

Musica e Psicologia allo specchio Lo spartito dell'empatia

di Daniele Rinero
daniele.rinero@gmail.com

When music and psychology meet, strange magic happens: one mirrors the other. A different path, therefore, opens up to the musician, when the relational aspect of sound is rediscovered. Only sensorimotor empathy, in fact, can transform anxiety into an opportunity for connection, using mirror neurons. It is necessary, however, to recognize the evolutionary function of anxiety, as an ally of music and not as an enemy to be avoided or controlled. Too many perfect musical performances, without soul and without human warmth. So, it is urgent to bring the empathic relationship back into musical education, as well as into concert, placing the intimate exchange between composer, performer and audience at the center. Only in this way, anxiety will transform into authentic sharing, where the listener, in an active way, will be able to mirror what the composer and performer wish to communicate, becoming co-protagonist of the same life multisensory experience.

Keywords: sensorimotor empathy, mirroring, performance anxiety, connection

Introduzione: musica e psicologia si incontrano

C'è empatia tra musica e psicologia, quando si mettono allo specchio e in silenzio si esplorano, riscoprendo i propri lineamenti. Dove non arriva l'una, l'altra la completa, aprendole inediti orizzonti. Possiedono entrambe la capacità di evocare, quando non pretendono di etichettare e spiegare. Non solo c'è feeling tra di loro, ma si riconoscono dentro una tematica comune: l'empatia, ossia quella magica connessione in cui una persona sente dentro di sé chi incontra, sia esso un suono o un individuo. Penso che sia esperienza di tutti l'aver ascoltato una canzone, un'aria d'opera, piuttosto che una sinfonia, percependo un senso di consanguineità, oltre che l'essere stati ad un concerto, travolti da una profonda commozione o da una potente ondata di vitalità ed euforia. Sono solo suoni, eppure sanno essere così sapienti nello smuovere le viscere, facendo riemergere vissuti sopiti, mettendo in movimento il cuore, in un vortice di nostalgia e gioia. Suoni graffianti, suoni che cullano, suoni marziali, suoni che invitano alla festa, suoni svegliano il nostro tempo interiore così come quello della relazione, attivando un *orecchio pensante* (Barenboim, 2012). Suoni di pelle, suoni dogana tra mondo interno e

mondo esterno, suoni tatuaggio che segnano l'animo, ricordandogli come può essere (Spaccazocchi, 2004).

Esposizione del tema: l'empatia, in dialogo con il contagio emotivo e la compassione

Nel nostro mondo odierno, a volte ci domandiamo come è possibile sviluppare una maggior empatia, diventando più sintonici con i bisogni altrui. Oserei dire che *basta non ostacolarla*. Forse è proprio il cercare di essere empatici a far sì che non accada. Ci si trova immediatamente in un paradosso, come quando si cerca di costruire la spontaneità. Se provi ad essere spontaneo, non lo sei più. L'empatia, infatti, è un processo che si attiva in automatico, grazie a degli specchi preziosi di cui la natura ci ha equipaggiato: i *neuroni a specchio* (Rizzolatti, Gnoli, 2018). Si tratta di neuroni molto particolari, presenti soprattutto nell'area premotoria e nel lobo parietale posteriore. Parliamo di aree motorie, coinvolte nella percezione, pianificazione e gestione dei movimenti. È curioso che, per comprendere meglio cosa passa nella testa delle persone, così come nella mente e nelle mani di un interprete che sta suonando, ci si affidi alle aree motorie. Per capire l'intenzione comunicativa di chi ci sta parlando, così come il motivo per cui ci sta dicendo qualcosa, si attiva l'area motoria e premotoria del nostro cervello, così come i nostri muscoli. Infatti, solo partendo dalla percezione motoria del movimento posso figurarmi il reale significato di quella comunicazione. *La nostra mente si è sviluppata per il movimento* (Siegel, 2021). Se fossimo stati un popolo più stanziale, agli arbori della nostra comparsa sul pianeta Terra, probabilmente non avremmo mai sviluppato tutte le potenzialità e le connessioni di quel kilo e mezzo di cervello che possediamo. Essere stati un popolo nomade, migratorio, in continuo movimento tra luoghi diversi ha permesso lo sviluppo del dono più grande che abbiamo. Siamo fatti per il movimento. Quando il corpo si ferma ed è statico, la mente cammina, corre, si iperattiva con rimuginii e ansie anticipatorie. In quell'istante la mente ci sta invitando a muoverci per non perderci. Ci mostra la sete di movimento e di futuro che abbiamo. Se muovo il corpo, la mente trova il suo equilibrio e il suo silenzio, affinché possano emergere nuove idee musicali e interpretative o una fiduciosa predisposizione nell'incontrare l'altro. Se muovo il corpo, desensibilizzo, integro e rielaboro i pezzi

indigesti della giornata, situazioni spiacevoli, pensieri intrusivi, emozioni scomode, così come sensazioni corporee faticose. Esco dal mio ego, dalle costanti valutazioni di me stesso, dal chiacchiericcio rumoroso della mente, per aprirmi alla dimensione dell'incontro con ciò che è diverso da me, seppur molto simile a me.

Proviamo a trovare un accordo su cosa possiamo intendere con questa parola così piena di significati, anche se sembra sempre sfuggirci di mano. Spesso si sente le persone affermare di essere sensibili ed empatiche, proprio perché, quando qualcuno racconta loro un problema, stanno male. In realtà questo non significa essere empatici, bensì contagiati emotivamente. Sembra esserci una confusione tra contagio emotivo ed empatia, seppur abbiano una correlazione. Una persona sensibile sente il dolore altrui e del mondo, ma se rimane addolorata, quando prima era serena, significa che ne è stata contagiata. Essere empatici ha a che fare con l'ospitare dentro le nostre viscere e dentro la nostra mente la sofferenza dell'altro, tornando successivamente allo stato che avevamo precedentemente. Ha a che fare con il mettersi prima nei panni degli altri, per poi tornare nei propri. A volte, assomiglia di più ad un mettere il proprio piede nelle scarpe dell'altra persona, camminandoci per qualche luna dentro. Dopodiché, una volta che ho toccato con mano il vissuto di chi ho di fronte, ritorno nelle mie scarpe, arricchito della diversità che ho incontrato. Se dovessimo guardare più a fondo, l'empatia nasce sempre dal *contagio emotivo*. In una società sempre più spaventata dal contagio di qualsiasi natura, così come da ogni diversità che si trasforma in muro anziché ponte, si è sempre più carenti di atteggiamenti prosociali. Se non mi prendo il rischio di ammalarmi del tuo dolore, della tua malattia, del tuo trauma, della tua situazione complessa, non posso nemmeno accedere al passaggio successivo dell'empatia. Si è soliti dire di essere già così pieni di problemi, da non volersi caricare di quelli altrui. Intanto già questa affermazione dovrebbe indurci a riflettere che, se la nostra vita personale, relazionale e musicale è così densa di problemi, da non aver spazio per gli altri, abbiamo realmente un problema. Facciamo troppo e sentiamo poco. Abbiamo addirittura fobia delle emozioni, fobia degli stati interni, di qualunque natura essi siano (Giannantonio, 2012). Abbiamo paura della paura, paura di star male. Inoltre, nell'affermazione precedente vi è un errore di fondo: ritenere che ascoltare realmente gli altri abbia come risvolto l'appesantirci e il dovercene poi occupare. In realtà, l'unica cosa che stiamo

chiedendo è "essere con" (Powell, Cooper, Hoffman, Marvin, 2016). Non c'è nulla di più prezioso che percepire che l'altro "è con me" e mi dà il benvenuto con il mio vissuto così com'è senza darmi consigli, senza portarmi la sua esperienza spostando il focus su di sé, così come senza cercare di aiutarmi, spingendomi a non stare nella tristezza, nella rabbia o nella paura che sto provando. Ho solo bisogno di sentirmi accolto. Se tu mi accetti, senza forzarmi a star meglio, non mi sento strano a provare ciò che provo. Inoltre, percepisco che tu non ti distruggi, né scappi nel momento in cui ti dono il mio vissuto, anche se scomodo. Non mi serve che qualcuno si sostituisca a me, facendo delle azioni al mio posto. Ho solo bisogno che tu mi permetta di star male, nel mio malessere. Spesso, infatti, il disagio è in chi ascolta. Il dolore di chi ci è vicino, indubbiamente, ci smuove, ci fa star male. Non vorremmo mai che chi ci è accanto soffra. Quindi, il più delle volte, diamo soluzioni, consigli, spingendo la persona a star meglio, per non aver più noi questo disagio. La base evolutiva dell'accudimento, infatti, non è connessa al prendermi cura di un cucciolo di mammifero perché lo amo, ma a smettere di star male come caregiver (Liotti, 2001). Certo, è presente anche l'amore, sebbene il motore evolutivo sia legato ad abbassare il livello del nostro cortisolo. Se faccio o dico qualcosa a qualcuno, mi tolgo un po' da quella fatica. L'evoluzione ci ha pensato bene: dai mammiferi in avanti, per far in modo che i genitori possano ricordarsi di me, ha creato il "separation cry", vale a dire un pianto da separazione così insopportabile da far sì che tu grande possa prenderti cura dei miei bisogni fisiologici e relazionali, anche quando non ne hai voglia.

Spesso si sente dire che il movente dell'azione sia il bene dell'altro, ma in realtà l'adulto implicitamente domanda al cucciolo di farlo per il proprio bene, dato che non riesce a sopportare la sua sofferenza. Pertanto, possiamo sostenere che, se nel contagio emotivo io divento come te, nell'empatia ti sento e poi torno da me. Se prendessimo a prestito l'immagine della candela, si potrebbe dire che il contagio è avere il coraggio di sentire quanto brucia la storia di chi ho fronte bruciandomi insieme, mentre nell'empatia passo il mio dito nella candela scottante del tuo dolore, lo percepisco nel suo potere di ustionare l'animo, ma poi torno a me e alla luce della mia candela. Altrimenti saremo due bruciati insieme. Anche come psicoterapeuta, posso affermare che il cliente, fino a quando non sente che anche il professionista ha percepito sulla sua pelle e nelle sue viscere cosa ha

passato, non si fida realmente. E ha ragione: come fidarsi di qualcuno che sta fuori dal tuo vissuto e che dall'alto lo analizza, facendoti sapere cosa è meglio fare per la psicoanalisi o per la scienza. Nello stesso tempo, tuttavia, non serve al cliente un terapeuta fuori servizio. Quanto è bello durante certe sedute o durante certe lezioni di musica commuoversi oppure piangere le lacrime che l'altro non può ancora permettersi. Nel tornare all'affermazione iniziale, dovremmo quindi confessare che è presente, comunque, un pezzo di verità. L'empatia attiva, infatti, il sistema del dolore a livello mentale e fisico. Tuttavia, non avendo più il coraggio di abitare il malessere nella nostra società, così come nell'educazione, abbiamo reificato e deificato il benessere. Sicuramente è cosa buona. Tuttavia, il benessere o la felicità assunte a divinità indiscusse, creano più ansie, delusioni e problemi del malessere. Il benessere emerge nel momento in cui ho le coordinate per orientarmi e ospitare il malessere così com'è. Spesso, mentre suoniamo in pubblico siamo in ansia perché abbiamo associato paura e tensione corporea ad un problema. Quasi a dire che, se ho tensione o normale ansia, non sono un musicista all'altezza. Abbiamo messo il mare in piscina per governarlo meglio, arrivando però ad essere travolti da questa stessa artificiosa operazione. Se il benessere deve essere ricercato in modo spasmodico, allora tutto il malessere è qualcosa da evitare e sintomo di un problema. Solo se teniamo insieme gli opposti, ogni esperienza personale, relazionale e musicale torna ad essere vivibile. Tutta la vita, dal macro dell'universo al micro di una foglia, ha un suo ritmo interno pulsante. Dovremmo quindi riscoprire l'importanza di mantenere un ritmo anche nel dolore, tra inspirazione ed espirazione, tra contrazione muscolare e distensione, tra vicinanza e distanza dalle relazioni, dai propri pensieri, così come dal proprio strumento. Se ci alleniamo a non aver paura del disagio, troveremo un agio nel disagio, impareremo a metterci comodi nella scomodità. L'empatia ci domanda infatti di sostare un po' di più nel dolore proprio e altrui per passare allo step successivo. Dopo il contagio approdiamo all'empatia e dall'empatia alla *compassione*, ossia al patire-con, al sentire con. È curioso che, se l'empatia attiva inizialmente il sistema del dolore, se sappiamo attendere un istante, giungiamo alla compassione, sentimento che attiva il piacere, oltre che il meccanismo di ricompensa del cervello (Baylin, Hughes, 2017). Dopo aver sentito il tuo dolore, si attiva ossitocina che mi porta a starti più vicino e dopamina, che mi spinge a far

un'azione con te per alleggerire il tuo animo. La dopamina, inoltre, mi fa venir voglia di ripetere quell'azione per te, perché dà inizialmente sollievo fisico e mentale e poi gioia condivisa. Dato che spesso le situazioni non sono sempre risolvibili, almeno nell'immediatezza, l'azione più preziosa sarebbe quella di star accanto al dolore dell'altro così com'è, garantendo connessione autentica e presenza, senza la pretesa di risolvere nulla. Più che interesse, inter-essere. Ti permetto di star giù, al massimo sdraiandomi accanto a te, senza chiederti di rialzarti. Questo meraviglioso trio, composto dal contagio emotivo, dall'empatia e dalla compassione sembra climax ascendente che ci svela una strada relazionale per stare accanto agli altri più semplice ma ecologica.

Prima variazione: tipologie di empatia

L'empatia, che letteralmente significa sentire dentro, è la capacità di comprendere e rispondere emotivamente alle esperienze degli altri. Secondo una ricerca di Decety e Jackson (2004), attiva una rete di aree cerebrali che includono il *giro cingolato anteriore* e la *corteccia prefrontale mediale*, che sono aree coinvolte nell'elaborazione delle emozioni e nella comprensione delle intenzioni altrui. Spesso, però, si parla esclusivamente di empatia emotiva. Forse, dovremmo ricordarci che l'empatia è gerarchica come il nostro cervello. Esistono, infatti, tipologie diverse di empatie che hanno una loro gerarchia interna, pur essendo interconnesse e spesso compresenti.

Il primo tipo di *empatia* è *senso-motorio*, vale a dire che parte dai cinque sensi e dai muscoli (Ogden, Minton, Pain, 2023). I cinque sensi, infatti, sono le porte e le finestre dove il mondo esterno si presenta a noi. I muscoli, invece, sono la parte operativa ed esecutiva, trasformando in azione il sentire. Si tratta della parte più potente dell'empatia, essendo quella che filogeneticamente si è sviluppata prima. Questo livello è automatico, ossia accade da sé, basta non ostacolarlo con sovrastrutture mentali o manie di controllo. In sintesi, abbiamo l'opportunità di far sentire l'altra persona compresa solo grazie ai nostri cinque sensi e ai nostri muscoli. È come dire che ospitiamo l'altro nei sensi e nei muscoli. Questo può verificarsi grazie ai neuroni a specchio. Io ti incontro e, mentre tu mi racconti del tuo vissuto, il mio volto rispecchia per qualche istante esattamente la tua stessa mimica facciale. Se sei arrabbiata, io per qualche

secondo ho il tuo stesso volto. Ci si riconosce nel dolore e nella gioia molto più simili di ciò che si pensa. Noi, infatti, per comprendere realmente le intenzioni comunicative dell'altro, dobbiamo mimare nel volto la stessa emozione. Tale possibilità sembra preclusa a coloro che hanno una neuro-diversità dello spettro autistico. Pare che le persone che presentano questa caratteristica abbiano dei neuroni a specchio con un cattivo funzionamento (Rizzolatti, Voza, 2020). Si nota invero che il volto di una persona autistica rimane immobile e poco sensibile alle variazioni di mimiche del volto altrui. Questo rende la loro comprensione del contesto sociale più farragিনosa e complessa. Paradossalmente, anche chi ha una paresi del volto o ha effettuato un lifting facciale con botox, comprende meno gli altri rispetto al momento precedente l'incidente o l'intervento. Questo perché il loro volto rimane invariato e bloccato in un'unica espressione facciale. Possiamo pertanto affermare che la base dell'empatia sia guidata appunto da questi neuroni specializzati nel fare da specchio al sentire altrui, contagiando il volto attraverso i sensi e i muscoli. Mi ritrovo quindi ad avere il tuo stesso volto, la tua stessa mimica e questo mi permette di comprenderti nel corpo. Spesso, reclamiamo di non sentirci capiti dagli altri e, fino a quando non ci sentiremo realmente capiti, ci diciamo che non potremo mai star bene o realizzare ciò che desideriamo. In realtà, quando accade che qualcuno ci capisca, abbiamo un sollievo immediato, ma poi non si scioglie il nostro dolore pregresso, che incistato dentro di noi, continua a segnare la percezione del nostro presente. Solo quando qualcuno ci comprende, qualcosa di profondo cambia e si trasfigura dentro di noi. Pertanto, capire e comprendere, per quanto sembrano sinonimi, anche etimologicamente alludono a due esperienze nettamente diverse. Sentirsi capiti fa riferimento al fatto che l'altro ha cognitivamente carpito il reale significato di un contenuto che abbiamo condiviso. Per contro, sentirsi compresi, richiama il sentirsi presi-con, tra le braccia dell'altra persona, abbracciati a livello corporeo ed emotivo. Significa che qualcuno ha avuto il coraggio di farti spazio nella sua pelle, nelle sue viscere per un istante, correndo il rischio di star male per non lasciarti solo. Ti regala l'opportunità di farti uscire da quell'isolamento emotivo e relazionale in cui tutti siamo un po' immersi. La sofferenza è troppo sola. Se tu ti accorgi di me, sarà meno sola. Dunque, questa dimensione dell'empatia cura anche un po' il nostro animo sgualcito e ferito dalla vita, restituendoci linfa vitale per ripartire. Chi

ascolta non fa nulla e ti circonda con il suo silenzio intriso di presenza mentale e di cuore, facendoti sapere: “Ti ho visto, mi sono accorto della tua sofferenza, la prendo-con me, per non lasciarla sola”.

Una seconda tipologia che possiamo descrivere è sicuramente la più nota, ossia *l'empatia emotiva*. Siamo di fronte alla parte più nota, tipica dei mammiferi. Il salto evolutivo occorso nel passaggio tra rettili e mammiferi ha portato alla comparsa delle emozioni. Quando si dice “freddo come un serpente”, si allude all'incapacità di rettili di provare emozioni e sentimenti. Anche noi abbiamo un cervello tripartito, che si è stratificato implementando ad ogni scatto evolutivo un potenziale ulteriore (MacLean, 1990). La parte del nostro cervello più antico, chiamata anche cervello rettiliano, attraverso midollo spinale, bulbo, ponte e cervelletto è deputata alla nostra sopravvivenza e all'omeostasi interna del corpo, in co-regolazione con l'ambiente circostante. Regola dunque le nostre sensazioni fisiche di caldo e freddo, di dolore e di piacere, garantendo il livello necessario di attivazione energetica per la nostra sopravvivenza, con aggiustamenti adattativi costanti, grazie soprattutto all'amigdala, all'insula e al nervo vago (Porges, 2014). A mano a mano che si va avanti nella scala evolutiva, si nasce sempre più inetti, dunque incompiuti alla nascita e bisognosi di mammiferi più grandi in grado di badare alle nostre funzioni fisiologiche e vitali. Pertanto, per l'evoluzione diviene necessario che io caregiver mi ricordi di te. Per tale motivo, madre natura ha escogitato una soluzione: un pianto talmente insopportabile da far sì che tu adulto, possa ricordarti di me e occuparti della mia crescita, anche quando hai la testa altrove o non ne hai voglia. È drammatico osservare che, quando una madre cade nella depressione post-partum, in certi casi di gravità, arriva addirittura ad annullare le frequenze del pianto del bambino, non sentendole più. Rimane dunque assorbita nei suoi vissuti irrisolti, non accorgendosi del cucciolo che per ore continua a piangere, richiamando la sua cura. Le emozioni, quindi, sono l'alba della coscienza (Damasio, 2000). Senza di esse non vi è relazione. Infatti, una volta nati i serpentelli, la madre non li riconosce come suoi quando li incrocia, mentre i mammiferi, grazie alle emozioni, hanno il *riconoscimento del conspecifico*, vale a dire che si riconoscono come figli, partner, consanguinei o della stessa specie. I marcatori primari sono gioia, sorpresa, paura, tristezza, disgusto e rabbia. In un secondo momento, oltre

alle emozioni primarie appena citate, fanno la comparsa verso i due anni e mezzo-tre le emozioni secondarie. Mentre quelle primarie sono gli ingredienti principali, cioè latte, uova, farina con cui realizzare torte, pasta e pizza dell'esperienza, le secondarie, imbarazzo, vergogna, colpa, orgoglio, soddisfazione sono costituite da due o tre di quelle primarie. Queste ultime, sia che le si sperimenti in prima persona, sia che siano rispecchiate nell'incontro con un'altra persona, si percepiscono in punti precisi del corpo, per esempio la rabbia attiva spesso il fegato e la cistifellea, la paura le ghiandole surrenali e i reni, la tristezza i polmoni, la gioia il petto e la gola, mentre quando proviamo impotenza, di fronte ad un imprevisto, è spesso sollecitato lo stomaco, così come i muscoli intorno al diaframma che si accartocciano, bloccando il flusso della respirazione nel torace. Le emozioni secondarie, invece, sollecitano lo schema corporeo interamente. Hanno molto più a che fare con le spalle ricurve e verso il basso, chiudendo tutto il corpo in avanti nell'imbarazzo, nella colpa e nella vergogna, o verso l'alto nell'orgoglio e nella soddisfazione, aprendo tutto il petto. Questo ci aiuta a sapere che ospitare le emozioni dell'altro andrà a smuovere le nostre viscere o lo schema corporeo.

L'ultima dimensione che possiamo portare è quella dell'*empatia cognitiva*. Fa riferimento alla condivisione delle idee, delle esperienze, ma soprattutto del senso e del significato che attribuiamo all'esperienza. Quando attiviamo un'empatia focalizzata sulle emozioni dell'altro, ci apriamo ad una condivisione dei vissuti, mentre, nel momento in cui parliamo di contenuti, ci spostiamo ad un confronto di idee. Se la condivisione ha a che fare con il "dividere-con" chi abbiamo di fronte il dono dell'apertura del suo sentire interiore, alleggerendone la carica emotiva, nel confronto ci si trova di fronte alla dialettica di un argomento, spesso polarizzato su posizioni opposte o differenti sullo stesso contenuto, alla ricerca, a volte, di una posizione terza. Si tenta di aprire l'orizzonte del discorso su una prospettiva nuova, più ampia, che contenga in sé le due posizioni antitetiche precedenti. Da una tesi, si passa ad una antitesi, per approdare ad una sintesi (Hegel, 1807). Ci si cerca di incontrare in un luogo che si trova al di là delle idee. È chiaro, però, che queste dimensioni sono intrecciate e parallele, attivandosi spesso contemporaneamente. Ci sono volte, tuttavia, in cui emerge solo una tipologia. Non dobbiamo comunque dimenticare, che la più antica, vale a dire quella

senso-motoria, che funziona in modo automatico e precosciente, risulta essere la più potente ed efficace, soprattutto in campo artistico e musicale.

Seconda variazione: i neuroni a specchio e il potere della visualizzazione nel metodo di studio

I neuroni a specchio sono cellule cerebrali che si attivano sia quando compiamo un'azione, sia quando osserviamo un altro compierla. Si tratta di una straordinaria scoperta italiana del 1992 (Rizzolatti e al., 1996). Oltre ai tanti studi seri, ne sono stati compiuti di molto simpatici, che tuttavia ci permettono di comprendere più a fondo la potenza di questi neuroni, che rappresentano la *base dei processi di empatia*. Si è scoperto che, osservare una persona fare un work-out in palestra di ventiquattro ore di allenamento, a un'ora di palestra intensa. Tutto questo senza aver messo in azione nessun muscolo. Il semplice osservare qualcuno compiere un'azione attiva le aree premotorie e motorie del cervello, destando i muscoli e invitandoli a compiere la stessa azione. Seppur in modo meno intenso, si mettono in moto gli stessi muscoli della persona che sta compiendo il movimento. Tutto questo avvalora la potenza delle tecniche di visualizzazione e di meditazione: il semplice visualizzare la situazione individuale o relazionale presente o futura, mi permette già di vivere in anticipo ansie, piuttosto che gioie di quel momento. Questo vale anche per i musicisti che si preparano a suonare o a cantare per concerti importanti o per concorsi e audizioni. Se mi visualizzo già al concerto o all'esame, proverò in anticipo tutti i vissuti spiacevoli e spiacevoli, grazie all'attivazione delle aree muscolari e cerebrali. Così, nel momento in cui scenderò in campo per vivere l'esperienza reale, quella virtuale avrà già in parte desensibilizzato l'ansia, in modo da potermi vivere di più il piacere della diretta, senza troppo controllo dell'imprevisto. L'unico aspetto che la mente non sopporta è l'imprevisto e, in particolar modo, l'impotenza dentro l'imprevisto. L'ansia anticipatoria è un tentativo automatico della nostra mente di padroneggiare meglio i possibili imprevisti di una performance. Essendo però un processo ossessivo, non porterà a nulla di buono, se non ad aumentare la carica di sfiducia. Questo perché stiamo cercando di controllare ciò che non è in mano a noi, trascurando invece ciò che davvero spetta a noi. Il nostro desiderio più profondo sembra essere quello di controllare più variabili possibili, in modo da eliminare ogni

imprevisto, per far sfoggio delle proprie capacità. È vero, poco della performance, così come della vita è controllabile. Ciò che è in mano a noi sembra essere così poca cosa in confronto all'incontrollabilità di tutto il resto. Eppure, se portiamo avanti ciò che è riservato a noi, ha un effetto d'influenza maggiore che il tentativo eroico, ma spesso goffo e inutile, di prevedere tutto, decidendo già in anticipo il risultato. Al musicista spetta la dedizione al suono, alla preparazione come cura verso se stessi, la musica e il pubblico. Invece di passare ore a ripetere dei passaggi di un pezzo musicale in modo ossessivo, potremmo riscoprire il piacere di suonare. Suonare ha a che fare il calarsi nell'esperienza, mentre lo studiare con l'analisi di quest'ultima. Chi, nella propria preparazione musicale suona, entra nell'acqua del mare, nella vertigine di quel mondo imprevedibile, aprendosi all'eventualità dell'errore come qualcosa che avvicina all'obiettivo. Spesso, invece, continuiamo a studiare come se fossimo alla prima lezione di strumento, ripartendo da zero ogni volta, sia rispetto al valore che ci riconosciamo, sia rispetto alle conoscenze musicali che abbiamo appreso lungo tutto il percorso di studi. Complice, penso, anni di insegnamento musicale nelle Scuole di Musica, così come nei Conservatori e nelle Accademie di perfezionamento che sembrano più simili all'addestramento che all'educazione. Si insegna e si pratica la bigotta religione della perfezione fine a se stessa, quando l'arte, così come la nostra vita è una perfetta opera incompiuta. C'è un diavolo da cui costantemente difendersi: l'errore. Tutto questo ci frammenta, ci separa interiormente, ci allontana dall'intimità con noi stessi, con il nostro strumento e con chi sta ascoltando. Diavolo significa infatti, colui che separa. Si incontrano sempre più musicisti frammentati tra visioni di sé opposte, separati dagli altri, cercando di raggiungere da soli e in modo indipendenti una strada che dovrebbe essere, per sua natura, corale. Le due visioni più in voga sono: "Devo lottare e farmi spazio nel mondo per prendermi il mio posto", oppure "Tanto non ce la farò mai, son tutti più bravi di me". Dunque, le due possibilità sono: diventare un combattente o trasformarsi in un fantasma. Tutto questo, talvolta, suona come una condanna: "Devi essere perfetto, anche se non ce la farai mai". Si studia costantemente per cercare una perfezione sterile e mai raggiungibile, che si ottiene evitando l'errore. Essendo presente l'errore come costitutivo della vita, delle relazioni, così come di ogni performance, risulta un compito impossibile. Più si cerca la perfezione e meno la si raggiunge. Sento che i

grandi cantanti o interpreti abbiano fatto un patto con l'errore mettendolo dentro la performance, non fuori. Se l'errore mi avvicina all'obiettivo diviene un alleato per suonare, avendo di nuovo cittadinanza nel nostro studio. L'errore deve tornare ad essere abitabile, deve riprendersi il suo posto, prendendo alloggio in una visione più ecologica del far musica. Tuttavia, qualcuno dirà che studiare a volte è necessario, non basta solo suonare da capo a fondo una sonata. Certamente suonare e studiare sono due parti di un unico respiro. Potremmo, però, studiare usando al meglio le potenzialità dell'emisfero che sa stare nell'esperienza, ossia quello destro. Se ripetiamo un particolare solo con l'emisfero sinistro, analizzeremo dalla riva la bracciata appena fatta, ma studieremo entrando e uscendo costantemente dall'esperienza, ovvero attivando e disattivando i neuroni a specchio. Questo metodo di studio rallenta l'apprendimento e soprattutto demotiva. Sarebbe come fare una bracciata in mare e poi subito uscire per valutare se l'abbiamo realizzata bene, valutando costantemente il proprio valore personale. Se ad ogni ripetizione mi fermo, analizzo l'errore e cosa non va nel suono e in me, blocco tutto il piacere della scoperta e non mi abituo mai all'esperienza reale. L'addestramento musicale funziona perché abbiamo la pretesa di mettere il mare in piscina, così tolgo l'imprevisto dell'onda dell'esperienza. L'onda ci restituisce infatti alla nostra imperfezione. È vero, ogni esperienza è imperfetta e ci restituisce alla nostra incompiutezza. Questo non ci piace, perché vorremmo eliminare ogni insicurezza e vulnerabilità, per sentirci in controllo di tutto. La ripetizione di un passaggio, tuttavia, dovrebbe nascere non solo da un problema, ma da un desiderio di esplorare meglio e con più gusto una parte dell'opera. Il bisogno di possedere, padroneggiare tutto, risolvendo problemi in musica, ci rende degli ingegneri risolutori di problemi, più che dei medium per comunicare e far arte insieme. Potremmo allora decidere di ripetere delle battute per il gusto di conoscerle più a fondo, magari senza interrompere le bracciate musicali, ossia suonando due battute lentamente come un mantra e continuando a suonarle come se fossero la continuazione del pezzo. Se mollo il bisogno di capire cognitivamente e di possedere, incontro, ospito il suono e tutto, come per magia, funziona. Mi accorgerei con sorpresa che, dopo qualche ripetizione nell'esperienza, il mio corpo si adatta da solo e si aggiusta poco alla volta, imparando dall'errore, senza l'intromissione di ragionamenti. Se suono lentamente e in modo ciclico quel passaggio, in breve tempo il mio corpo, in

modo sensoriale e muscolare, impara come suonarlo al meglio. Più rallento e più velocizzo. Più integro, senza spezzettare troppo l'esperienza e più vengo a conoscenza che il mio corpo è veloce e sa aggiustare il tiro. Il rischio di studiare, interrompere, parcellizzare, analizzare e giudicare è di bloccare l'apprendimento, togliendo il piacere dell'esperienza, arrivando addirittura ad apprendere l'errore. Se suono un passaggio più veloce di quanto la mia fisiologia sappia fare, il mio corpo, così come il mio cervello impara, immagazzinando nella memoria implicita ed esplicita, anche l'ansia di non riuscirci. Penso sia esperienza di tanti musicisti, riprendere una sonata dopo anni e vedere che il corpo si allerta, pur non ricordando in modo esplicito, poco prima delle battute incriminate che avevamo imparato troppo velocemente e non rispettando la fisiologia. Significa che avevamo fatto un ottimo lavoro ossessivo per apprendere in modo quasi indelebile l'errore. Talvolta, dunque, è necessario soffermarsi per riprendere e riprovare dei passaggi complessi. Intanto, quando un passaggio è complesso, richiede più occupazione e non più preoccupazione. A volte, è la musica che non si fa capire perché è scritta male. Altre volte siamo noi a pensarci non all'altezza. Pensando di essere sempre noi il problema, con un'autostima difettosa, continuiamo a ripetere per ore alcune battute, senza pensare di cambiare una diteggiatura o un'arcata suggeriti dal nostro docente anni prima. Forse, sarebbe più ecologico partire dal fatto che, se ho terminato i miei studi e, dopo tre ripetizioni non mi viene, potrebbe essere legato al fatto che quella diteggiatura funzionava bene per la mano del mio insegnante e non per la mia. Cambiandola mi accorgerei che, alla ripetizione successiva, tutto funziona. Oppure, probabilmente non abbiamo ancora compreso la semplicità insita in quel brano (Warner, 2014). La musica vera, quella che sa toccare i cuori, è semplice, non complessa. Semplice non significa facile, ma solo che è stata concepita da un sentire e non da un ragionamento. Tutto questo permette un mutuo rispecchiamento empatico tra compositore, interprete, strumento, contesto e pubblico.

Terza variazione: gli stati di ansia e il sistema di ingaggio sociale

Non sempre l'esperienza del musicista e dell'artista è connessa al piacere e alla condivisione. In tante occasioni, la performance si trasforma in qualcosa di ansiogeno. L'ansia si presenta e colora il concerto di tinte di agitazione, tensione, insicurezza e

paura. L'unica strategia che l'educazione ci fornisce è quella di distrarci dall'ansia, evitandola. Ci sono vari modi in cui ci viene insegnato a evitarla: razionalizzandola, negandola, vincendola o, nel migliore dei casi, controllandola. Si parte dal presupposto che sia un nemico da combattere o anche solo da evitare. Parliamoci chiaro, l'ansia non sa suonare, ma l'evoluzione dai dinosauri in avanti, l'ha premiata e mantenuta sino ad ora. Un neonato, infatti, già nelle prime ore di vita, è capace di sopravvivere grazie all'ansia, che è già pronta e disponibile per attivarsi per la nostra salvaguardia. Tutto questo ci porta a dire che l'ansia non è in grado di suonare un violino o un pianoforte, né di cantare, ma sa metterci nelle migliori condizioni per suonare. L'ansia è "un postino" che costantemente, grazie all'attivazione del Sistema Nervoso Autonomo (SNA), ci recapita messaggi per metterci al sicuro, sia a livello ambientale, che corporeo e relazionale. Ci invita a compiere o non compiere un'azione per la nostra sopravvivenza. Allora, sorge spontanea la domanda: "Ma la musica cosa c'entra con la sopravvivenza? Non è un'attività, né un lavoro di emergenza!". È vero, ma, se attiva le aree più antiche, rettiliane, del nostro cervello, significa che per noi *homo sapiens* è una minaccia equivalente avere una pistola puntata alla testa oppure ricevere un giudizio negativo sulla nostra identità. Non fa differenza la nostra amigdala, "rilevatore anti-incendio" e centro della paura del nostro cervello, tra una tigre con i denti a sciabola davanti a noi o una commissione che ci sta valutando ai concorsi orchestrali. Mette in moto la stessa reazione automatica. Di che reazioni stiamo parlando? Quelle del sistema nervoso autonomo, che costantemente, giorno e notte, funge da sentinella della nostra sicurezza interna. Come ci rammenta la *Teoria Polivagale* (Porges, 2018), che mette al centro l'importanza del Nervo Vago, nella sua duplice funzione, in collaborazione con l'amigdala nel gestire le reazioni del nostro corpo alla sicurezza, al pericolo o ad una eventuale minaccia, si possono attivare tre stati differenti, che vanno a costituire la *scala autonoma*:

- *Stato ventre-vagale*: è lo stato di attivazione che ci fa sentire abbastanza al sicuro per ingaggiarci con gli altri. Rileva segnali di benvenuto corporeo (*in*), dell'ambiente in cui siamo (*out*) e relazionale (*between*). Il Nervo Vago è un nervo decisivo nella gestione dell'ansia: si tratta del decimo nervo cranico, il più lungo che possediamo, che va dal volto all'intestino. Nella porzione di vago mielinizzata,

che parte dal volto e, attraverso laringe e faringe, giunge sino al cuore, possiamo calmare il battito cardiaco, dal momento che il vago in questa parte funge da “freno vagale” (Deb Dana, 2019). La parte mielinizzata, ossia con una guaina intorno che gli permette di condurre più veloce il segnale, si sviluppa dal settimo mese di gravidanza. Infatti, i bambini nati prematuri, non avendo ancora sviluppato questa guaina, sono più inconsolabili, dato che non hanno questo freno che permette loro di decelerare il battito cardiaco, risultando per i genitori inconsolabili. Presentano un battito che va da 120 bpm in su. Quando è presente questo stato, riesco ad ingaggiarmi con gli altri. Si attiva infatti quello che viene chiamato *social engagement system*. L'amigdala si calma e riesco a coinvolgermi con “altro da me”, come la musica. Essendo meno preoccupato della mia immagine, posso occuparmi della musica, con curiosità, apertura all'imprevisto, giocosità e gusto. Meno attenzione al mio ego e alla mia sopravvivenza identitaria mi permette di entrare in contatto con il diverso e il nuovo con fiducia. Quando questo stato supervisiona, il sistema di ingaggio sociale del SNA permette il rispecchiamento empatico, altrimenti si entra in stati di attivazione ansiosi. L'ansia ci porta di fronte al fallimento dell'empatia, perché tutta l'attenzione si orienta sull'immagine di sé da salvaguardare dagli altri visti come nemici. Gli stati di ansia, degli altri due gradini della scala autonoma, portano a introdurre delle difese sia dallo strumento, visto anch'esso come avversario da sovrastare o che ci fa soccombere, sia verso i colleghi musicisti o il pubblico.

- *Stato simpatico*: nel momento in cui rilevo un potenziale pericolo, perché magari mi sto avvicinando ad un passaggio complesso, avendo timore di sbagliare e dunque di essere giudicato non all'altezza, scendo al secondo gradino della scala, che risulta essere il primo e più noto stato di ansia: quella *iperattiva*, agitata. Il SNA, di fronte al pericolo, ci invita a innescare risorse mobili: scappare o attaccare. Dunque, dopo un primo momento chiamato *riflesso di orientamento*, dove la respirazione si blocca nel petto e gli occhi scansionano ai lati non riuscendo a focalizzarsi sulla partitura, attiva la schiena e il collo irrigidendoli. Successivamente blocca la mandibola, portando ad uno stato di allerta e tachicardia. Il cuore pompa più sangue mandandolo prima nei piedi, affinché io

scappi da lì e successivamente nelle braccia, perché possa affrontare con forza la situazione temuta. La visione che genera è quella di lottare, battagliando per dimostrare di essere competenti.

- *Stato dorso-vagale*: una volta che il SNA accerta che il pericolo si è trasformato in reale minaccia, sceglie autonomamente per noi di spegnerci, attivando delle risorse immobili. Un graduale stato di transizione, chiamato congelamento, blocca nuovamente il respiro in apnea e poi porta alla finta morte. Troppi elettrodomestici accesi portano ad un cortocircuito del cervello. Sto usando troppa energia, dunque il cervello cerca di andare in bradicardia e il respiro rallenta da toracico diventa ventrale; i muscoli da tonici, sono diventati rigidi nello stato simpatico ed ora molli, non rispondendo più alla prontezza che la mente gli sta chiedendo; la mente, dal canto suo, da molto giudicante inizia a presentare dei blackout di attenzione; la vista, infine, si fissa, si incanta, con fenomeni di intorpidimento. La visione del mondo che suggerisce è quella di arrendersi, diventando un fantasma, dove gli altri son tutti migliori. Si scende di conseguenza al gradino più basso della scala, anche se risulta il primo ad essersi sviluppato a livello evolutivo. Questo è il secondo tipo di ansia. Spesso non riconosciamo questo stato come ansia. Addirittura, prima dei concerti ci sentiamo tranquilli, ma poi, appena iniziamo a suonare, ci stupiamo di perderci e di non essere presenti. Significa che non eravamo tranquilli prima della performance, ma talmente agitati da esserci spenti e dissociati, dentro una *ipoattivazione*.

Forse, per non aggiungere ulteriore paura, potremmo iniziare ad usare il termine attivazione (*arousal*) al posto di ansia. L'ansia infatti è un'energia e può essere solo di due tipi: iper o ipo attiva. L'ansia è sempre un troppo o un troppo poco. Abbiamo troppa concentrazione su noi stessi, invece che su altro da noi, ovvero la musica e la relazione con lo strumento e il pubblico. Tutto questo ci ricorda che la tensione è normale e ci serve per suonare. Il problema è rimanere incastrati e intrappolati in troppa o troppo poca tensione (Porges, 2023). È necessario mantenere un ritmo tra inspirazione ed espirazione, tra contrazione e distensione, tra apertura e chiusura delle spalle, tra radicamento a terra, affidandosi alla forza di gravità e apertura e allineamento della

parte alta del corpo verso l'alto, grazie alla forza della verticalità, tra sorriso del volto che porta i muscoli verso l'alto e *stato di flow* e immersione che porta i muscoli nella direzione opposta (Casetta, Bargigia, 2024). In questa danza tra poli opposti tenuti insieme, possiamo affermare che il contrario di ansia è forse *connessione*. Quando sono connesso con me stesso, il suono, lo strumento, gli altri musicisti e il pubblico, l'ansia è sullo sfondo e si trasforma, al massimo, in eccitazione per il momento. Connessione è inversamente proporzionale ad ansia.

Quarta variazione: la musica come linguaggio universale

La musica intesa come linguaggio universale, quando non bloccata dentro stati di ansia, ha la straordinaria capacità di attivare e connettere aree cerebrali che vanno oltre la semplice percezione sensoriale (Levitin, 2006). Attraverso la musica, il cervello umano non solo riconosce sequenze sonore, ma interpreta, esplora e vive una vasta gamma di emozioni. In questo contesto, i processi neurofisiologici coinvolti nel modo in cui fruiamo l'arte musicale possono essere visti come una combinazione di reazioni biologiche, emotive e cognitive. Il processo che lega compositore, interprete e pubblico si fonda su un *interscambio empatico* che attraversa il tempo, la cultura e la soggettività individuale. Il musicista, infatti, non è un mero esecutore: egli diventa un medium che trasmette sensazioni ed emozioni attraverso il suono. Anche il pubblico, dal canto suo, non funge solo da recettore passivo; la sua esperienza musicale è contraddistinta da un coinvolgimento profondo che sollecita la biblioteca sonora interna, che ogni persona custodisce nella propria memoria (Mancia, 2004). La performance artistica, dunque, si trasforma in un'esperienza immersiva, dove la musica stimola aree sensoriali, emotive e cognitive. Quando ascoltiamo un brano musicale, il cervello attiva diverse aree sensoriali per processare questi stimoli acustici. In prima battuta la musica viene ricevuta dall'organo più diffuso del nostro corpo, ossia la pelle e successivamente dagli organi di senso (Spaccazocchi, 2004). Dal percetto iniziale del suono, si passa alla costruzione di una percezione grazie all'udito che, ad un terzo passaggio trasformerà questa percezione in un'interpretazione, passando l'informazione sonora *alla corteccia uditiva primaria*, situata nel lobo temporale, che è la prima area cerebrale a ricevere e valutare i suoni. Questo processo coinvolge una serie di circuiti che permettono al

cervello di riconoscere e di categorizzare i suoni, distinguendo quelli musicali da quelli non musicali. Una delle aree maggiormente coinvolte nella percezione e interpretazione musicale è l'area della *corteccia prefrontale dorsolaterale*, che funge da amministratore del sistema, essendo deputata a regolare l'attenzione, la memoria di lavoro e le funzioni esecutive, integrando tutte le informazioni ricevute dalla pelle, degli organi di senso, dai muscoli e dalla corteccia uditiva. Quando ascoltiamo un brano musicale, il nostro cervello cerca di prevedere i suoni successivi sulla base di schemi musicali precedenti, attivando funzioni cognitive superiori. L'esperienza musicale stimola inoltre il *sistema limbico*, che è la regione cerebrale implicata nelle emozioni e l'*amigdala*, una piccola struttura a forma di mandorla, fondamentale nella gestione delle emozioni intense come la paura o la gioia.

Quinta variazione: La partitura come incontro tra compositore, interprete, strumento, pubblico e contesto

Ogni partitura è un microcosmo, ossia un vero e proprio luogo in cui compositore, interprete, strumento, pubblico e contesto si incontrano, attraverso una magia che sa valicare addirittura tempi e luoghi culturali differenti. L'opera d'arte ha invero un potere trasformativo, capace di trasferirci in un altrove immaginario, compiendo un tragitto da dentro di sé a dentro l'altro, muovendo e commovendo, in dialogo con il fruitore (Di Benedetto, 2000). Il cervello di un *compositore* non solo è impegnato nella creazione tecnica di una composizione, ma è anche attivamente coinvolto nella trasmissione emotiva. Il processo creativo musicale stimola l'attivazione del sistema dopaminergico, che è associato al piacere, alla motivazione e alla gratificazione. Il musicista, nel momento in cui compone, infatti, esplora nuovi orizzonti sonori, sperimentando emozioni e sensazioni che vengono tradotte in sequenze ritmiche e melodiche. Una parte fondamentale della composizione, pertanto, è l'immaginazione uditiva, un fenomeno che permette di ascoltare mentalmente la musica prima che venga realmente eseguita. Questo processo coinvolge la corteccia uditiva secondaria e aree

legate alla memoria e alla previsione, come la corteccia prefrontale dorsolaterale (Koelsch, Siebel, 2005).

L'*interprete* musicale, dal canto suo, gioca un ruolo determinante come mediatore tra compositore e pubblico (Barenboim, 2012). Non si limita semplicemente a riprodurre la partitura; egli traduce suono e simboli in un atto di comunicazione corporea ed emozionale. La sua performance dipende dalla sua capacità di sentire e di comprendere le emozioni e le intenzioni del compositore, ma anche di immettere nella musica la propria interpretazione personale. In questa fase, le aree cerebrali coinvolte sono molteplici. La corteccia motoria primaria e la corteccia premotoria sono essenziali per la coordinazione dei movimenti, sia nelle dita del pianista che nelle corde dell'arco del violinista. Ma non si tratta solo di movimento fisico: l'attivazione della corteccia prefrontale è fondamentale per l'esecuzione artistica, in quanto permette di decifrare e interpretare le intenzioni emotive dietro la musica (Zatorre, Salimpoor, 2013). L'interprete, nello stesso tempo, è strumento egli stesso che va attivato e riscaldato nel corpo con degli esercizi, prima di entrare in relazione con lo strumento vero e proprio. Lo *strumento*, infatti, non è solo una cassa di risonanza del suono, bensì un vero partner in questa esperienza. Spesso diviene per i musicisti addirittura lo scopo, il centro di tutto. Ricordiamo che il nome "strumento" allude al fatto che è a nostro servizio. Occorre, infatti, mettersi comodi e poi accomodare a noi lo strumento e non posizionare lo strumento in modo comodo e adattare noi ad esso in modo disagiata e asimmetrico. Nello stesso tempo, è cruciale che crei un vero e proprio rapporto con lo strumento che ha tra le mani, come se fosse un altro partner, dandogli il benvenuto e ospitandolo nella propria percezione con tutti i sensi, accarezzandolo per riscoprirne anche con la vista il suo reale profilo, respirandone il suo profumo, ascoltandone il singolo suono e figurandosi il gusto. Solo così lo strumento entra nel nostro reale ed esperienziale campo percettivo.

In tutto questo, il *pubblico* esercita un ruolo fondamentale, non come fruitore passivo, bensì come co-protagonista dell'interprete. Quando ascolta un brano musicale, accade un fenomeno interessante che coinvolge i neuroni a specchio, i quali entrano in gioco, rispecchiando le emozioni espresse dall'interprete. Questo meccanismo è alla base della

risposta emotiva che il pubblico prova durante una performance. Inoltre, l'accensione dell'insula, una zona cerebrale che processa la percezione corporea, raccogliendo le informazioni provenienti dai vari organi interni e le emozioni complesse, suggerisce che la musica possa evocare esperienze sensoriali fisiche, come i brividi, che sono una risposta sensoriale intensa, segnando la profondità della connessione tra pubblico e musica. È esperienza condivisa tra i musicisti che il pubblico fa la differenza nel modo di suonare. Il suo calore, il suo coinvolgimento, il suo livello di attenzione durante la performance andranno ad influire sulla qualità dell'esecuzione, facendo sentire l'interprete solo o parte di un'esperienza condivisa (Salimpoor, 2011).

Non va tuttavia dimenticato il *contesto* tra i cinque elementi che costituiscono l'esperienza sonora di un concerto. Con questo intendiamo il contesto storico e filologico del compositore, di vita dell'interprete, a partire dalla congiuntura esistenziale che sta vivendo nel momento in cui sta offrendo la sua arte a degli ascoltatori, oltre che il contesto della sala in cui è collocato lo strumento, sia essa parte di un auditorium, una chiesa, un teatro o una piazza, come quello del pubblico, proveniente da realtà sociali e culturali variegata e distinte. Il tipo di acustica o di temperatura della sala, il maggior o minor agio di uno strumentista nel suonare uno stile classico o romantico, piuttosto che barocco, contemporaneo, così come una gioia grande o un lutto drammatico nella vita dell'interprete possono entrare a far parte della partitura che si sta presentando ad un concerto. L'empatia ci invita a trasformare in musica la vita che ci sta attraversando, magari aggiungendo accanto alla dicitura del brano *andante cantabile*, il dolore che è entrato in quel momento della nostra esistenza, senza lasciare la vita fuori dalla musica. In un mutuo scambio, anche la musica potrà trasformare quel dolore, trasfigurandolo in luce, grazie ad un processo di sintonizzazione, espressione, regolazione, integrazione e armonizzazione di mondo interno ed esterno (Postacchini, Ricciotti, Borghesi, 2014).

Finale

In sintesi, la musica è un'esperienza multisensoriale e interattiva che coinvolge una complessa rete di processi neurofisiologici ed empatici. Il compositore crea una realtà sonora che viene interpretata dall'interprete, il quale, a sua volta, diventa il mezzo attraverso cui il pubblico entra in contatto con l'opera. Il cervello umano risponde a

questa esperienza con un coinvolgimento profondo, attivando non solo centri cognitivi e sensoriali, ma anche emozionali e relazionali. Occhi negli occhi, sguardo nello sguardo, la musica ci fa da specchio: svela il nostro mondo interiore più autentico, restituendoci chi siamo realmente e ci riconnette con gli altri. Non lo fa apposta. Lo fa e basta. La musica, in quanto arte, diventa così un linguaggio che attraversa la mente e il cuore, unendo soggetti diversi in un'esperienza comune, facendoci percepire che *"Io siamo"*, perché in te mi specchio.

Bibliografia

Barenboim, D., (2012), La musica sveglia il tempo. Feltrinelli

Baylin, J., Hughes, D. (2017), La neurobiologia della terapia focalizzata sull'attaccamento. Migliorare la connessione e la fiducia nel trattamento dei bambini e degli adolescenti. Ist. Scienze Cognitive Editore

Casetta, L., Bargigia, M. (2024), Ansia da performance musicale. Guida definitiva per comprendere e superare la paura del palcoscenico. Independently published

Damasio, A., (2000), Emozione e coscienza. Adelphi.

Dana, D., (2019), La Teoria Polivagale nella Terapia. Giovanni Fioriti Editore

Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews, 3(2), 71-100

Di Benedetto, A., (2000), Prima della parola. L'ascolto psicoanalitico del non detto attraverso le forme dell'arte. FrancoAngeli

Giannantonio M. (2012), Paura di sentire. Come gestire il pericolo delle emozioni. Erickson

Hegel, G. W. F., (1807, 2000), Fenomenologia dello Spirito, Bonpiani

Koelsch, S., & Siebel, W. A. (2005). Towards a neural basis of music perception. *Neuropsychologia*, 43(7), 1134-1148

Levitin, D. J. (2006). *This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. Dutton

Liotti, G., (2001), *Le opere della coscienza. Psicopatologia e psicoterapia nella prospettiva cognitivoevoluzionista*. Raffaello Cortina Editore.

MacLean, P. D., (1990), *The Triune Brain in Evolution. Role in Paleocerebral Functions*. Plenum Pub Corp. -Mancia, M. (2004), *Sentire le parole: archivi sonori della memoria implicita e musicalità del transfert*. Bollati Boringhieri

Ogden, P., Minton, K., Pain, C., (2023), *Il trauma e il corpo. Un approccio sensomotorio alla psicoterapia*. Raffaello Cortina Editore

Porges, S. W, (2014), *La Teoria Polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*. Giovanni Fioriti Editore.
Porges, S. W, (2018), *La guida alla teoria polivagale. Il potere trasformativo della sensazione di sicurezza*. Giovanni Fioriti Editore

Porges. S. W. (2023), *Sicurezza Polivagale. Attaccamento, comunicazione e autoregolazione*. Giovanni Fioriti Editore

Postacchini, P. L., Ricciotti, A., Borghesi, M., (2014), *Musicoterapia*. Carocci Faber. -
Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., Marvin, B., (2016), *Il Circolo della Sicurezza. Sostenere l'attaccamento nelle prime relazioni genitore-bambino*. Raffaello Cortina Editore

Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, 3(2), 131-141. Rossini et al., 2015

Rizzolatti, G., Gnola, A. (2018), *In te mi specchio. Per una scienza dell'empatia*. BUR, *Le scoperte, le invenzioni*

Rizzolatti, G., Voza, L., (2020), Nella mente degli altri. Neuroni specchio e comportamento sociale. Zanichelli.

Salimpoor, V. N., et al. (2011). Anatomy of music listening: Music rewards the brain in specific ways. PLoS ONE, 6(1), e24443. -Siegel, D. J. (2021), La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale. Raffaello Cortina Editore

Spaccazocchi, M. (2004), La musica e la pelle, FrancoAngeli

Warner K, (2014), Effortless mastery, Volontè & Co

Zatorre, R. J., & Salimpoor, V. N. (2013). From perception to pleasure: Music and its neural substrates. PNAS, 110(2), 104-111.