

IL METODO DI RAY GOTTLIEB

La capacità di interagire con l'ambiente, per proiettare i nostri sentimenti, nonché provocare sentimenti negli altri è una caratteristica del cervello umano e del prodotto di centinaia di migliaia di anni di evoluzione. L'attenzione è un bene prezioso che è essenziale sviluppare per poter vivere una buona vita. Abbiamo bisogno di attenzione per ascoltare veramente gli altri e ascoltare noi stessi. Abbiamo bisogno di attenzione per potere davvero godere del piacere dei sensi, così come per un apprendimento efficace.

Oggi l'industria pubblicitaria e d'intrattenimento sta attaccando i fondamenti stessi della nostra capacità di attenzione, offrendoci una massa di stimoli enorme e confusa, cercando di limitare quanto più possibile le nostre già scarse risorse critiche, utilizzando a tale scopo tutti i mezzi possibili in un modo programmato e persistente. Per raggiungere questi obiettivi fa uso di nuove scoperte sulla mente umana, pubblicate recentemente nell'ambito delle neuroscienze, il che ha dato luogo alla nascita del "neuro", marketing. Tutto ciò ha provocato da un lato una sorta di epidemia di disturbi da deficit di attenzione in un gran numero di bambini e giovani adulti e, da l'altro, ha aumentato i livelli di ansia nella maggior parte della popolazione.

Se la coscienza è lo spazio dove dimora l'attenzione, quindi in presenza di un attacco organizzato alla coscienza, connesso con una sottile forma di spersonalizzazione. I media sembrano avere l'intenzione di ridurre la coscienza ad uno stato di veglia parziale che ricorda lo stato soggettivo di un deficiente, un miscuglio di infantilizzazione, demenza, intossicazione e sogno.

Metzinger suggerisce l'introduzione di corsi di meditazione nelle scuole a fianco di tecniche che permettono di sostenere e aumentare l'attenzione. (Metzinger, 2009:42)

Secondo Levine, lo stile di vita può influenzare lo stile di apprendimento di ogni bambino e dei giovani. Vari aspetti della vita contemporanea sono dannosi per il completo sviluppo del cervello di ogni bambino. (Levine, 2002:39)

Levine ulteriormente indica che un'eccessiva esposizione a programmi televisivi e giochi elettronici da un lato, e il semplice linguaggio basico che accompagna le canzoni dei bambini e delle rock band dall'altro sono realtà che incoraggiano atteggiamenti passivi da parte dei bambini e stimolano molto poco il cervello alla risoluzione dei problemi, nella misura in cui sono un modo per passare il tempo che non richiede per qualsiasi tipo di impegno mentale di memorizzazione o qualsiasi tipo di sforzo fisico. (Levine, 2002:43)

Ray Gottlieb ha sviluppato il suo metodo di lavoro sull'attenzione concentrandolo all'inizio su classi per musicisti.

Il gruppo di soggetti oggetto di questo lavoro rifletteva lo stile di vita moderno con le sue ripercussioni negative. La grande disattenzione e difficoltà di memorizzazione permettevano di identificare la presenza della nota sindrome errore- più errore e della cecità funzionale post-traumatica.

(...) Difficoltà nell'apprendimento, blocchi di lettura o scarso rendimento sia nello sport e nelle arti sono solitamente legate ad un difetto nella tempistica della funzione cerebrale. (...) Se la mente è più veloce rispetto all'occhio, ad esempio, si presentano difficoltà nella lettura. (...). (Gottlieb, 2005:3)

Un'attenta osservazione durante le prime classi guidate da Ray Gottlieb ha confermato quanto sopra tradotto in termini di deficienza nella lettura, incongruenze a livello di ritmo e coordinazione, livelli di attenzione e memoria insufficienti a garantire una esecuzione convincente, nonché approssimazione alle difficoltà senza una preventiva analisi e riflessione, assenza di lavoro individuale auto-orientato e sistematica comparsa di modelli negativi per quanto riguarda la risoluzione delle difficoltà. Tutto ciò

si presenta come una problematica comune a molti musicisti (Ray conduce ancora spesso classi specifiche per musicisti).

Questi tratti negativi sono il risultato di un processo di apprendimento che non contempla la consapevolezza degli errori e delle difficoltà, che non promuove un'analisi e una riflessione al fine di elaborare una strategia e che si basa sulla falsa credenza che il superamento delle difficoltà nell'esecuzione strumentale è risultato naturale e diretta conseguenza della semplice ripetizione. Questo processo, comunemente associato a livelli di attenzione carente, può generare la sindrome da errore a nuovo errore, nella misura in cui promuove emozioni negative che a loro volta abbassano i livelli di attenzione.

La maggior parte degli studenti hanno una vaga consapevolezza di questa situazione e, pur riconoscendo che hanno problemi di apprendimento e di esecuzione, ci accettano fino a quando questa problematica, per cui non trovano alcuna soluzione, gli viene rivelata (Gottlieb, 2005:12)

(...) Molti studenti soffrono della v errore/ errore ; il fatto di aver commesso un errore li disturba in modo tale che essi commettono un errore dopo l'altro. Il loro grado di attenzione diminuisce considerevolmente man mano che cadono vittime di emozioni negative (...). (Gottlieb, 2005:11)

Associata a questa sindrome è quella di cecità funzionale post-traumatica. Avviene particolarmente in presentazioni pubbliche quando si produce uno stato di confusione causato da un errore d'esecuzione, che continua senza segni di recupero possibile. L'esecuzione, che sembrava fluire fino ad allora, diventa un po' incoerente. A volte il grado di confusione arriva al punto di compromettere l'intera performance con perdita totale del controllo. Da quel momento agiscono come interpreti funzionalmente ciechi riguardo a ritmiche, melodiche e armoniche e dettagli tecnici dell'esecuzione. Ogni nuovo tentativo porta ad una più profonda sensazione di fallimento e di impotenza. Questo stato di dissociazione e scarsa coerenza finisce per perpetuare una sorta di stress post-traumatico e le vittime tendono a diventare vulnerabili a questo tipo di shock emotivo ed ai suoi effetti. (Gottlieb, 2005:12)