

Musica e meditazione

Sentirsi la musica addosso

Questo articolo, i suoi contenuti, l'attività alla quale si riferisce, il luogo in cui è stata effettuata...niente avrebbe visto la luce se nel 1980 un giovane e determinato "ricercatore di verità" non avesse impattato ciò che cercava e da allora non si fosse dedicato mente e corpo a guidare altri a quell'incontro... un incontro al di sopra e al di là di ogni aspettativa: grazie a Franco Bertossa, fondatore e anima di A.S.I.A.

Grazie inoltre a Roberto Ferrari per il sostegno, i numerosi stimoli, la fattiva collaborazione e l'esempio di dedizione alla causa della ricerca.

La musica e la meditazione suggeriscono entrambe, se correttamente intese, una condizione di ascolto consapevole, ricettivo e attivo al tempo stesso. Se la musica facilmente smuove il sentire, la meditazione ne permette un'osservazione più attenta e precisa dalla quale possono scaturire domande e percorsi interessanti sulla via della conoscenza di sé.

Per verificare questa potenziale sinergia, A.S.I.A.Modena ha organizzato, tra gennaio e aprile duemilasei, un primo laboratorio di cinque incontri, all'interno del quale è stata ripercorsa a grandi passi la storia della musica europea, osservando da un lato lo sforzo di ricerca dell'uomo nelle infinite possibilità della composizione sonora, dall'altro le direzioni concettuali e le intenzioni espressive che hanno guidato i compositori nelle varie epoche.

La peculiarità di questi incontri sta però nel fatto che tali elementi non sono affrontati esclusivamente come dati culturali ma li possiamo rileggere e ripercorrere addosso a noi stessi ora, attraverso un ascolto dei vissuti emotivi suscitati dall'occasione della musica.

La musica è una **forza**, come tutti credo abbiamo sperimentato nella nostra vita. Perché?

Il suono intraducibile

La sostanza della musica è il suono. Il suono ha in sé qualcosa di ineffabile, non è altrettanto semantico come lo sono generalmente altri elementi di comunicazione: segni, parole, immagini, gesti. Se di fronte a un suono ci chiediamo *cosa significa?* entriamo in uno stato di imbarazzo, ci verrà spontaneo risalire alla causa che lo ha provocato ma non sarà semplice la ricaduta in *qualcos'altro*, cioè quel processo di traduzione, di *spostamento* che è ciò che normalmente interpretiamo come il rapporto tra significante e significato.

Il suono, e per estensione la musica, ci si offrono con ritegno, trattenendosi sempre -in una qualche e differente misura- in sé, opponendosi a una dispiegata apertura. Trattenendo, rimandando a sé, ci si pongono di fronte con una alta dose di impenetrabilità.

Se ci guardiamo dentro (ad A.S.I.A. lo facciamo attraverso lo strumento della meditazione) incontriamo il mistero, realizziamo con sorpresa che *Io* – il suo esistere e il farlo attraverso precise e date modalità - è misterioso e inspiegabile a sé stesso.

Al principio di noi stessi incontriamo *datità* intraducibili. Per spiegare questo termine possiamo fare un piccolo esperimento di autoreferenza: se mi chiedo, ad esempio, *cos'è pensiero?* per rispondermi e tentare di definire l'oggetto della domanda non posso che stare nel pensiero. Ciò che vorrei spiegare è già in atto e così il pensiero si ritrova ripiegato su se stesso in una circolarità che non può essere risolta secondo le consuete modalità di conoscenza (cosa che farei attraverso il pensiero): in questo senso esso si presenta come un misterioso dato primo, una *datità* che non possiamo tradurre in altro.

Personalmente riscontro una forte affinità tra la musica e la nostra realtà interiore, proprio nei termini della autoreferenza, della impenetrabile non traducibilità degli elementi costitutivi di base.

La musica....arte del tempo

Altro elemento essenziale che l'esperienza dell'io e la musica condividono è il loro **essere tempo** (1).

Nell'ascolto della musica ci si ritrova a operare dentro e sulla dimensione stessa dell'esperienza...il tempo (2). Nell'istante percepisco solo il suono che mi si para davanti come pura presenza difficile da decifrare, ma nel tempo il suono costituisce la musica dove la percezione della pura presenza diventa esperienza di uno svolgersi e infine di una forma, attorno alla quale si possono coagulare diverse emozioni e interpretazioni.

Trovo ci sia un'analogia col senso del *me stesso*. Quando riusciamo ad avvicinarci alla radice di *io* (per esempio attraverso la meditazione, o quando viviamo il passaggio tra sonno e veglia, o in particolari momenti della vita) cogliamo un indistinto – pura presenza, come il suono - che perdura. Essendo tempo prende forma e lo fa attraverso una sorta di condensazione del senso del *me stesso* attorno a certe tendenze mentali ed emotive che ci contraddistinguono. Questa condensazione dell'indistinto diviene anche contesto ambientale, geografico, affettivo...ovvero stabilizza un mondo (oggettivo, autonomo e preesistente o creato da me in quel momento...?) all'interno del quale il *me stesso* si colloca.

"...l'uomo spettatore *guarda* per non *essere*. L'universo musicale, invece, non è esposto o posto davanti allo spirito –la musica per quanto oggettiva voglia essere, penetra nella nostra intimità, e noi la viviamo come viviamo il tempo: attraverso una fruizione e una partecipazione ontica di tutto il nostro essere."

(Vladimir Jankélévitch, *La musica e l'ineffabile*, Bompiani)

Alla radice della musica, e di *io*, c'è "*tutto il nostro essere*". C'è il fatto che *io esiste* ed è inestricabilmente tempo: non ci sono io nel tempo oggettivo, ma io *sono* questo continuo perdurare.

Esperire la musica (*oltre* il suono) è come vivere il sapore di *io* (*oltre* il senso di pura e unitaria presenza che ci coglie in certi momenti *estetico/estatico*): senso del tempo, percezione, tonalità emotive, ideazione, dar forma all'indistinto. L'essere tempo diviene così esperienza *determinata* volta a riconoscersi, stabilizzarsi e collocarsi. Ma perché succede questo? Cosa origina questa spinta alla determinazione? Domando ma non oso inoltrarmi nella risposta.....(3)

Da quanto detto risulta evidente che la musica non si può *com-prendere* ché sarebbe come comprendere il tempo, che si pone invece come *a priori* necessario per qualsiasi processo di comprensione.

Analisi tecniche, musicologiche, storiche, biografiche, risultano allora o vie di raffreddamento di conturbanti fascinazioni o, al meglio, onesti e consapevoli trastulli attorno al mistero.

Ma perché, vien da chiedersi, ciò che non possiamo realmente comprendere può affascinarci in tale misura?

In queste profonde affinità tra l'esperienza della musica e l'esperienza interiore, risiede la indiscutibile forza della musica che in diversi tempi e culture ha commosso, consolato, esaltato, turbato, meravigliato, irritato, impaurito, rasserenato, elevato ...ha smosso quel sentire che l'uomo sente più come *me stesso*.

A questo proposito è interessante notare l'inevitabile parallelismo tra la storia del pensiero e quella della musica degli ultimi secoli.

Se nel pensiero – attraverso la morte di Dio, la caduta del senso e della ragione dell'esistenza – si è passati da visioni fondanti, razionaliste, positiviste a visioni destrutturati e relativiste, nella musica si è passati da un atteggiamento che focalizzava l'attenzione soprattutto sulla forma (pensiamo alle ultime eccelse opere di Bach addirittura senza destinazione strumentale) a un atteggiamento che privilegia la ricerca timbrica, per dirla con un'immagine si è passati **dall'architettura al mattone**, dalla costruzione di un mondo strutturato, governato da principi forti come la tonalità, a un mondo aperto e incerto, dove i principi formali sono i più diversi o addirittura assenti.

Il dato fondamentale che emerge in questo mondo post-tonale, è l'attenzione per il suono come atomo fondamentale, presenza non scontata che racchiude in sé, nel suo essere *inesauribile* in quanto *incomprensibile*, le infinite potenzialità di elaborazione sonora. (4)

La musica entra...e non chiede permesso!

Il suono organizzato, la musica, si offre alla nostra esperienza con un'altra caratteristica. Se usiamo ad esempio il senso della vista -anche per un'esperienza estetica come guardare un quadro o un film- abbiamo l'impressione di *andare verso*, l'immagine ci richiama a sé, o perlomeno si instaura un gioco di *in & out*, un dialogo fatto di rimbalzi tra l'oggetto e la coscienza sensibile che lo osserva, nel quale comunque persiste un senso di uscita da sé stessi.

Nel caso del suono, invece, l'esperienza è più monodirezionale, viviamo l'impressione che il suono da fuori penetri in noi, ci fa più ricettivi, meno creatori di mondi, più disposti alla contemplazione che all'azione (5).

Mentre l'occhio, il senso della vista, lo viviamo spesso come strumento per cercare, esplorare, carpire, andare incontro, il senso dell'udito pare più passivamente accogliere....la forma stessa dell'occhio è convessa, protuberata, mentre quella dell'orecchio tende al concavo, a una forma che contiene. L'occhio risulta più *attivo*, è anche in grado di evitare volgendosi dall'altra parte, di selezionare nascondendo, mentre l'udito opera in modo più passivo e indiscriminato, accoglie tutto, da svegli e da dormienti, il gradito e lo sgradito.

Certamente il discorso è più sfumato e complesso: nei momenti più intensi di una esperienza estetica a livello iconico, cessa questa impressione dell' *andar fuori* e si crea un luogo esperienziale nel quale si vive una sorta di unità, uno stato sospeso nel

quale il *qui* e il *là* momentaneamente cadono per lasciar spazio a un senso, o un presentimento, del *tutto*.

Così come è vero che la tendenza quasi insopprimibile della mente a *rappresentare*, fa sì che anche nell'ascolto musicale c'è chi privilegia l'evocazione del ricordo piuttosto che l'immaginare situazioni, ambienti ecc.

Nel complesso però la differenziazione mi sembra sensata...a sostegno riporto una frase di Richard Wagner:

"Nella fruizione dell' arte figurativa c'è un "venir dentro" dell'opera e un "andar fuori" del soggetto attraverso lo sguardo.

Nella musica prevale l'andar dentro dell'opera , per questo è l'arte del tipo introverso."

Musica e fenomenologia

"Fluente, non itinerante: così è la musica." (V. Jankélévitch)

Un aspetto dell'insegnamento del maestro Franco Bertossa è costituito dalla guida alla scoperta e alla assidua e prolungata frequentazione di un luogo interiore molto originario, che permette di osservare la nostra esperienza dal suo primo farsi. Ponendosi con attenzione in tale luogo, diventa semplice riconoscere l' esperienza come un flusso, una corrente continua che consiste nell' affiorare dei fenomeni alla luce della coscienza.

Anche **l'esperienza dell'ascolto musicale si presenta come un flusso continuo, non è un andare da un luogo ad un altro, ma piuttosto l'esser presenti a un fluire assolutamente non afferrabile** chè se lo fosse equivarrebbe a una negazione stessa dell'esperire la musica. Solo nel ricordo riusciamo a considerare il brano come qualcosa di unitario e compiuto, ma **nell'esperienza in diretta possiamo solo essere tempo con la musica, partecipare del suo/nostro continuo divenire.**

Non è una dimensione che puoi prendere, spostare, modificare, come del resto ogni flusso d'esperienza, di cui prendiamo atto solo a posteriori e che non può essere racchiudibile e manipolabile, perché comunque il racchiudere e il manipolare verrebbero portati via dalla corrente del divenire come tutto il resto.

Solo nel fluire puoi esperire la musica, che ti si offre soltanto nella temporalità di un adesso che nel momento in cui si dà è già passato, un adesso che sa di ricordo e di aspettativa. (6)

Ascoltare veramente la musica è compromettente, significa rendersi disponibili a un coinvolgimento viscerale, a volte piacevole a volte inquietante... perché la musica -come ha esclamato un partecipante agli incontri un po' turbato dopo un ascolto- "non chiede mica permesso!"

Negli ascolti effettuati durante il laboratorio, sul modello della meditazione così come la si pratica ad A.S.I.A., ci si è posti in ascolto di questo sentire viscerale, cercando di divenire più attenti e sottili nei suoi confronti, di individuarlo e collocarlo con precisione, di connetterlo con le espressioni musicali che lo avevano provocato e -il passaggio più difficile, importante e rivoluzionario- di **leggerne i significati.**

Conclusioni

Attraverso questi incontri è emerso come la storia della musica occidentale possa essere letta come un laborioso e interessante viaggio della coscienza verso la propria scaturigine, verso quelle tonalità emotive più prossime e

dense che hanno in sé la possibilità di una apertura della coscienza alla consapevolezza di sé.

Dall'atteggiamento artigianale che si prefiggeva di comporre *buone musiche* a gloria di Dio o per il piacere mondano, attraverso la musica che doveva piegarsi a mezzo per l'espressione del proprio mondo emotivo, fino ad arrivare alle avanguardie del primo novecento in cui ciò che diventa problematico e centrale è *'Il rapporto di Io con se stesso'* (7).

Tutto questo percorso, ripeto, può utilmente trovare utili e interessanti riscontri nella teoria, nella tecnica, nella filosofia, nella sociologia e nella storia ma (e la cosa diventa più interessante perché vissuta esperienzialmente) può essere ripercorso attraverso il *mio* sentire viscerale di adesso.

Non si sono per questo trascurati, **durante il nostro laboratorio**, riferimenti alla grammatica, al lessico, alla teoria e alle tecniche, riferimenti necessari per capirsi, parlando di musica, in una realtà culturale e scolastica dove l'educazione musicale è stata per decenni -a partire dalla riforma Gentile- del tutto cancellata, per poi iniziare un faticoso e confuso inserimento che comunque ancor oggi pone l'Italia agli ultimi posti tra i paesi occidentali.

A.S.I.A.Modena si propone di continuare questi incontri negli anni futuri. Quest'anno siamo arrivati a lambire le prime avanguardie del XX° secolo, **il ciclo del 2007 sarà dedicato alla musica della prima metà del '900**, un momento ricchissimo come pochi altri nella nostra storia in quanto riflessione e produzione in campo artistico e non solo.

Nelle avanguardie di quest'epoca si aprono fervidi squarci in direzione dell'interrogazione profonda dell'uomo su di sé, della caduta/domanda di senso, dello scandagliare le forze più nascoste e oscure che ci abitano. Queste tematiche hanno segnato le generazioni successive e concorrono a formare la nostra attuale visione del mondo, il nostro modo di intendere l'esistenza.

Sarà interessante ripercorrerle attraverso l'ascolto della musica seguendo **la doppia traccia che la coscienza lascia lungo il percorso verso la consapevolezza di sé: la traccia rilevabile nella storia e la traccia del mio star facendo esperienza cosciente qui ed ora.**

Ivan Valentini

NOTE:

(1) "L'esserci, [l'essere umano] compreso nella sua estrema possibilità d'essere, è il tempo stesso, e non è nel tempo."

M. Heidegger: *Il concetto di tempo*, Adelphi

(2) "In *Essere e Tempo* "essere" non è qualcos'altro rispetto a "tempo", in quanto il "tempo" viene nominato come il primo nome per la verità dell'essere, la quale verità è l'essenziale (das Wesende) dell'essere e (la quale verità) è così l'essere stesso"

M.Heidegger: introduzione del 1949 a *Che cos'è metafisica?*, Adelphi

(3) Un approfondimento possibile: Franco Bertossa, *I Temi Fondamentali della Meditazione-Ai principi dell'esperienza-1*, Centro Studi A.S.I.A.,

(capitolo 2: *Essere-nulla. Il divario incolmabile e l'illuminazione*)

(4) Tra i tanti esempi in questa direzione vorrei citare l'incredibile lavoro di Giacinto Scelsi e –da esso condizionato- quello degli *spettrali* francesi, in particolare del prematuramente scomparso Gerad Grisey.

(5)...se non altro durante un concerto non ci si può mettere a pontificare come spesso accade alle mostre d'arte!!!.

(6) Il maestro Bertossa parla di "*nuvoletta d'esperienza*". Se cerchi l'ora come momento veramente atomico, non lo trovi, ti accorgi che il momento presente per quanto tenti di atomizzarlo è sempre costituito da una scia, un senso di provenienza, e da un'aspettativa, un senso di slancio in avanti. E' inevitabilmente protrazione, tempo.

(7) Espressione usata da Luigi Pestalozza nella compilazione della voce *Arnold Schoenberg* – Dizionario della musica e dei musicisti – UTET

I commenti di alcuni partecipanti:

"Poter dare parole a ciò che la Musica risveglia, per godere appieno del suo incanto, per scoprirne il messaggio che misteriosamente mi riguarda. Un ascolto pulito, uno sguardo attento sull'abbraccio fra il tempo del mio vivere e il ritmo delle note, ordinariamente vissuto in modo confuso... Solo chi intuisce la straordinaria potenzialità di una piena consapevolezza del proprio sentire può apprezzare il grande valore di una simile educazione al suono."

Linda

Dopo gli incontri fatti mi sono resa conto di avere un approccio diverso nell'ascolto della musica.

L'orecchio è sicuramente piu' attento alle sospensioni e alle risoluzioni che sono presenti in un brano.

Mi sembra di avere imparato a decodificare l'ansia, il fastidio, l'agitazione o al contrario la tranquillità, l'agiatezza, il senso di pace che prima si percepivo ma semplicemente mi attraversavano, ora ne divento la protagonista : è anche per me, mi assomiglia, esprime il mio sentire.

Ti ringrazio per avermi dato la chiave per aprire la porta di un mondo a me sconosciuto e inaspettatamente così vicino.

Spero anch'io ci siano altre occasioni in futuro.

Grazie.

Paola

Ciò che mi ha più colpito è come l'ascolto ordinato ed esaminato della grande musica, il lavoro che Ivan ci ha magistralmente proposto in questo ciclo di incontri, sia uno strumento per educare la nostra sensibilità "selvaggia". Ed è straordinario come questo ascolto sia potente nell'evocare stati di perplessità e domande.

Ad esempio, ascoltando una musica in meditazione, magari fatta soprattutto di suono e strane intensità come in alcune composizioni del '900, sembra non esserci altro:

solo suono. Mi chiedo allora come sarebbe un mondo di soli suoni, senza oggetti e spazi materiali se non onde sonore, rarefazioni e densificazioni ... solo suoni... impermanenti, non rappresentano niente, non tornano indietro; non stanno da "qualche parte" ma pulsano in uno spazio fatto di echi e riverberi. A differenza delle immagini possono perdere forma, sovrapporsi e impastarsi. E poi se ne sono già andati... non posso rivisitarli, non sono oggetti stabili di cui posso illudermi che restino anche senza il mio orecchio. Come è il mondo del solo suono? Cos'è il mondo del solo tempo?

Roberto

Per una serie di sfortune ho potuto seguire soltanto la prima lezione, ma devo dire che me ne rammarico perché quell'unica è stata interessantissima. Non avevo mai avuto occasione di avvicinarmi alla musica in modo così analitico e storico, allo stesso tempo però leggero e comprensibile. Il discorso sulle armoniche è stato per me di grande interesse, così come le varie osservazioni sui canti gregoriani e gli altri argomenti toccati, tutte cose che ignoravo e che mi hanno arricchito. Ne sarebbe valsa la pena anche solo per scoprire la "Les Espaces Acoustiques" di Grisey. Concludendo, ci tenevo a farle sapere che mi è piaciuto e, impegni permettendo, parteciperò con piacere ad altre future occasioni. Ringrazio e saluto cordialmente,

Pietro

*Nella sala del dojo,
io seduto
arrivano i suoni*

*il mio corpo
come strumento
vibra e si muove
si apre al sentire
al continuo mistero
del sentire.*

*In fondo
da qualche parte*

un vivere.

Claudio

Ritengo che la musica sia, tra tutte le discipline artistiche, quella che privilegia un contatto ed un rapporto più diretto con il sentire. A mio avviso la ragione è da ricercarsi nel fatto che la musica comunica con una "non-comunicazione" intesa nell'accezione linguistica; non si riferisce infatti a concetti, anzi non si riferisce del tutto. Colpisce direttamente il centro del sentire (vedi il centro del suono scelsiano...) anticipando qualsiasi interpretazione linguistica, di memoria e quindi concettuale nel senso di rottura con i riferimenti logici. Infatti diciamo " non so perché

ma questo pezzo mi fa sentire....(triste, allegro etc.)", senza per questo capire direttamente la vera ragione di ciò, ma sentendola. Musica e sentire (sentir d'essere, essere) sono legati dall'inesprimibile. Infine, unita alla meditazione, la musica veicola pugni nello stomaco e strette di gola diversamente poco ripetibili, a meno di vivere emozioni dirette di vita.

Per la parte puramente didattica del corso penso sia stato molto interessante non solo dal punto di vista del rapporto con la meditazione, ma anche per gli aspetti storico-culturali espressi in modo chiaro e facile anche per chi con la musica ha un rapporto di solo ascolto. Credo che proseguire in futuro con un corso dedicato alla musica contemporanea, potrà completare al meglio un lavoro di base già ottimo.

Antonio

Insegno Storia della musica e svolgo il mio lavoro con passione. L'attrazione verso il suono e poi verso la musica risale alla mia primissima infanzia. Il primo ricordo è auditivo: una fascia sonora molto simile alla musica di Ligeti usata per la colonna sonora di 2001 Odissea nello Spazio, che proveniva dall'interno di me. Il mio atteggiamento nei confronti dell'ascolto musicale è sempre stato duplice: da professionista, all'ascolto di un brano sconosciuto la mente si attiva per decodificare il messaggio (stile, periodo, autore, strumenti usati, etc.); da appassionata viene fuori l'apprezzamento legato al sentire, ma a un sentire che tiene comunque conto delle conoscenze acquisite in tanti anni di ascolto.

La proposta di Ivan di ascoltare la musica in meditazione è veramente fenomenologica. Con tutta la zavorra che mi ritrovo faccio una fatica enorme a far tacere la mente e soprattutto il cuore e a mettermi nella condizione di apertura, ma quando questo succede, il rapporto con la musica cambia e si apre un nuovo campo di indagine che, se coltivato, credo sia in grado di influenzare anche il mio lavoro. L'avevo già capito che analizzare la musica con metodi tradizionali, anche i più adatti, non basta. Quale analisi ad esempio può dare ragione dell'emersione del senso del sacro? - e parlo di un sacro autentico al di là degli stilemi culturali sedimentati nei secoli. Oppure, come è successo durante le lezioni di Ivan, perché alcuni brani ascoltati in meditazione favoriscono la centratura e altri no?

So che Ivan conduce questa ricerca già da molto tempo. Questo primo ciclo di lezioni ad ASIA Modena è un inizio che spero abbia un seguito nei prossimi anni. Dalle discussioni e dagli interventi dopo gli ascolti si è visto quanto sia prezioso il contributo di tutti perché ciascuno di noi ascoltando compie una indagine in prima persona e dal confronto emergono aspetti nuovi.

Gabriella

Prima di tutto ringrazio Ivan per la selezione dei brani. La musica che ci ha fatto ascoltare spaziava dalle emozioni più belle e commoventi a quelle più cupe e inquietanti, entrambe estremamente interessanti. Ho apprezzato molto anche il tentativo che ha fatto di introdurci all'uso di una terminologia musicale che, soltanto alla fine del corso ho capito quanto mi sarebbe stato utile imparare per poter esprimere quel che sentivo in relazione alla musica che ascoltavo, ma da questo punto di vista devo dire che ero troppo a "digiuno", sono rimasta un'analfabeta, cercherò di rimediare attraverso le fotocopie e i consigli bibliografici che ci ha fatto avere.

E' stato estremamente interessante anche ripercorrere "visceralmente" il percorso storico, vedere l'evoluzione dell'uomo (da "Dio al centro dell'universo" a "io al centro dell'universo") attraverso le modificazioni musicali e le implicazioni emotive.

Quel che volevo dire del corso è che ho imparato che anche in questo ambito fare delle distinzioni è veramente un valore.

Ci è stato indicato di guardare i "luoghi" dell'ascolto, dov'è che sentiamo? E ci è stato chiesto di tradurre in significato quel che sentivamo.

Questo mi ha permesso di fare diverse distinzioni che possono cambiare completamente l'esito dell'ascolto non limitandosi a subire/patire l'emozione che la musica suscita, ma disponendosi ad accogliere tutto ciò che l'autore ha da dire, restare in ascolto senza giudicare, senza concludere troppo velocemente.

Ad esempio alcuni brani cupi ed inquietanti, alla luce di questo ascolto (l'attenzione è accompagnata da domande che hanno lo scopo di individuare il luogo del sentire "questa emozione dove la sento?" e successivamente di individuare il significato di quel sentire: "cosa significa quel che sento? in che modo mi riguarda? cosa sta dicendo di me questa musica, questo suono?") mi hanno sorprendentemente portato ad uno stato di grande centratura.

Ho potuto accorgermi anche dei miei atteggiamenti mentali, ad esempio quando un brano suscitava emozioni molto forti mi sono accorta che "staccavo il collegamento", smettevo di ascoltare e precipitavo nella prima emozione senza più ascoltare ciò che veniva dopo.

Sento già la mancanza di quelle domeniche pomeriggio così intense e ricche di "scoperte", spero che il prossimo ciclo cominci presto.

Tiziana