



Considerazioni sulla relazione tra benessere psicofisico e sincronismi neurali corticali indotti dall'ascolto di musica con il sistema AVS®, utilizzato per le sedute di Psico-Acustica Transizionale (PAT)

Finsterle Gubert – SIPP, AVS Research, Associazione Giovani Psicologi Lombardia

Feroli Paola – AVS Research

Pignatti Riccardo – Istituto Auxologico Italiano, Psicoterapeuta AMISI

Le sedute di PAT si sono dimostrate efficaci nell'incrementare le capacità di **connessione** tra differenti aree neuronali corticali e nell'aumentare la comunicazione top down/bottom up del cervello, rendendo **molto più plastico il sistema psichico** (efficace con DAP, DOC, Cefalee-Emicranie, Acufeni, Alzheimer, incremento peak performances psicofisiche). Come previsto dal modello teorico di funzionamento del sistema audio AVS utilizzato nelle sedute di PAT - ovvero l'invio del segnale acustico mediante un sistema a gradienti speculari microsincronizzati (Finsterle 2003) - anche l'ascolto musica pare sia in grado di indurre simili effetti, tra cui un **gioioso profondo rilassamento**.

Metodologia

Oltre alle osservazioni personali degli autori, si sono utilizzate varie descrizioni spontanee orali e scritte di **musicisti professionisti**, dei quali sono successivamente state registrate le esecuzioni. Queste registrazioni sono state eseguite con tecnica binaurale (Finsterle 2003) con le migliori apparecchiature-microfoni esistenti (Shoeps-Millenia HV) senza alterare in alcun modo la registrazione (Fc = 96kHz/24 bit).

La descrizione integrale degli effetti di un ascolto in AVS del proprio concerto è reperibile all'indirizzo http://www.avresearch.org/Musicisti_files/L%27ascolto%20fedele%20rev.pdf

Possiamo evidenziare, inoltre, che la musica ascoltata dai soggetti **non è in diretta relazione con gli stati emotivi** che questi avrebbero desiderato esperire al momento, la quale in sé produrrebbe “solamente” un piacere all'ascolto.

Eventi tipici riscontrati

Gli effetti che risultano manifestarsi durante o dopo uno o più ascolti di musica in AVS sono:

- incremento degli stati di “**flow**”;
- incremento della **consapevolezza di sé** e del proprio mondo interno. Nei musicisti professionisti tale consapevolezza riguarda molto chiaramente anche la **dimensione della propria esecuzione-interpretazione del brano**.

Nelle descrizioni dei soggetti emergono temi comuni, quali:

- 1) riesperienza della **memoria procedurale** e sua plasticizzazione-remodulazione e **riesperienza della dimensione emotiva-espressiva** esperita durante il concerto;
- 2) aumento della **consapevolezza** riguardo l'esecuzione e l'interpretazione del brano;
- 3) passaggio da una fase di stress-ansia ad una fase di **flow** durante la performance;
- 4) incremento delle **peak performances** in condizioni di stress.

Esempi

1. “*Constato una sensibile crescita di una **intima presa di coscienza** dell'evento musicale attraverso una manifestazione puramente espressiva. E' una **esaltazione delle potenzialità espressive** nell'interpretazione musicale, (...) avvicinandosi ad un ideale espressivo che entra nel vivo della pagina con le sue caratteristiche specifiche. Non è solo fatto mentale ma riguarda anche un **equilibrio psicofisico** che interagisce con la meccanica della produzione del suono, anche questa assume maggiore coscienza. Cosa fare tecnicamente - dalla lucida visione all'insieme dei movimenti che costruiscono l'interpretazione, tutto assume maggiore potenzialità – con una **sinergia tra mente e corpo**.” Violinista, M, 30 anni, 1° Violino in orchestra.*
2. “*Riascoltando è avvenuta tale **presa di coscienza**: non è riascoltare a scopo di studio come si fa a casa - non è questo – è come se si fosse riusciti ad ascoltarsi da dentro nel momento in cui si sta suonando. Si ricrea non solo l'evento acustico ma anche tutto ciò che comporta **l'esecuzione, i pensieri, gli stati d'animo e i movimenti**. E' come avere uno specchio che consente di elaborare con coscienza e consapevolezza forte e reale, per poter elaborare un percorso definito e chiaro finalizzato all'espressività.” Violinista, M, 30 anni, 1° Violino in orchestra.*
3. “*Quando si riesce a ricreare l'evento sia fisicamente che emotivamente, si riesce a intervenire con molta più lucidità perché è come se ti trovassi lì e quando prendi lo strumento scatta la **scintilla che ti fa trovare la soluzione** - tutto ciò avviene **con naturalezza, con istinto**, come se il percorso fosse molto chiaro sia per la riflessione che per l'aspetto fisico dell'esecuzione. C'è maggiore **sinergia tra pensiero e azione finalizzata al risultato**.” Violinista, M, 30 anni, 1° Violino in orchestra.*
4. “*Sabato ero stressatissimo e stanco e non avrei suonato così, non lo ho studiato prima, ma il concerto era **come se avessi suonato solo quello e da riposato**. La pianista ha fatto delle cose da Marta Argerich, musicali ed espressive, degne di una grande artista. Rispetto al concerto dell'inaugurazione (preparato in autonomia dal trio, ma precedente l'evento-esecuzione qui citati) è come se alcune cose musicali non fossero state ancora percepite. Al concerto si sente tutto quello che vorresti sentire da quelle pagine (Trii di Beethoven e Brahms), artisticamente e espressivamente, come se fosse in uno **stato di grazia - lucidità e espressività** senza che ci se ne faccia sovrastare. Il violoncellista ha fatto un miracolo, lo trovo più **gradevole come persona**, ha maggiore **fiducia in se stesso**, ora fa anche autocritica; sabato (al concerto) si è accorto degli errori, è decisamente più **consapevole**.” Violinista, M, 30 anni, 1° Violino in orchestra.*

L'ascolto (e l'analisi) della registrazione del concerto citato, effettuato da parte di numerosi esperti ed appassionati, conferma l'eccellenza dell'esecuzione.

L'incremento degli stati di flow e l'aumento della consapevolezza potrebbero derivare da una aumentata “risoluzione” delle capacità percettive, cui viene correlato un aumento del “**piacere percettivo**” derivante dalla sorpresa prodotta dalla osservazione di scenari noti e consueti che **improvvisamente rivelano nuove forme**. La sorpresa e il piacere, almeno in soggetti dotati di elevate capacità di autoosservazione ed elaborazione, sembra essere relativamente indipendente dalla egosintonia delle nuove forme percepite.

Possiamo, quindi, evidenziare nei soggetti:

- a) una modificata **percezione** dei suoni che diviene **più definita**, come se la percezione acutizzata durante l'ascolto in AVS si attivasse anche nella vita quotidiana;
- b) una disposizione differente rispetto al “mondo” in generale, divenendo il soggetto meno identificato alla abituale modalità di interazione con la contingenza della situazione e più capace di **cogliere nuovi aspetti**, colori e forme in un **presente dilatato**.

Esempi

- a. “*Dopo quell'ascolto di altissima fedeltà, per curiosità sono andata a riascoltare alcune registrazioni di passati concerti. Per la prima volta mi sono accorta di disomogeneità sonore delle quali non mi ero mai resa conto in precedenza, come se il mio orecchio esterno, dopo quell'ascolto senza veli, avesse fatto un **salto di qualità** e riuscisse a cogliere **suoni mai percepiti**.” Manager, F, 50, Corista.*
- a. “*Ero convinta che i regali di quell'ascolto fedele fossero terminati. Ed invece le sorprese non erano finite, perché la modificazione dell'ascolto musicale, **senza che io me ne rendessi conto**, con il trascorrere dei mesi ha finito per incidere anche sulle modalità di ascolto verbale e di conseguenza sul **modo di rapportarmi agli altri**, di gran lunga migliorando la mia capacità di **comunicazione**, che tra l'altro costituisce uno dei momenti centrali del mio lavoro.” Manager, F, 50, Corista.*
“*Ascoltare in AVS la musica che piace in relazione agli stati emotivi che si desiderano esperire al momento porta ad uno stato di **piacere potenziato** (rispetto ad un ascolto in stereo con gli stessi componenti del sistema audio, n.d.a.). La scelta del brano fa aprire una porta da cui **emergono ricordi e insight**. Dopo qualche ascolto, ho cominciato a percepire la purezza dell'aria che si respira, a cogliere colori più intensi degli alberi, a percepire il gusto della frutta più dolce. E' come quando si è innamorati, ma con un aumento della **consapevolezza e lucidità**. Ti **focalizza sul target** che si manifesta in ogni istante, momento per momento, portando **più risorse nel presente**.” Manager, F, 36, Organista.*

Considerazioni conclusive

Al pari di alcune esperienze post-ipnotiche, il soggetto che ascolta musica in AVS produce **nuove modalità di comportamento** senza rendersene conto, se non dopo averle messe in atto.

Questo fenomeno può essere spiegato come una **modificazione inconscia del comportamento**, cui può corrispondere l'aumento della capacità di comunicazione neurale corticale e top down/bottom up. Il soggetto non agisce sulla base di una presa di coscienza relativa al come fare (cosa che necessita dell'uso di risorse attentive), ma è interamente coinvolto in ciò che fa, spontaneamente e senza sforzo apparente. Solo dopo, con l'intervento della coscienza, ci si può rendere conto della modificazione avvenuta anche in termini di sorpresa per l'assenza di sforzo richiesto e di piacevolezza dell'azione.

In conclusione, sembrerebbe che l'**incrementata capacità di elaborazione delle informazioni percettive** da parte del cervello indotta dall'ascolto in AVS modifichi anche i consolidati schemi abituali di adattamento alla normale vita quotidiana, che risulterebbero “spontaneamente” inadeguati al nuovo assetto funzionale del cervello. La maggiore “plasticità” favorirebbe così la **remodulazione degli schemi di valutazione e comportamento**, in modo costante e continuativo, risultando ego e sociosintonici, apparentemente inducendo il soggetto a **più frequenti esperienze di flow**.