

MUSICA ED EMOZIONI

Le emozioni sono ormai entrate a far parte del nostro linguaggio comune: ogni giorno parliamo di gioia, rabbia e spesso li viviamo senza nemmeno renderci conto di chi o cosa li abbia prodotti.

Per la scienza, le emozioni sono ancora un mistero; sappiamo che sono strettamente connesse ai nostri pensieri e decidono come dobbiamo reagire a ciò che ci accade intorno. Se vedo un cane e penso a quando mi morderà, avrò paura; se penso che vuole giocare sarò felice. Se non pensassi nulla, restando in attesa degli eventi, non proverei emozioni.

Ma non è facile controllare i pensieri. Ci sono emozioni, poi, che ci prendono in modo così forte che rimangono avvinghiate e non riusciamo a liberarcene per giorni. Per questo diciamo di essere schiavi delle emozioni. Pensiamo per esempio a quando ci arrabbiamo e quanto tempo impieghiamo a rilassarci.

Ogni piccolo evento del mondo ha il potere di influenzare le nostre emozioni senza che ce ne accorgiamo. Il risultato è che chiunque conosca il loro segreto possiede il nostro lato emotivo e guida le nostre azioni. E non sempre lo usa a fin di bene. Pensiamo a quanti prodotti compriamo solo perché pubblicizzati da un personaggio che ci piace; quanti film o libri acquistiamo solo perché legati a qualche personaggio che conosciamo. E quante volte votiamo un politico solo perché ha organizzato un tal evento che ci interessa.

Questo perché la nostra mente funziona per associazioni. Ogni nuovo evento viene associato dalla nostra mente ad un ricordo; se questo è piacevole anche il nuovo evento sarà piacevole.

Se viviamo un'esperienza piacevole, come un bel film, saremo ben disposti verso tutto ciò che ci ricorda quell'esperienza, e comprenderemo i prodotti presentati dagli attori.

SOLO SE VIVIAMO LE NOSTRE EMOZIONI IN MODO CONSAPEVOLE POTREMO DIFENDERCI DA CHI VUOLE APPROFITTARSI DI NOI.

Esistono vari mezzi per controllare le emozioni.

Proviamo a fare un grosso respiro e dire a noi stessi: "sono proprio curioso di vedere quale sarà il mio prossimo pensiero". Dopo poco i pensieri tornano ad invaderci senza che nemmeno ce ne accorgiamo, ma almeno per qualche attimo abbiamo provato uno stato di libertà da pensieri ed emozioni. E siamo ancora vivi.

Whissell ha contato 107 stati emotivi e ne ha prodotto un vocabolario.

Molti studiosi dividono le emozioni in primarie e secondarie. Le prime, come gioia, rabbia e paura, sono legate ad istinti e bisogni primari. Per esempio, leggiamo spesso di gente che uccide per un parcheggio o per un insulto: "mi fai arrabbiare? Ti elimino". Appare subito evidente che queste persone non vivono in modo sereno, ma in uno stato di continua apprensione. Fortunatamente l'evoluzione umana ha saputo sviluppare stati emotivi secondari, come il rimorso o l'ottimismo, in modo da regolare i rapporti con serenità: "Mi fai arrabbiare? Cerco di comprendere il tuo punto di vista e cerco una soluzione appropriata".

Negli anni moltissimi studiosi si sono avvicinati alle emozioni traendone elenchi e rappresentazioni molto diversi.

Da una veloce lettura della tabella di Kemper (1987)¹, che sintetizza le emozioni primarie formulate da vari studiosi, salta subito all'occhio che la PAURA è l'unica emozione contemplata da tutte le teorie, mentre in quasi tutte vi è anche RABBIA, GIOIA e TRISTEZZA.

<i>Teoria</i>	<i>Emozioni</i>
Modelli evuzionistici	
Plutchik (1962, 1980)	Paura, rabbia, tristezza, gioia, accettazione, disgusto, anticipazione, sorpresa
Scott (1980)	Paura, rabbia, solitudine, piacere, amore, ansia, curiosità
Epstein (1984)	Paura, rabbia, solitudine, piacere, amore
Modelli neurologici	
Tomkins (1962, 1963)	Paura, rabbia, divertimento, interesse, disgusto, sorpresa, vergogna, disprezzo, angoscia
Izard (1972, 1977)	Paura, rabbia, divertimento, interesse, disgusto, vergogna, timidezza, disprezzo, angoscia, senso di colpa
Panksepp (1982)	Paura, ira, panico,* aspettativa**
Modello psicoanalitico	
Arieti (1970)	Paura, ira, soddisfazione, tensione, appetito
Modello del sistema nervoso autonomo	
Fromme e O'Brien (1982)	Paura, rabbia, dolore/rassegnazione, gioia, esaltazione, soddisfazione, shock
Modelli delle espressioni facciali	
Ekman (1973)	Paura, rabbia, tristezza, felicità, disgusto, sorpresa
Osgood (1966)	Paura, rabbia, ansia/dispiacere, gioia, piacere quieto, interesse/aspettativa, stupore, noia, disgusto
Modelli di classificazione empirica	
Shaver e Schwartz (1984)	Paura, rabbia, tristezza, felicità, amore
Fehr e Russell (1985)	Paura, rabbia, tristezza, felicità, amore
Modelli evolutivi	
Sroufe (1979)	Paura, rabbia, piacere
Trevarthen (1984)	Paura, rabbia, tristezza, felicità
Malatesta e Haviland (1982)	Paura, rabbia, tristezza, gioia, interesse, dolore
Emde (1980)	Paura, rabbia, tristezza, gioia, interesse, sorpresa, angoscia, vergogna, timidezza, disgusto, senso di colpa

* Il panico è associato a «dispiacere», «solitudine» e «dolore».
 ** L'aspettativa viene intesa come «anticipazione gioiosa».

Fonte: Kemper (1987).

Torna subito alla mente la frase di Eckhart Tolle sull'esistenza di un'emozione base, che chiama "dolore", da cui originano tutte le altre².

Si avvicina anche il pensiero di A. Lowen che legge sia il comportamento umano che lo sviluppo corporeo come uno scontro fra il protendersi verso la ricerca del piacere e la paura di un trauma³.

Anche Desmond Morris⁴ vede la paura come l'emozione umana più diffusa e più intensa.

Qualsiasi novità che debba essere decodificata provoca, in prima battuta, un irrigidimento legato alla messa in discussione dello status quo, cui segue poi un adattamento.⁵

Sulla base di queste considerazioni mi sono divertito a dare una lettura delle diverse emozioni della tabella di Kemper collegandole alla paura, dimostrando che da questa nascono tutte le altre emozioni:

GIOIA	Assenza di paura
ACCETTAZIONE	Rimozione della paura – Non pensare
SORPRESA	Paura delle novità - un problema che non so superare o un fatto che non ho sotto controllo
TRISTEZZA	Paura di non realizzare gli obiettivi
SCHIFO	Paura di essere infettato o contagiato da qualcosa che porta danno
RABBIA	Sfogo della paura
ASPETTATIVA	Pura che non si verifichi un fatto che mi interessa
SOLITUDINE	Paura di non poter superare gli ostacoli che ci sono o che verranno
ANSIA	Paura di non trovare la modalità adeguata a superare un ostacolo
AMORE	Volontà di aiutare altri a superare le loro paure
CURIOSITA'	Conoscenza di nuove informazioni che possono aiutarmi a superare degli ostacoli e quindi limitare la paura
PIACERE	Essere al sicuro - Aver rimosso un ostacolo che genera paura
ANGOSCIA	Sentirsi sopraffatti dalla paura

Se volessimo a questo punto dare una definizione più specifica della paura si potrebbe dire con Tolle che la paura è “un senso di minaccia continua”⁶. Paura è il metro con cui ci relazioniamo con ciò che non conosciamo; è ciò che guida le nostre scelte nel mondo.

QUINDI: la paura è la prima emozione che nasce di fronte ad uno stimolo e il modo con cui lo superiamo conduce allo stato emotivo successivo.

L'insieme delle teorie sviluppate nei secoli sulle emozioni si differenziano sull'origine di queste ultime: c'è chi sostiene che nascano da una modificazione fisica per poi essere rilevate dalla mente e manifestate attraverso lo spirito. C'è chi pensa che nascano dalla nostra mente e chi invece è a favore di una loro origine spirituale.

Fortunatamente io non sono un teorico ma un musicoterapista e di tutte queste discussioni posso prendere solo ciò che può essere utile alla mia attività, cioè capire che nel processo emotivo sono coinvolti sia mente che corpo e spirito, a prescindere da chi sia il primo ad attivarsi.

Un lavoro sul controllo emotivo dovrà dunque basarsi su tutte le componenti e sulla relazione fra di esse.

Cerchiamo ora di capire come le emozioni sono collegate alla musica.

Una cosa importante da sapere è che le emozioni primarie sono innate ma quelle superiori no: si acquisiscono con l'esperienza. Il principio è lo stesso della matematica: se impariamo a contare non avremo sempre paura che il panettiere ci imbrogli sul resto.

Alcuni esperimenti che ho condotto io stesso in relazione alla mia tesi mi portano a dire che *le emotività con cui ognuno di noi affronta e supera la paura sono sempre le stesse e differiscono da persona a persona.*

OGNUNO DI NOI ACQUISISCE, CON L'ESPERIENZA, LE TECNICHE CHE RITIENE MIGLIORI PER SUPERARE GLI OSTACOLI E TENDE A METTERLE IN ATTO ANCHE IN SITUAZIONI DIVERSE

Per le emozioni è lo stesso: se avremo conosciuto solo emozioni primarie non potremo che affrontare ogni situazione con queste sole armi. Ma se avremo fatto esperienza anche di quelle secondarie, avremo più armi per affrontare gli imprevisti e vivremo più sereni.

Per questo esiste l'arte.

Gli artisti ci fanno *vivere* le emozioni. Senza alcuna pretesa di spiegarle, perché fanno parte di noi tutti, da sempre, anche se non sappiamo cosa sono. Se sperimentiamo ogni tipo di emozione possiamo scegliere quella più adatta per ogni situazione.

Questa è l'arte e questo è il lavoro degli artisti. Un quadro che rilassa alla fine di una giornata pesante, una musica che rallegra durante un lavoro noioso, una commedia che aiuta a conoscere altre culture.

Arte è creare emozioni capaci di aiutarci nella vita quotidiana.

Molti scienziati e musicisti (Anolli, Heiner, Emery Schubert, Gabrielsson e Juslin) hanno tentato di decodificare i parametri musicali che portano ad una certa emozione; nessuno però ha mai raggiunto risultati soddisfacenti. Io stesso ho cercato di mettere in pratica alcune teorie constatandone i limiti.

QUINDI: *il suono, in quanto vibrazione, funge da stimolo per ogni essere umano e questi reagisce con una qualche tecnica di superamento della paura che comprende un nuovo stato emotivo.*

Possiamo leggere e influenzare gli stati emotivi degli altri, ma non guidarli.

¹ Plutchik R., *Psicologia e biologia delle emozioni*, HarperCollins, New York, 1994, p. 72

² Tolle E., *Il potere di adesso*, Armenia, Milano, 2004

³ Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2008, p. 116-118

⁴ Desmond M., *Animale uomo*, Mondadori, Milano, 1994

⁵ Postacchini P. L., Ricciotti A., Borghesi M., *Lineamenti di musicoterapia*, La nuova Italia scientifica, Roma, 1987, p. 88

⁶ Tolle E., *Il potere di adesso*, Armenia, Milano, 2004