

La Musicoterapia per il Focus Training e la Preparazione della Performance

Ludwig Conistabile

A te che leggi queste righe, il mio più caloroso benvenuto!

Ti chiedo di trovare uno spazio tranquillo e prenderti il tempo di cui avrai bisogno per incominciare questo nostro viaggio alla scoperta di come la musica possa essere vissuta e usata per il nostro benessere e in particolare per allenare la mente a portare il focus dove più c'è bisogno. E per i musicisti questo spesso significa il momento della preparazione alla performance e la performance stessa.

Quello che seguirà non è tanto una dispensa teorica ma un testo con funzione esperienziale: ti consiglierò, poco più giù, di ascoltare una musica durante la lettura e di fermarti ogni tanto per osservare gli effetti che ha su di te.

Non c'è bisogno di molto: una manciata di minuti basterà. Quello che conta, adesso come in molte delle circostanze della vita, è riuscire a portare la nostra energia dove è più necessaria ed evitare di disperderla, perché come vedremo, l'energia tende ad andare un po' da tutte le parti e si perde facilmente. Così, proprio adesso, puoi provare a staccarti per un attimo dal mondo esterno, creare uno spazio piacevole in cui stare con te e portare la tua attenzione a ciò che seguirà.

E se vuoi, puoi anche ascoltare una musica per accompagnare la tua lettura, una musica come questa per esempio:



Lascia che i suoni aprano degli spazi dentro di te, non aver fretta di continuare a leggere, autorizzati a perderti nei paesaggi che si creano nella tua mente. Permetti a una parte di te di staccarsi dalla realtà ed esplorare quello che viene, come si faceva da bambini, senza sapere cosa troverà, con curiosità e meraviglia.

Se possibile, non guardare le immagini piuttosto chiudi gli occhi

e... Respira.

Respira col ritmo che ti viene più naturale in questo momento. Prendi consapevolezza del tuo respiro, senza cercare di cambiarlo, senza intervenire in nessun modo...

Ascolta la musica e, se ti va, continua a leggere.

Da sempre la musica ci offre la magica possibilità di viaggiare anche stando fermi. Le armonie dipingono emozioni, le melodie raccontano storie e il resto lo fa la nostra mente, il nostro cuore, il nostro corpo.

Così tutte e tutti noi ci troviamo a viaggiare ogni volta che mettiamo una musica che ci piace o quando, magari come adesso, scopriamo una musica nuova che non conoscevamo ma che “risuona” in noi.

Viaggiare con la mente ascoltando la musica potrebbe sembrare il contrario dell'**Allenamento dell'Attenzione** o il **Focus Training** ma in realtà, lo scopriremo man mano, non è che il primo e necessario passo...

Il **Mind Drifting** è quello che facciamo quando permettiamo alla nostra mente di “andare alla deriva” oppure di “prendere il largo” ... per una volta non le chiediamo di fare un bel nulla se non lasciarsi andare, fluttuare e galleggiare sul mare della nostra psiche, stimolata, possibilmente, dalla musica giusta.

Ebbene sì, per imparare a controllare dove portare la nostra attenzione/energia abbiamo prima bisogno che *la nostra mente si fidi di noi* e questo può non essere un compito facile.

Quante volte ci fermiamo davvero ad ascoltare quello di cui abbiamo bisogno? Quello che ci fa stare davvero bene? Che rilassa la nostra pancia e ci fa respirare a pieni polmoni?

Uno psicologo di fama internazionale con cui ho avuto il piacere di lavorare una volta pose la domanda “Cosa vuole la tua anima in questo momento?”

Sarebbe bello se tutte e tutti noi ci ponessimo la stessa domanda ogni giorno. Ricordando che “anima” è un traduce del greco **Psyché** (ψυχή) che significa appunto anima, mente e anche... farfalla. L'anima/mente per gli antichi greci aveva ali di farfalla!

La nostra psiche è sempre più sollecitata da un'infinità di **stimoli** (soprattutto visivi e sonori nella società contemporanea), da una serie di **compiti** e **doveri**, **pre-occupazioni** che alla fine vanno ad occupare quasi tutto lo spazio dentro di noi. E così alla fine, anche il nostro spazio interno rischia di arrivare a saturazione. Il punto è che non riceviamo nessuna notifica di Google drive o dello smart phone per avvisarci che la memoria è quasi piena. Il brutto è che non si può acquistare spazio in più: bisogna liberare quello che è troppo pieno, altrimenti andiamo in **overload**.

Quindi come fare per liberare la mente da tutte quelle cose che rallentano i nostri processi interni e la nostra performance? Come cancellare materiale che non serve più e occupa solo spazio? Come scegliere cosa tenere?

La **Mindfulness** ci aiuta a prendere consapevolezza del momento presente perché è nel momento presente che si vive, non nel passato, non nel futuro. Quanta della nostra energia mentale è invece usata per rivivere momenti del passato (molto spesso neanche tanto piacevoli!)? Quanta per disegnare scenari futuri (vedi parentesi precedente)?

Se solo imparassimo a essere un po' più centrati in quel che succede nel **qui e ora**, e non ci perdessimo nei meandri delle nostre paure, insicurezze, preoccupazioni o più semplicemente nel caos del traffico mentale, potremmo accorgerci che in questo esatto momento, proprio ora, attorno a noi, attorno a te, magari proprio al tuo fianco, o fuori dalla finestra, ci sono dei piccoli tesori che meritano di essere visti e accolti. Non ci cambiano forse la vita ma sono molto più reali delle nostre paturnie mentali e molti portano in sé una semplice bellezza che va persa se non ci accorgiamo di loro.

Torniamo alla musica e al suo potere di portarci altrove e alla domanda “come è possibile che il Mind Drifting serva alla Mindfulness se sembrano addirittura opposti?”.

A volte bisogna andare lontano per andare vicino, per avvicinarsi a ciò che conta. Esattamente come avviene quando facciamo un **viaggio** in un posto che ci piace o che ancora non conosciamo e anche solo l'energia del viaggio, l'idea di camminare su strade nuove, aprire finestre su paesaggi mai visti, magari con le persone che amiamo e che condividono con noi lo stesso entusiasmo, anche solo questa idea fa battere il cuore e risvegliare la nostra anima.

Ho iniziato a viaggiare all'estero, da solo, a dodici anni. E ogni volta era come poter ricominciare da capo. Era come se potessi presentare al mondo che ancora non mi conosceva delle parti di me che a casa, nelle mura domestiche, nelle mura medievali della città dove sono nato, non potevo esprimere per timore di non essere capito, per paura di essere visto per quello che ero, per paura di non sapere neanche io chi fossi.

Ma viaggiare è sempre stato il mio biglietto per scoprire parti di me ancora inesplorate. E ancora oggi è così.

Il viaggio non è solo fisico, la musica è un bellissimo viaggio, così come il teatro, il cinema, la poesia...

Andare lontano, concedersi uno spazio di **ascolto senza giudizio** e un'apertura sull'**immaginario** senza limiti è il modo migliore per tornare a **dialogare con la nostra psiche** che a volte ha bisogno di non “dover fare” nulla e di potersi esprimere come meglio crede.

Torniamo all'idea che la mente ha bisogno di fidarsi di noi come un cavallo, ha

bisogno di essere avvicinato con dolcezza e calma, ha bisogno di sentire la nostra presenza non minacciosa se vogliamo poi cavalcarlo e permettergli di portarci dove desideriamo.

Nella nostra epoca in cui tutto è a portata di mano e ci permettiamo di arrabbiarci se non abbiamo copertura col cellulare e non riusciamo a caricare un reel di Instagram in zero secondi, in questo periodo storico in cui pensiamo di poter controllare tutto e ce la prendiamo (con il mondo, con gli altri, con noi stessi) se non riusciamo, pensare che la mente sia un bellissimo e fortissimo animale che ha bisogno di familiarizzare con noi e non una macchina in cui limitarsi a mettere benzina e portarla ogni tanto a fare il tagliando è un bel cambio di paradigma.

Eppure, in questo sta il segreto della **performance**.

La nostra mente-anima è così abituata a non essere presa in considerazione che, come una bambina trascurata, a volte fa i capricci, si rifiuta di mangiare o peggio ancora, combina guai un po' per farsi notare e un po' per vendicarsi di non essere stata vista, ascoltata, amata.

Quante volte ci siamo trovati nella situazione in cui avremmo voluto dire, fare, performare ma la nostra mente era così piena e occupata a controllare il **caos** o totalmente persa nella cacofonia che aveva dentro che semplicemente ha dato forfait, è andata in tilt, si è ribellata o si è chiusa in un silenzio imbronciato.

Una parte del nostro modo di vivere occidentale vuole insegnarci la **forza di volontà** come principio organizzatore e risolutore di tutto, come quella panacea che risolverà ogni problema. *“Se non ce la fai, metti più impegno” “Volere è potere!”*

Sicuramente la nostra volontà può fare miracoli ma noi tutte e tutti sappiamo che non sempre il pugno di ferro funziona, che a volte il bambino o la bambina hanno bisogno di essere presi in braccio e una volta che si rilassano, capiranno che il capriccio non ha senso e smetteranno da soli. Sta a noi adulti capire che il capriccio a volte non ha niente a che fare con il giocattolo rotto o il pizzicotto del fratellino ma con la paura di non essere amati, confortati e visti. E che sgridare e rimproverare non è la vera soluzione.

Lo stesso vale per il **rapporto con la nostra psiche**.

Possiamo essere i genitori di noi stessi e aprirci alla possibilità che una volta ogni tanto possiamo dialogare con la nostra mente-anima e chiederle cosa vuole, senza pretendere nulla in cambio, neanche una risposta, senza giudicarla, senza imporre la nostra volontà (devi studiare, devi essere diligente, devi essere in forma, devi prendere il massimo dei voti, devi avere un corpo in un certo modo, devi suonare senza errori, devi dimostrare di valere...). Noi tutti figlie e figli abbiamo amato quel momento in cui i nostri padri o le nostre madri hanno smesso di criticarci, di chiedere risultati da noi e si sono seduti ad ascoltarci, ascoltarci davvero.

Ecco, questo è quello che noi possiamo fare con la nostra mente, trattarla come una parte di noi che ha bisogno di essere ascoltata e non come uno strumento performante che deve eseguire quello che noi le ordiniamo di fare. Solo conquistando la sua fiducia possiamo, assieme, collaborando e rispettandoci, fare dei miracoli.

Ora, la domanda è: ma come possiamo riuscire in un'impresa che sembra tanto titanica?

La bella notizia è che dentro di noi sappiamo già quello che fa star bene davvero la nostra anima: ce ne accorgiamo subito. Sono quei momenti che abbiamo vissuto chissà quante volte in cui i **3 Cuori** di cui parlano alcuni saggi (la pancia, il cuore e la testa, ossia il nostro corpo **fisico**, quello **emotivo** e quello **mentale**) sono in **armonia** e sintonizzati sulla **stessa frequenza**. È quando tutto è facile e spesso quello che c'è fuori è come quello che c'è dentro... un bellissimo tramonto in beata solitudine o con le persone a cui vogliamo bene, un gatto che fa le fusa sulla nostra pancia, un bimbo che ride, un cagnolino che scodinzola, le rondini nel cielo della primavera, la prima nevicata dell'anno, un caminetto acceso, un bagno caldo, gli occhi della persona che amiamo...

Questo ha molto a che fare con la musica e in particolare con un principio che è insito in noi e nella natura e che studiamo in tante discipline ma che non smetterà mai di affascinare: il principio della **risonanza**.

Vediamo di cosa si tratta...

In **fisica acustica**, risonanza è un fenomeno che si verifica quando un sistema vibrante (come un corpo, una struttura o un ambiente) entra in vibrazione con una **frequenza naturale** che corrisponde alla frequenza di un'onda acustica che lo

colpisce. Questo provoca un'amplificazione della vibrazione, aumentando l'ampiezza del movimento oscillatorio. In altre parole, la risonanza si verifica quando un oggetto o un sistema assorbe energia da una fonte esterna che vibra alla stessa frequenza naturale del sistema, portando a un'**intensificazione della risposta vibratoria**. Un esempio comune di risonanza acustica è il suono che si amplifica quando un'onda sonora si sovrappone alla frequenza di risonanza di un oggetto, come nel caso di una campana o di un violino.

Con una certa facilità possiamo estendere questo principio ad altri ambiti della nostra vita e scoprire che è una regola universale che ritroviamo praticamente ovunque. Quando ci emozioniamo leggendo una poesia, quando ci viene la pelle d'oca ascoltando una musica per la prima volta, quando ci commuoviamo vedendo una scena di un film, quando qualcosa di esterno fa vibrare le nostre corde interne e sentiamo un'amplificazione, un'intensificazione di un'emozione magari inattesa... siamo in risonanza.

Quando amiamo, siamo in risonanza.

E se la risonanza avviene è perché quello che c'è fuori di noi (l'onda acustica nella fisica) vibra alla nostra stessa frequenza, è risonante con quello che c'è dentro di noi. Allora si verifica questa amplificazione indiretta e involontaria. In altre parole, se una poesia ci "colpisce" come un'onda e ci "fa vibrare" come uno strumento musicale appoggiato in un angolo è perché anche noi portiamo dentro un po' della frequenza/emozione/energia originale di quella poesia. Questa energia semplicemente si risveglia. E questo spiega perché, guardando un film al cinema, alcune persone saranno in lacrime e cercheranno magari di nascondere ai vicini di poltrona che più o meno indifferenti continueranno a mangiare i loro pop-corn. Le frequenze sono diverse per ognuno e ognuna di noi.

E può essere una bellissima ricerca quella di ciò che ci mette in vibrazione, di ciò che ci fa "naturalmente risuonare" e così facendo ci fa scoprire il nostro suono.

Il suono e la risonanza sono alla base della musica, ancor prima (se può mai esistere un prima e un dopo nel fenomeno acustico/sonoro) del ritmo, dell'armonia e della melodia.

La musica, anche in virtù della sua capacità di creare risonanze in noi è uno degli strumenti privilegiati per ristabilire questa connessione con il nostro inconscio, con la

nostra psiche e quindi anche con il nostro corpo perché il nostro psico-soma non è fatto a compartimenti stagni ma è interconnesso e perennemente in comunicazione sia dentro che fuori.

Quindi possiamo dire che la musica, quella giusta (di questo parleremo più avanti), ci aiuta a creare uno **spazio di apertura e di ascolto** tra le varie parti di noi, uno spazio in cui abbassare le difese ed esporci così alla possibilità di ricevere un'onda acustica/sonora/energetica/emotiva, lasciando che questa entri in noi e ci faccia vibrare dall'interno. Questo è possibile grazie a una momentanea **sospensione della realtà** (l'abbassamento delle difese), a un quanto mai necessario rilassamento del nostro Conscio, a una conseguente attivazione del nostro **emisfero destro** e a una comunicazione più diretta con il nostro Inconscio. La musica può dunque creare quell'ambiente propizio di cui abbiamo tanto bisogno per entrare in contatto con la nostra interiorità, che è tanto inestricabilmente connessa e comunicante con la nostra exteriorità.

Questo avviene perché la musica parla lo stesso **linguaggio dell'Inconscio** e quindi riusciamo a comunicare usando una lingua comune, senza bisogno di dover tradurre un bel niente.

Qual è dunque la **musica giusta** per permettere questa **connessione con la nostra psiche**?

Se stai ascoltando il concerto di Olafur Arnalds prova a rispondere a queste domande: quali sono le caratteristiche di questa musica che potrebbero indurre a un Mind Drifting, a un viaggio con la mente? Com'è questo viaggio per te? Quali aggettivi puoi trovare per descriverlo? Cosa immagini ascoltando questa musica a occhi chiusi?

Le risposte, oggi, come sempre, ce le hai tu. Basta solo ascoltare.

Il nostro viaggio nella musica e nel suono continua...

Una volta conquistata la fiducia, anche momentanea, della nostra psiche, una volta che abbiamo iniziato a concederle più spazio senza chiedere nulla in cambio, magari fermandoci e ascoltando una musica conciliante, piena di respiro e lunghe risonanze, fatta di armonie circolari e di melodie non troppo pressanti e presenti... è tempo di esplorare il nostro **mondo interiore**.

Ognuno e ognuna di noi ha dentro di sé interi universi immaginari e immaginifici, ma non per questo meno reali, in cui la mente si rifugia, si riposa, si ricarica e trova ispirazione. Tuttavia, esattamente come quanto succede nel mondo esterno, anche il nostro mondo interno si trova spesso ad essere inquinato e sovraccarico di speculazioni edilizie (pensieri, preoccupazioni, proiezioni, dubbi, desideri...), tanto da dimenticare a volte il suo volto originario, la sua vera natura. E la nostra mente si trova a cercare nutrimento e giovamento in un luogo inospitale e tossico.

Come sarebbe il nostro pianeta interno se potesse tornare a essere vergine e incontaminato?

Quanta attenzione e cura prestiamo a cosa immaginiamo?

Come la **musica** può aiutarci a ristabilire l'**armonia** nel nostro **immaginario**?

Nella nostra società odierna, così carica di stimoli, come dicevamo nelle prime pagine, si ha quasi paura dell'**immaginazione** poiché non è addomesticata, non è educata abbastanza e risulta spesso incontenibile, **disordinata** e **caotica**, quasi **pericolosa**.

A questo si aggiunge il preconcetto per cui immaginare è il contrario di essere realistici, la fantasia è il contrario della realtà.

Eppure la maggior parte delle invenzioni e creazioni nella storia umana sono state innanzitutto immaginate e non analizzate, sono state sognate e non costruite sulla base di calcoli logici. Anche le scoperte scientifiche hanno spesso un'origine che mette radice nell'immaginazione e nella creatività della mente libera di muoversi nel suo elemento.

A ben vedere poi, la nostra capacità di essere chi siamo veramente ha molto a che

fare con la nostra abilità di nutrire questa immagine di noi, questo **sogno di noi**, di quello che saremo in futuro, di **ciò che possiamo essere**.

In queste lezioni impareremo a usare la musica per aiutarci a sognare, per educarci al sogno, per restituirci un'**immaginazione sana e funzionale** per il nostro **benessere** e la nostra **crescita personale**.

La musica, dicevamo, è il linguaggio dell'inconscio, così come lo sono i simboli e le immagini in generale. Proprio in virtù di questo legame è possibile usare musica e immagini come chiavi di accesso al nostro inconscio e permettergli di esprimersi, manifestarsi, osservarsi, auto-regolarsi e aiutarlo a sviluppare il nostro potenziale.

Quando ascoltiamo una musica come questa <https://www.youtube.com/watch?v=KeMAnzi5DbQ> la nostra mente, se sufficientemente rilassata e in ascolto, riceve non solo delle stimolazioni sonore e musicali strutturate secondo un linguaggio facilmente decifrabile ma anche un invito al **viaggio interiore**.

La musica ci invita a partire per un luogo che vive nella nostra fantasia, che a volte conosciamo già perché lo abbiamo già incontrato, nel mondo reale o in quello interiore, ma che può essere anche totalmente nuovo. Un luogo che può essere frutto di tante stimolazioni precedenti (libri, film, racconti, games...) che però vengono rielaborate in quel momento da un regista interno che sceglie la successione delle sequenze, i colori, la fotografia, i dialoghi e tutto il resto...

Tutti noi abbiamo usato e usiamo la musica per "**sognare a occhi aperti**" e - spoiler alert - è questo che ci permette di iniziare a educare la nostra mente a immaginare ciò che ci fa star bene e si mette in linea con il nostro bisogno del momento o della vita. Come il bisogno di esprimere quanto abbiamo dentro, con il nostro strumento musicale, facendo onore a chi ci ha insegnato, alle ore di studio e di pratica, alla musica che suoniamo e a noi stessi.

Dopo essersi conquistati la fiducia del cavallo-psiche, rispettando i suoi tempi, facendolo sentire a proprio agio e nutrendolo con ciò che gli piace, è tempo di cavalcarlo e di esplorare insieme il vasto territorio che abbiamo dentro.

Non è questo forse lo scopo della musica? Quello di farci viaggiare senza farci spostare con il corpo ma facendo volare il nostro cuore? Non è in fin dei conti il

motivo per cui ci siamo avvicinati a lei?

Le musiche, che siano dei grandi compositori del passato o di oggi, che siano piccole improvvisazioni o nostre creazioni estemporanee, hanno la capacità di aprire spazi immaginativi che, se strutturati bene, possono essere quel nutrimento di cui si parlava prima, un'occasione per stare bene e per visualizzare qualcosa di costruttivo e utile per noi e per la realizzazione dei nostri obiettivi.

Insomma, per riuscire nella performance, qualsiasi essa sia, abbiamo bisogno di immaginare noi stessi mentre lo facciamo. E perché questo abbia senso e utilità, c'è ancor prima bisogno di educarci a usare l'immaginazione a nostro favore.

Ecco quindi un **esercizio** per voi...

Scegli una musica strumentale che ti emoziona (c'è bisogno che questa musica ti emozioni, ti faccia venire i brividi, la pelle d'oca, le farfalle nello stomaco...) e **creati uno spazio privato e intimo di ascolto** (isolati da tutto e da tutti e concediti di poterti emozionare senza disturbi esterni).

Ascoltala tutte le volte che desideri, possibilmente più di una, e lascia che la mente si stacchi dalla realtà, permettile di andare indietro o avanti nel tempo, di muoversi in uno spazio immaginario o reale, non importa se ispirato a qualcosa che già hai visto o conosciuto.

Quando vuoi - durante o dopo - senza perdere il contatto con queste emozioni e senza cercare di capirle o di analizzarle, **prendi un taccuino** o un foglio di carta (o il tuo cellulare) e **scrivi** che cosa ti ispira, dove ti porta. **Descrivi il paesaggio** che questa musica ti invita a immaginare e a esplorare. Puoi entrare nei dettagli, provare a esplorarlo con i sensi oppure immaginare una storia se questo è quello che la tua psiche vuole in quel momento.

Conserva il tuo paesaggio nel tuo quaderno e continua così con un'**altra musica**, un altro foglio, un altro paesaggio.

Arriverai ad avere un **piccolo repertorio di paesaggi interiori** ispirati a delle musiche precise. L'unica cosa che manca è dare un titolo al tuo viaggio immaginativo e magari un nome alle tue emozioni.

Questo è l'esercizio del Diario sonoro!

Ed è quello che faremo assieme a lezione.

Buon viaggio!