

## *L'organizzazione della consapevolezza*

Relazione esposta al Convegno "Coordinazione in musica"  
Michigan State University, 18 maggio 1967  
Traduzione di Paolo Frigoli

Studi sulla consapevolezza e su argomenti ad essa collegati, come la coscienza e l'attenzione, sono recentemente apparsi, con crescente frequenza, nella letteratura psicologica. Per un lungo periodo di tempo, approssimativamente dal 1920 al 1950, tali concetti venivano rifiutati dagli psicologi, perché troppo vaghi e soggettivi per uno studio scientifico. Personalmente non ho mai compreso la logica di questa posizione. Per me il grande fascino della psicologia come scienza è sempre stata la prospettiva di raggiungere un controllo più razionale del comportamento umano; non intendo quello di altre persone (che è il modo in cui il termine è generalmente usato) ma il proprio. Tuttavia se il controllo si allarga per includere l'auto-controllo abbiamo bisogno del concetto di consapevolezza. Dunque sono contento che il termine diventi di nuovo scientificamente rispettabile.

Per cominciare, un tentativo di definizione: la consapevolezza è la conoscenza di quello che succede mentre sta accadendo, di quello che fai mentre lo stai facendo. È una generale attenzione agli eventi presenti. Si deve ammettere, comunque, che la consapevolezza di ciò che si sta facendo non è l'obiettivo primario di ognuno. Molte persone, al contrario, preferiscono essere *inconsapevoli* di ciò che fanno. Esse aspirano ad un tipo di apprendimento che dia loro automaticamente la risposta giusta in ogni situazione. Il vantaggio di apprendere qualcosa così bene da poterla fare automaticamente, dicono loro, è che mentre agisci puoi pensare a qualcos'altro, magari più interessante o più importante. Ho un collega che percorre i 15 Km che lo separano dalla scuola sempre per la stessa strada, esattamente alla stessa ora del mattino. Con la mente così libera da ogni decisione egli può preparare la lezione del giorno. Alcuni musicisti dicono che suonano meglio quando non devono pensare a quello che stanno suonando. Ad un'anziana pianista di Boston, che da giovane era stata concertista, fu chiesto di suonare ad una cena offerta da Koussevitsky. Nel cercare qualcosa Koussevitsky scelse inavvertitamente un brano che lei non aveva più suonato dall'inizio del secolo. Tutto ciò che si ricordava erano gli accordi iniziali, ma astraendosi e fissando un quadro raffigurante un lago di montagna appeso dietro il pianoforte, fu in grado di portare a termine l'esecuzione senza un errore, con il caloroso applauso degli ospiti. Se avesse pensato per un attimo a ciò che stava facendo, disse, l'impresa sarebbe stata impossibile.

Si possono citare senza fine esempi di questa abilità di eseguire tranquillamente un'attività in cui si è ben preparati, seguendo al tempo stesso pensieri completamente diversi. Non è però sempre un vantaggio. Alcune storie di professori distratti sono infatti diventate famose. Nella maggior parte di esse il professore appare come un amabile eccentrico che fa qualcosa di inopportuno o di ridicolo, mentre la sua mente è occupata da più alti pensieri. Tali episodi sono meno divertenti se succedono a noi. Una volta acquisita l'abitudine di pensare a cose diverse da quelle che state facendo, può essere duro interromperla. E non c'è garanzia che queste altre cose siano più "elevate". Un altro musicista con l'abilità di suonare a memoria non ebbe lo stesso successo dell'anziana signora di Boston nel tenere la sua mente su uno scenario di pace. A metà di un concerto cominciò a pensare ad una discussione che aveva avuto quella mattina con sua moglie. Questi pensieri lo presero a tal punto che alla fine del II movimento la sua attenzione era completamente assorbita da essi. Egli non fu in grado di iniziare il III movimento e dovette abbandonare il palcoscenico senza terminare l'esecuzione.

Lo svantaggio maggiore dell'esecuzione automatica è che senza consapevolezza non può essere modificata. Quando a Socrate fu chiesto se fosse meglio sbagliare sapendolo o non sapendolo, scioccò i suoi ascoltatori rispondendo che era meglio farlo sapendolo. Se sai che è sbagliato, spiegò, puoi cambiare; altrimenti no.

Anche se un'abitudine è buona perde qualcosa se diventa inconsapevole e stereotipata. Le persone crescono, le circostanze cambiano, le mode si avvicendano, e un modo di fare o uno stile di esecuzione possono cessare di essere appropriati. Non è abbastanza però che qualcun altro ce lo faccia notare; noi stessi dobbiamo sapere cosa facciamo per poterlo cambiare.

Vorrei presentare ora un metodo per organizzare la consapevolezza in modo tale che l'esecuzione possa essere appresa senza diventare stereotipata e quindi impossibile da cambiare. La chiave si trova nella relazione tra la consapevolezza e un altro stato cosciente: l'attenzione. La consapevolezza è una generale condizione in cui una persona è bene allerta rispetto a tutto ciò che può succedere ma senza essere concentrata su qualcosa in particolare. L'attenzione, d'altro canto, è focalizzata su un aspetto particolare del campo. È stata paragonata ad uno spot su un palcoscenico buio. William

James la definisce come "il prendere possesso da parte della mente" di uno tra i vari possibili soggetti o serie di pensieri. (I fisiologi dicono che l'attenzione può essere distinta dalla disattenzione attraverso differenze misurabili in onde cerebrali, nel ritmo cardiaco e in altri parametri). La capacità di prestare attenzione, di concentrarsi, è tenuta in grande considerazione ed è spesso valutata in proporzione alla sua intensità e al grado in cui ogni altra cosa viene esclusa. L'esempio spesso citato di Archimede che disegna sulla sabbia, incosciente della caduta di Siracusa, è certamente un caso estremo, ma illustra bene la comune nozione di concentrazione intesa come restringimento del campo di attenzione. Esso illustra però anche il pericolo della concentrazione, il rischio cioè che qualcosa di importante possa succedere fuori dal campo di attenzione senza essere notato. Lo spot può essere troppo luminoso e il resto del palcoscenico troppo buio per rendere l'osservazione possibile. Nel metodo che ho intenzione di presentare l'attenzione, invece di essere ristretta, viene estesa in modo da comprendere le relazioni chiave all'interno del corpo oltre all'attività su cui essa viene focalizzata. Per utilizzare ancora l'immagine dello spot e del palcoscenico, questa volta il faro è ancora luminoso ma la scena è solo in penombra anziché all'oscuro.

L'organismo è stato diviso e suddiviso in molte parti e categorie: la mente e il corpo, i cinque sensi, il sistema vascolare e via dicendo. Sebbene per motivi di studio queste categorie siano utili e forse necessarie, c'è sempre il pericolo di credere che le divisioni siano reali, tant'è che oggi è d'uso iniziare ogni trattato sul comportamento umano riaffermando l'unità dell'organismo. C'è una divisione, comunque, che viene raramente esplorata, quella tra il sé e l'ambiente esterno. Si suppone generalmente che l'attenzione debba essere diretta sia al di fuori, nell'ambiente, che all'interno, in se stessi. Gibson in un nuovo e stimolante libro sui "Sensi considerati come sistemi percettivi" rifiuta completamente la tradizionale classificazione dei sensi. Egli mantiene, tuttavia, la dicotomia del "fuori" e "dentro" usando i termini "percezione" per uno e "propriocezione" per l'altro. La percezione, egli dice, riguarda l'ambiente, la propriocezione il corpo.

Io vorrei adottare un approccio strettamente unitario al problema, negando la necessità di fare ogni divisione, anche solo per convenienza. Le informazioni sullo stato del corpo e sullo stato dell'ambiente vengono registrate insieme dal cervello e nello stesso tempo. L'attenzione è di solito diretta sia in un senso che nell'altro, ma non ce n'è sempre motivo dato che l'organismo è in grado di selezionare da solo gli stimoli a cui rispondere.

Uno scienziato in laboratorio, piegato sul microscopio, tende a dare attenzione esclusivamente a ciò che sta esaminando. Se inizia a sentire dolore o indolenzimento al collo o alla schiena, egli lo ignora oppure interrompe ciò che sta facendo, in modo da

prestargli attenzione. E' perfettamente possibile, però, integrare i due campi, interno ed esterno, in uno solo, selezionando elementi da entrambi per un'attenzione simultanea. Quando i due campi sono integrati la serie di stimoli e la serie di risposte possono essere registrate all'interno dello stesso raggio di attenzione, così che le relazioni di causa-effetto possono essere percepite.

Quando si iniziano a fare osservazioni in questo modo si scopre che le sensazioni di tensione muscolare, pesantezza, rigidità e i loro opposti non sono caotiche e prive di senso ma hanno uno schema centrale che varia in risposta al cambiamento degli stimoli dall'esterno o al cambiamento dei pensieri all'interno. Trovare questo schema è come trovare la traccia che conduce fuori dal labirinto. Introduce ordine dove prevaleva la confusione.

Se una risposta viene ritardata, come avviene mentre si aspetta che un semaforo diventi verde, si può spesso sentire aumentare la tensione muscolare in preparazione al movimento da compiere. L'attività preparatoria, o *pre-disposizione* è presumibilmente presente in tutte le risposte apprese, che siano ritardate o no. La pre-disposizione, in questo senso del termine, costituisce un'aspettativa che facilita una risposta appresa. Ci si rende più facilmente consapevoli di una pre-disposizione quando non succede ciò che ci si aspetta, come quando una badilata di neve è più pesante di quanto sembri, o come quando c'è un gradino in meno da fare rispetto al previsto.

Le pre-disposizioni differiscono l'una dall'altra a seconda del carattere atteso della risposta e della precedente esperienza del soggetto. Ci sono pre-disposizioni per parlare, per afferrare una matita, per alzarsi dalla sedia, per fumare una sigaretta, per suonare il pianoforte. Le pre-disposizioni velocizzano la risposta e ne facilitano lo svolgimento automatico, non sempre però la rendono migliore. Talvolta portano fuori strada. Questo si nota specialmente in attività sequenziali complesse. Un pianista può sporcicare l'esecuzione di una misura perché si sta disponendo per la successiva. Un violinista invece può trovare difficoltà nelle arcate perché si dispone troppo presto per il movimento inverso dell'arco. Così nel leggere ad alta voce l'occhio può andare più avanti rispetto agli organi vocali e imporre una disposizione ad un'altra parola prima che quella in corso sia stata completamente articolata.

Una pre-disposizione può essere imposta molto velocemente dopo che sia giunto lo stimolo ma non è mai istantanea. Comincia con un cambiamento nel tono muscolare del collo e del tronco e da qui si estende agli arti, in modo tale da realizzare un generale cambiamento posturale, prima che appaia l'effettiva risposta allo stimolo dato.

La componente posturale può essere meglio studiata in un altro modello di risposta, un modello che non è diretto ad un fine specifico e presumibilmente non

è appreso: quello del "sussulto". In risposta ad un improvviso forte rumore ha luogo un involontario cambiamento posturale. Sebbene la risposta talvolta si esaurisca in mezzo secondo essa ha una sequenza regolare, iniziando nei muscoli della faccia e del collo per scendere lungo il corpo. Quando è completa la risposta coinvolge sempre i muscoli del collo senza i quali sembra che non possa propagarsi.

Lo schema del sussulto (che è stato studiato con la fotografia stroboscopica) è molto regolare. Inizia con un ammiccamento; la testa viene poi protesa in avanti; le spalle vengono alzate e le braccia irrigidite; i muscoli addominali si contraggono, il respiro si interrompe e le ginocchia vengono flesse. Lo schema permette variazioni minori mentre le caratteristiche principali restano le stesse. Poiché la risposta del sussulto è breve e inaspettata è difficile da osservare e ancor più difficile da controllare. Il suo interesse principale per noi risiede nel fatto che fa da modello ad altri più lenti schemi di risposta: la paura, l'ansia, la fatica e il dolore mostrano infatti cambiamenti posturali simili a quelli visti nel sussulto. In tutti questi casi c'è un accorciamento dei muscoli del collo, che spostano la testa, seguito di solito da qualche risposta di tipo flessorio, così che il corpo sia come compresso in uno spazio più piccolo. Come nel sussulto queste risposte posturali non possono aver luogo senza il precedente spostamento della testa e l'accorciamento dei muscoli del collo. Dato che sono però molto più lente, esse possono essere modificate controllando il primo stadio dello schema, lo spostamento della testa, attraverso cui si propaga il resto della risposta. Cambiare uno schema in questo modo è ben diverso dal sopprimere o ignorare lo stimolo, che può invece richiedere una risposta. Cambiare lo schema assicura semplicemente che la risposta sia razionale ed appropriata alla situazione anziché un irrazionale stereotipo. Riorganizzando il campo di attenzione entrambe le fasi del modello di risposta vengono realizzate contemporaneamente. La fase diretta al fine preposto (la parte appresa della risposta) può continuare, mentre la pre-disposizione viene controllata con il metodo che ho descritto. La consapevolezza della relazione tra la testa, il collo e la schiena fa da cornice all'attività specifica. Inibendo la pre-disposizione, o fissazione della testa, si ottiene una migliore distribuzione del tono muscolare nel tronco e negli arti e una migliore coordinazione e controllo dell'attività specifica, sia che si tratti di parlare, di scrivere o di suonare il flauto.

Altrove ho avanzato l'ipotesi che il meccanismo fisiologico che rende possibile questi effetti risieda nei riflessi testa-collo, che integrano e modulano la risposta dell'organismo alla gravità. Brevemente: il rilasciamento

della tensione nei muscoli del collo, permettendo alla superficie muscolare di estendersi, incrementa la risposta antigravitaria nei muscoli posturali; l'accorciamento degli stessi muscoli diminuisce la forza della risposta. E' ben noto che i riflessi testa-collo sono utilizzati dagli animali per cambiare la distribuzione del tono muscolare nel tronco e negli arti, e che lo stesso meccanismo opera probabilmente negli esseri umani.

Non è necessario, ad ogni modo, sapere perché funzioni tale meccanismo per poterlo usare. La principale difficoltà sta nel fatto che non siamo abituati a fare osservazioni cinestetiche e preferiamo accettare l'evidenza di altri nostri sensi o il giudizio altrui piuttosto che esaminare criticamente le nostre sensazioni di peso e tensione. L'unica tecnica soddisfacente che io conosca per affrontare questi problemi fu codificata da F.M. Alexander circa 60 anni fa. Osservando se stesso in un sistema di tre specchi Alexander fu in grado di correlare i cambiamenti nell'asse della testa con la perdita di voce nel parlare. Egli trovò che inibendo il cambiamento nell'asse della testa non solo riguadagnava l'uso della voce ma produceva un'inaspettata redistribuzione di tensione attraverso il corpo che portava con sé un miglioramento nella respirazione e in altre funzioni automatiche. Per trasmettere la sua scoperta ad altri egli sviluppò una tecnica non verbale, conosciuta oggi come Tecnica Alexander. In essa l'allievo impara ad inibire ogni tendenza ad alterare i riflessi di equilibrio della testa, mentre l'insegnante lo guida attraverso l'esecuzione di qualche semplice movimento della vita quotidiana. Si può utilizzare ogni movimento: camminare, cambiare posizione su una sedia, alzarsi, sedersi, raccogliere una matita. Durante questo tipo di movimenti (che è meglio chiamare "riflesso-facilitati" piuttosto che attivi o passivi) il tono posturale viene redistribuito. Questo viene percepito dal soggetto come una riduzione nella sensazione del peso e dello sforzo necessario a compiere il movimento. L'effetto cinestetico persiste abbastanza a lungo dopo la lezione da dare all'allievo l'opportunità di osservare le sue azioni abituali sulla base di una nuova condizione di tono posturale. In tal modo egli sviluppa gradualmente la capacità di giudizio cinestetico e può continuare da solo con ulteriori osservazioni ed esperimenti su di sé. Nel far ciò egli incrementa le sue risorse per l'auto-miglioramento.

Può essere possibile fare le prime necessarie osservazioni senza un aiuto dall'esterno - è stato fatto almeno una volta - ma la maggior parte delle persone non ha la pazienza e la capacità per farlo senza una guida. Fortunatamente oggi l'istruzione è maggiormente fruibile di quanto fosse un tempo.