



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 acuitizzata 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**.