiano con l'impulso cosmico. **{(7) pag. 96}**

Chi ha sperimentato il potere della meditazione sa di cosa sto parlando, ma non a tutti è data la capacità di abbandonarsi a tale esperienza. La musica, dal mio punto di vista, rappresenta la risposta della cultura occidentale alla necessità di riordinare la mente dai disordini causati dall'emozione.

Osho Rajneesh, mistico e maestro spirituale, vivendo e operando per alcuni anni in U.S.A. ebbe il merito di parafrasare la filosofia indiana adattandola all'uomo occidentale. Ecco alcune sue parole che mettono in relazione la meditazione con la musica:

La musica è meditazione: meditazione cristallizzata in una particolare dimensione. La meditazione è musica: musica che si dissolve nell'assenza di dimensione. Ami la musica perché intorno ad essa senti accadere la meditazione.

Secondo la Dott.ssa Lisa Feldman Barrett, PhD insegnante alla Northeastern University, psichiatra e radiologa presso il Massachusetts General Hospital e la Harvard Medical School, le emozioni sono ipotesi:

Vi potrà sembrare che le emozioni siano condizionate e le sentiate dopo essere stati sollecitati, ma non è così. Potreste pensare che il vostro cervello sia preconstituito con circuiti emozionali, di essere nati con circuiti emozionali, ma non è così. Infatti, nessuno di noi in questa stanza possiede circuiti emozionali nel cervello. Nessun cervello, sul pianeta, contiene circuiti emozionali.

Sono delle ipotesi che il cervello costruisce nel momento in cui miliardi di cellule cerebrali lavorano insieme... Il fatto è che le emozioni non sono costruite nel cervello alla nascita.

Sono costruite nel tempo.

Le predizioni (ipotesi) sono il modo in cui lavora il nostro cervello. Le predizioni sono la base di ogni esperienza. Sono la base di ogni azione che compiamo. Le predizioni sono primordiali. Ci aiutano a dare un senso al mondo in modo veloce ed efficiente.

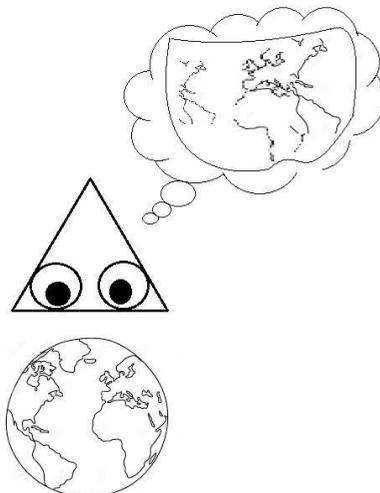
Dunque, il cervello non reagisce al mondo.

Facendo uso dell'esperienza passata, il cervello predice e costruisce il modo in cui percepiamo il mondo... E noi abbiamo più controllo su queste ipotesi di quanto possiamo immaginare⁵.

Ognuno di noi ha una propria immagine del mondo, creata dalla sua mente. L'immagine non corrisponde al mondo reale perché filtrata e modificata da meccanismi di *predizione*. Tali meccanismi creano ipotesi che agiscono

⁵ Estratto da una conferenza della Dott.ssa Lisa Feldman Barrett.

inconsiamente mostrandoci una realtà *alterata*, secondo uno schema che il tempo e la cultura hanno consolidato nella specie.



La mente crea la sua immagine del mondo e la musica esegue l'immagine acustica della mente! **{(8) pag. 100}**

Ricapitolando...

Problema:

Le emozioni sono il frutto di un processo chimico naturale e spontaneo, siamo fatti di emozioni, ci piacciono, lo abbiamo capito e moduliamo la storia per accrescerne avidamente gli stimoli; l'assuefazione dell'organismo ci spinge a volerne ancora, sempre di più e sempre più potenti.

Drogati e frastornati dall'eccesso di stimoli, il nostro stesso organismo tenta di proteggerci innescando il meccanismo delle malattie e innalzando i muri dell'apatia.

E' il problema delle civiltà che hanno raggiunto l'apice. Insoddisfazione, patologie neurologiche e suicidi sono il climax della società del benessere.

Conseguenze:

La storia ci insegna che il benessere collassa nell'apocalisse di guerre o invasioni che azzerano e consentono di iniziare da capo il processo.

La crescente apatia da overdose di stimoli emotivi scatena reazioni individuali diverse: rinuncia e privazione dei comfort tramite scelte ascetiche, ricorso a sostanze stupefacenti, ricerca di adrenalina in situazioni estreme, missioni di solidarietà nei confronti di chi soffre condizioni disagiate, reazioni antisociali violente e attentati terroristici.