

PRÓLOGO

Un nudo en la garganta, una sudoración intensa, el corazón desbocado, un deseo irresistible de huir. Todo el mundo –cantantes, músicos, gente- puede ser presa de un sentido de desconcierto ante el público: temer equivocarnos de acorde, olvidar las palabras de una canción o los pasos de una coreografía. El miedo es una reacción normal frente a lo que podría amenazar nuestra integridad, el síntoma que, en casos no patológicos, se supera con el conocimiento del objeto en cuestión, la experiencia y la edad.

Desde hace algunas décadas, los neurocientíficos estamos estudiando las actuaciones en público de los músicos –pues son contextos de alto índice emocional-, para comprender mejor el funcionamiento de la mente humana. Las evidencias recogidas están suministrando importantes nociones sobre los procesos cognitivos, que se ponen en juego en la ejecución de un pasaje musical en el curso de una actuación pública. Se ha observado que entre los factores extra-musicales que interfieren potencialmente en la ejecución pública se encuentra la personalidad del músico. Hay, en efecto, personalidades huidizas, por hablar así del alto índice de emociones expresadas, y otras que, en cambio, buscan las emociones, pareciendo por el contrario estimularse en la continua exposición a intensas situaciones emocionales. Si esto representa una ventaja para algunos frente a otros (la exhibición musical no recibe tal impulso), no constituye sin embargo un factor automático para una eficaz y brillante actuación. Como todos los demás, el universo musical está poblado por individuos con diferentes caracteres de personalidad: introvertidos que llevan a cabo una vida solitaria, extrovertidos que viven inmersos en una amplia red social. Por lo tanto, es totalmente infundado apoyar la existencia de una “personalidad musical”. Hay, más bien, individuos con rasgos caracterológicos capaces de afrontar fácilmente el impacto con el público, pero podemos afirmar que ni siquiera los individuos con la más larga experiencia están libres de problemas imprevistos, si su condición psicofísica no se mantiene dentro de los niveles fisiológicos.

Frente a acontecimientos estresantes o potencialmente peligrosos, todos nosotros experimentamos un aumento de la frecuencia cardíaca,

de la respiración, de la sudoración y de otros indicios fisiológicos que, asociados a un acontecimiento externo que ha desatado la reacción, definimos como miedo. En su doble nivel (parasimpático y simpático), nuestro sistema nervioso autónomo es responsable del estado de equilibrio de un organismo, así como de sus cambios internos que determinan el estado de alerta frente a un acontecimiento interpretado como amenazante. Un exceso de emociones y expectativas puede inducir a un músico a cometer los mismos posibles errores que otro menos motivado y comprometido, cuyas reacciones parecen inadecuadas para una situación que requiere viva concentración y reactividad. En casos diversos, músicos muy motivados para emprender y proseguir una carrera concertística han obtenido resultados insatisfactorios o poco convincentes a causa de un estado *arousal* (...) debido a una gestión poco astuta de sus expectativas. Sin embargo, sería infundado afirmar que las personas muy motivadas tienen desventaja en público. Al contrario, la motivación es esencial, más que el factor de la personalidad, que es a veces sobrevalorado y que constituye para la mayoría una variable predictiva de una actuación musical satisfactoria. Varios estudios relevantes mediante *brain imagin*, en el curso de la ejecución musical, muestran que en la clave del éxito no hay una predisposición natural específica.

Si nos basamos en la teoría de que la ansiedad es mantenida por una evaluación situacional errónea, entonces, para atemperar las tensiones que hipotecan las actuaciones de determinados músicos, sería necesario redimensionar el alcance de ciertos eventos. La ansiedad de desempeño consiste, de hecho, en una preocupación excesiva por tener que afrontar una prueba que es importante, delante de otras personas, cuyo juicio pueda convertir en dramática la experiencia de un espectáculo. No es necesario que sea un público amplio: la ansiedad y la angustia pueden presentarse incluso ante una sola persona. No basta siquiera la certeza de haber puesto todo el empeño, en ser capaces de mitigar la sensación de no estar a la altura de las expectativas de los demás. Como dijera Jacob Levi Moreno, “cada ansiedad es el miedo a salir al escenario: de entrar, de comprometerse, de actuar”.

Aunque se trata de un malestar que puede asaltar a cualquiera –los estudiantes ante los exámenes, los atletas en competición y cualquier persona que se encuentra con una audiencia-, para un músico, la ansiedad en el rendimiento adquiere características especiales. Por dos razones. En primer lugar, porque el músico comienza a estudiar un instrumento que probablemente será para siempre el mismo, mientras que en la mayoría de los casos, se toman decisiones importantes para una carrera en la adolescencia

y la edad adulta. Esto significa que un niño pasa los años más críticos de su formación, centrando su atención en un objetivo preciso; por otra parte, el aislamiento del ambiente musical, rodeado por los maestros y personajes, se convertirá en su “transferencia de objetos”. En segundo lugar, porque la posibilidad de empleo para un intérprete clásico es bastante limitada y, para los pocos que se hacen famosos, son muchos los que tendrán que recurrir a otros perfiles de puestos de trabajo.

Aunque el caso más evidente de la ansiedad en el rendimiento se manifiesta como un temor preciso a la exhibición, las cosas no siempre son tan claras. También hay formas de ansiedad somatizada, trastornos dolorosos que impiden el funcionamiento normal, para lo que no se puede encontrar una causa orgánica. A menudo le es difícil de entender, a quien sufre de trastornos de somatización, que no encontrar una causa orgánica al malestar no implica ningún indicio sobre su equilibrio mental. En estos casos, es esencial consultar a un médico, tal vez con experiencia en este ámbito, evitando improvisaciones y sugerencias impropias.

No se nace concertista. El éxito depende de la motivación que sustenta el esfuerzo, que hace que un músico acabe por llegar al éxito. Esta energía interna, sin embargo, debe ser utilizada para situaciones de estrés como una actuación: basta la incertidumbre en la gestión de las propias emociones para aumentar el *arousal* y afectar al rendimiento. Además de los rasgos de personalidad, las motivaciones y reacciones estrictamente fisiológicas, también hay factores cognitivos que juegan un papel crucial en contextos de alta densidad emocional. Consideremos el papel desempeñado por la atención a los errores de ejecución de los músicos. Según los defensores de la *teoría de la distracción*, una interpretación pobre dependerá de un cambio de la atención hacia la información irrelevante. Por ejemplo, el miedo a olvidar las notas de una obra o pensar en la opinión del público sobre la ejecución, puede poner en peligro toda la actuación. Por el contrario, según los defensores de la teoría del *control voluntario de los gestos*, la presión psicológica ejercida por los acontecimientos de fuerte contenido emocional incrementa la atención prestada a los gestos, con el fin de hacerlos más precisas, con el resultado paradójico de la fragmentación de la automatización.

La psicología cognitiva ha demostrado hace tiempo que reflexionar profundamente sobre los puntos de acción, “ahoga” las sensaciones viscerales y nuestras emociones, privándonos de su “sabiduría”. Este fenómeno, conocido como efecto *choking* (asfixia), puede ser perjudicial tanto para un artista como para un atleta profesional. De hecho, si para el principiante es necesario focalizar la atención en su actuación para realizar correctamente un gesto técnico, para los profesionales, un grado de atención en una tarea ya

automatizada podría ser contraproducente. En otras palabras, cuando realizan una actuación en condiciones de presión psicológica (un estreno importante, una audición o un examen), tienden a centrarse más en los detalles técnicos, que solamente se ejecutan de forma automática con la adquisición de la experiencia. El resultado es un cambio de rutina que a menudo se traduce en rendimiento sub-óptimo: el músico se esfuerza por mantener el ritmo, el actor se vuelve ansioso con cualquier broma y se bloquea, el bailarín pierde la fluidez de sus movimientos, el jugador de béisbol pierde el control de la pelota, y así sucesivamente. En todos estos casos, la naturalidad de la actuación es menor y desaparece la gracia del talento.

En realidad, la atención podría estar en la base de muchos errores, también en función del grado de conocimiento de la obra (más o menos consolidada en nuestra memoria). Al recordar acontecimientos lejanos, la atención puede afectar el rendimiento de los *engramas motores* de una obra (y por lo tanto, a la planificación de acciones) que tienen que ver principalmente con la memoria a corto plazo. Con la práctica, los movimientos son progresivamente memorizados y la ejecución de la obra es casi automática: focalizar, por tanto, los movimientos que se están llevando a cabo puede ser perjudicial si estos provocan errores, como puede suceder si el resto de la atención se presta a los eventos extra-musicales.

Hay que decir que muchos músicos interpretan perfectamente obras conocidas, teniendo otra cosa en mente. El resultado es un desempeño carente de presencia escénica, incluso aunque la ejecución motora pueda ser impecable a nivel técnico. Al contrario, pensar en qué dedo se desea mover comporta el riesgo de tomar el control de las estructuras nerviosas que permiten el desarrollo automático del gesto, con el consiguiente riesgo de cometer errores. Naturalmente, hay errores técnicos y siempre los habrá. Tenemos que saber que puede pasar. Incluso los músicos más experimentados, motivados y capaces de gestionar sus emociones pueden cometer errores, aunque en estos, en comparación con otros colegas, tenderán a ocurrir con menor frecuencia.

El gesto musical es a menudo un movimiento finísimo, un conjunto de operaciones motoras coordinadas que puede conducir a un movimiento preciso de un solo dedo, independiente del resto. La coordinación armónica entre los dedos es la expresión de una coordinación entre el cerebro y la mano, desarrollada en el curso de la evolución, aunque hay que decir que el arte del concierto es más reciente, una historia que se remonta al último milenio, a un breve período de una vicisitud que dura millones de años. La perfecta interacción entre el sistema nervioso central, periférico y muscular permite a un músico llevar a cabo movimientos rapidísimos y complejos. Sin

embargo, las manos son una parte del cuerpo que no está preparada para esa función, y por lo tanto no está totalmente disponible para el virtuosismo de los compositores, al menos no con sistemática infalibilidad. En este sentido, un concertista debe aceptar menos traumáticamente la posibilidad de error. Más bien, debería ser capaz de identificar el tipo de error. Hay algunos de interés neurocientífico, debido a factores fisiológicos, emocionales y cognitivos, que pueden interferir con el correcto desempeño de la obra. Pero también hay errores que dependen de un método equivocado de estudio: errores en cierto sentido inevitables, debido a la falta de empeño, a una subestimación del problema o a un aprendizaje erróneo. Ser consciente de cómo funciona la mente puede ayudar al instrumentista a dar cabida a los procesos espontáneos del cerebro, simplificando el proceso de aprendizaje de la partitura. En este sentido, quizás sea el momento de que los académicos y los músicos se encuentren con más frecuencia.

Este libro de Rosa Iniesta Masmano nos invita a una conversión de la mirada, a experimentar, a iniciar un viaje a lo largo de los muchos y diferentes territorios de la ciencia y el arte, más allá de los antiguos límites entre las “dos culturas”: humanística y científica. En su investigación, los universos humanístico y (neuro)científico se encuentran acortando la distancia. Hasta ahora, los investigadores han estudiado la realidad musical (y artística, más en general) desde una perspectiva científica, ignorando las experiencias que intercambian los músicos; por su parte, los músicos se han enfrentado al universo musical mediante el instrumento interpretativo de naturaleza empírica, en su mayoría sin la necesaria (meta)cognición sobre los factores que entran en juego en las situaciones públicas. Esta separación, por un lado, y la confusión del lenguaje por otro, dejan al mundo artístico-musical y a la neurociencia sin una comunicación efectiva.

La autora muestra, sin ninguna intención programática y dentro de un marco teórico complejo, cómo la tarea de la ciencia es ir más allá de la antigua y artificial controversia entre las diferentes formas de conocimiento, teniendo en el corazón las primeras preguntas, el descubrimiento, el asombro. Durante demasiado tiempo, sin embargo, los criterios de objetividad de las ciencias físicas han eliminado este diálogo. Recientemente, algunos pensadores y científicos han apoyado la urgente necesidad de escapar de tal oposición. Aunque con dificultad, está naciendo una nueva concepción del conocimiento científico, que evidencia el carácter complementario y no contradictorio de las consideradas ciencias experimentales y humanas. Esta concepción no inaugura otro tipo de ciencia. No cuestiona la tradición clásica. Es más bien el intento –como el realizado brillantemente por Rosa Iniesta Masmano– de renovar el tema de la investigación en esta misma tradición

(que es una tradición de la invención), a través de un lenguaje que hace posible los procesos de comprensión y los eventos que, hasta el momento, las ciencias tradicionales han definido por aproximaciones fenomenológicas. Todo esto a sabiendas de que, si bien es cierto que, en la actualidad, ni la ciencia ni el conocimiento humanístico pueden decirnos mucho acerca de tantas cuestiones, no es menos cierto que tienen en común los mismos problemas.

Nápoles, 24 octubre 2011
Mauro Maldonato