

1. Istruzioni per dimenticare una canzone che non esce dalla testa

Prima o poi capita a tutti: un motivetto si piazza in testa e vi si accampa. La scienza dice che lo stress provocato da una canzone ci entra in testa e non ne vuole più sapere di uscire è paragonabile a quello prodotto da un parente che si presenta senza invito al cenone di Natale e continua a inondarci di chiacchiere ben oltre la mezzanotte. Studi recenti (ovviamente condotti da persone che detestano i tormentoni tanto quanto voi), tuttavia, mostrano come questo “earworm” possa essere estirpato con un approccio tecnico e creativo.

La prima cosa da fare è identificare il tipo di melodia che ci attanaglia. Le quattro principali categorie sono:

- la canzoncina dei cartoni animati;
- il jingle pubblicitario;
- la musica commerciale;
- la melodia senza parole.

La canzoncina dei cartoni animati

Le due cause principali di questa infestazione mentale possono essere: vostro figlio che guarda un contenuto audiovisivo in loop o un ricordo d'infanzia evocato da quel motivetto. Nel primo caso raccomandiamo di non far del male ai bambini, loro si divertono senza sapere di star logorando il vostro cervello.

Per eliminare il problema provate invece a riprodurre la stessa canzone in playback rallentato al 50%, focalizzandovi sui battiti di cassa o sui synth bass più che sulla melodia. In alternativa, tracciate su carta la forma d'onda del ritornello secondo come la immaginate: la tensione visiva distoglie il cervello dal loop sonoro.

Se non dovete riuscirci, allora focalizzatevi su ciò che quel motivetto rappresenta. C'è un ricordo bello legato al vostro bimbo o alla vostra infanzia a cui potete accedere a partire da quella canzone? Pensateci intensamente, rivivate quella sensazione positiva. Se anche la canzoncina non uscisse dalla testa avrete neutralizzato o perfino ribaltato il suo effetto avvilente.

Il jingle pubblicitario

Questo è sicuramente il caso più fastidioso e doloso: questi jingle sono pensati appositamente per attecchire nella vostra testa. Avete fondamentalmente due scelte: la prima - ahinoi - è cedere alla logica del mercato, quindi comprate ciò che propongono e il sortilegio verrà spezzato immediatamente. Sì, è un po' come pagare il pizzo per non essere infastiditi. La seconda è il *contrattacco sonoro*, ossia trovare il jingle complementare e iniziare a canticchiarlo: avete in mente la pubblicità dei cibi sani e salutari? Portate alla mente quella di un fast food. Cibo per cani? Cibo per gatti. Nuovo divano? Attrezzatura sportiva. Lavastoviglie? Lavatrici. Farmaci miracolosi contro l'influenza invernale? Concerti e attività estive all'aperto. Vi attacca il motivetto di un famoso brand? Contrattaccate con un marchio concorrente. Coca-Cola? Pepsi. Mc Donald's? Burger King.

Un metodo alternativo da usare con cautela e che non ci sentiamo di consigliarvi consiste nell'immaginare quanti soldi vi uscirebbero di tasca assecondando il motivetto: una quota per ogni volta che lo canticchiate. Funziona dopo poco - a seconda dell'importo totale potrebbe volerci di più o di meno - ma l'effetto collaterale anche grave potrebbe essere un senso di angoscia al pensiero di rimanere al verde.

Musica commerciale

Eccovi in fila al supermercato quando, tra un bip e l'altro, il motivetto vi prende in ostaggio. In questo caso solitamente è una frase o un ritornello che si ripete, non l'intera canzone. Dunque c'è la possibilità che l'universo (o il vostro inconscio) vi stia mandando un messaggio cifrato: decodificatelo e sarete liberi. Se non altro lo sforzo enigmistico di improvvisarvi detective della vostra vita vi farà venire la nausea per quel ritornello e il vostro cervello la cancellerà. Se non doveste trovare alcun messaggio, non disperate, ci sono ancora due metodi efficaci. Il primo vale qualora la canzone fosse in inglese (o una lingua diversa dalla vostra lingua madre): traducete il testo in italiano e canticchiatelo così: sembrerà molto meno esotico ed interessante sapere esattamente cosa state dicendo, vi annoierà e passerete a pensare ad altro. Il secondo consiste nel buttar fuori l'intruso dalla testa: a chiunque vi parli o vi chieda qualcosa rispondete sempre e soltanto con quella frase. Dopo un paio di volte le figuracce collezionate vi faranno smettere di pensare al motivetto (certo, il rischio è di ripensare alle figuracce...)

Melodia senza parole

Qui è semplice: improvvisatevi poeti e parolieri. Inventate le frasi più strane e le rime più sconclusionate. Più sono assurde e meglio è; se rompete la metrica, meglio! Vorrà dire che la melodia farà più fatica. Così facendo, sposterete l'attenzione dalla musica al testo finché il testo non rimarrà solo. Se proprio non bastasse, immaginate un coro di gatti in sottofondo: il ridicolo spazzerà via l'incantesimo.

*Giuseppe Giorgio Colabufo
Ottobre 2025*