

Nunca es tarde para adentrarse en el mundo de la música, ya sea aprendiendo piano, guitarra, contrabajo o cualquier otro instrumento. Es un placer que enriquece

Texto Jordi Jarque

LA MÚSICA TRANSFORMA

No hay edad para aprender, siempre se está a tiempo, ya sea con 25, 35, 50 años o con los que sean, se dice. También los neurocientíficos afirman ahora que la estructura funcional del cerebro se caracteriza por su plasticidad, y eso permite esos pequeños milagros que se traducen en ese entusiasmo por la gimnasia mental. La fascinación por los instrumentos de música no escapa a esta inercia, y más de un adulto confiesa su ilusión por aprender a tocar algún día. Tiene sus beneficios, transforma a las personas (como señalan los entrevistados). No se trata de emular a grandes intérpretes como el violinista Yehudi Menuhin o el pianista Tete Montoliu. Pero no estaría mal alcanzar la progresión del actor Bill Murray metido en el personaje de periodista engreído que informa sobre el día de la marmota en la película *Atrapado en el tiempo*, donde entre otras cosas aprende a tocar el piano. Una cura de constancia y humildad, en su caso.

¿Qué beneficios aporta aprender música pasada la niñez o la adolescencia? Todas las personas consultadas, expertos y aficionados, responden de manera entusiasta, pero ¿es difícil aprender o es más fácil de lo que parece?, ¿qué aporta?, ¿no resulta tedioso como se ha oído decir a algún que otro crío? “Es verdad que hay diferencias entre adultos y niños”, responde Mar Martori, profesora de música y de piano desde hace más de veinte años, y musicoterapeuta. En general, los adultos que empiezan a tocar un instrumento tienen miedo a equivocarse y los niños, no, comenta Martori. Además, “los niños tienen una capacidad creativa libre, también sin miedo de expresarla, mientras que los adultos tienen la capacidad creativa más reprimida. Pero si eres capaz de hacerles conectar con aquella parte infantil que todos llevamos dentro, nuestro niño interior, entonces el adulto se va relajando paulatina-

mente, se va dejando ir, pierde el miedo y empiezan a producirse cambios positivos en la persona”.

¿Lo ven imposible? Pues no es imposible. Las personas que empiezan a tocar un instrumento van adquiriendo nuevas habilidades y mentalmente les beneficia. Cristina B. Canet, psicóloga y profesora de música en el Taller de Músics, también coincide con Mar Martori en que el truco es divertirse. “Los adultos vienen con la idea de que es necesario machacarse, y no: se trata de divertirse. Con el tiempo aprenden a disfrutar más, a experimentar que no sucede nada si se equivocan. Hay que seguir adelante sin parar la pieza. A la gente mayor le da vergüenza, le cuesta improvisar. Pero poco a poco aprenden a dejarse ir y a perder la timidez. Y eso hace crecer la autoestima”. También ayuda a socializar. ¿A socializar? ¿Estudiar música no implica encerrarse en casa para practicar? “Claro que requiere constancia y autodisciplina, pero también aprendes a escuchar a los otros que practican contigo”, comenta Manuel Matés, que ha empezado a tocar la guitarra a los 42 años (véase una de las tres entrevistas). Además de su propio ejemplo, Manuel Matés explica que su madre empezó a estudiar piano a los 50 años. “Y gracias a eso ahora canta en una coral donde se relaciona con más gente. Le sienta muy bien, mejor que quedarse en casa”.

Cristina B. Canet, que lleva más de quince años enseñando música, explica que en clase la gente se abre. “Ves como, a pesar de la diferencia de edad entre los alumnos, las personas adultas se van abriendo y aprenden a escuchar cómo afina el otro, cómo lleva el ritmo. Es un aprendizaje interactivo en el que la gente mayor se implica muchísimo, a veces de manera exagerada por su renovado entusiasmo, aporta muchas ideas y, quieran o no, se

convierten en modelos referenciales para los más jóvenes”. Cristina B. Canet tiene bastantes alumnos de entre 30 y 40 años y señala que algunos arrastran problemas personales importantes como la separación de la pareja y la pérdida de trabajo. “Empezar a tocar un instrumento les ayuda a recuperar la capacidad del disfrute, y eso les da energía. Tal vez por eso se implican tanto, pero eso también les dispara la ansiedad por hacer las cosas muy bien. La autoexigencia para hacerlo bien es muy elevada. Así que poco a poco hay que ir trabajando para adquirir la tolerancia a la frustración. Divertirse, ver que no pasa nada cuando uno se equivoca. Más que aprender música hay que centrarse en cambiar el chip mental. Y se cambia”.

¿Qué otros cambios se producen? Howard Gardner, neuropsicólogo, codirector del Proyecto Zero en la Escuela Superior de Educación de Harvard y profesor de Neurología en la facultad de Medicina de la Universidad de Boston, ya señaló hace poco más de 25 años la idiosincrasia de lo que él llamaba inteligencia musical, y cómo el aprendizaje de habilidades en esa área comporta una serie de beneficios. Por una parte la música propicia un incremento de las conexiones neuronales estimulando tanto el hemisferio derecho del cerebro (la creatividad) como el hemisferio izquierdo (el aprendizaje). Richard Frackowiak, profesor del Instituto de Neurología del University College of London, comprobó que las personas que habitualmente tocan música tienen el cuerpo calloso del cerebro más desarrollado que otras personas. No hay que olvidar que el cuerpo calloso es un conglomerado de fibras nerviosas que conectan los hemisferios cerebrales, favoreciendo la transmisión de información entre las distintas áreas. No sólo eso, el lóbulo temporal está más desarrollado siendo ▶

“ME HA SORPRENDIDO LA ENERGÍA QUE ME DA”

“Cuando era pequeño tenía una guitarra, pero no la había tocado nunca. Me quedé con el gusanillo de aprender. Ahora me he decidido y ya empiezo a acompañarme en algunas canciones. Soy un loco de la bossa nova”, confiesa Manuel Matés. También reconoce que quien le ha empujado más ha sido su pareja. “Algunas veces canto, y me ve con tanto entu-

siasmo que siempre me ha animado a aprender a tocar un instrumento”. Manuel Matés explica que todo empezó al cumplir 40 años. “Casi todo el mundo habla de la crisis de los cuarenta, pero para mí no es época de crisis sino de oportunidades, así que me hice una lista de las inquietudes personales pendientes. Una de ella era aprender a tocar la guitarra”, comenta entusiasmado. También cuenta que a esas edades no es fácil. “El cerebro no es como el de un niño, que es mucho más tierno que uno maduro. Aun así me está

comportando cambios que para mí son muy positivos”. Y a continuación hace una enumeración no precisamente breve de todos los beneficios que le está comportando aprender a tocar la guitarra. “Sobre todo me ha sorprendido la energía que me da. Me revitaliza. Es como hacer yoga o meditación porque te sumerges. Eres tú y la música. Estás concentrado en los acordes que practicas. Y sobre todo tienes la sensación de conexión con algo tuyo, muy íntimo. Es difícil expresarlo, pero ayuda a conectarte con tu estado emocional, y a la

vez parece que lo trasciende. Es sorprendente”. Matés añade que también ve ahora a los músicos de otra manera. “Los respeto mucho más. No es que antes no los respetara, pero hacen parecer fácil un arte que requiere mucha disciplina y constancia. Eso que dicen de que el músico es un bohemio..., qué va. Es una persona que tiene una disciplina increíble. Aprender música te abre la mente”. Después explica que la música sensibiliza hacia los demás, porque cuando se toca con otras personas hay que aprender a escuchar qué

está haciendo el resto de la orquesta o del grupo para no desentonar o variar el ritmo o sobresalir. Hay que integrarse en un todo. “Es la socialización. Tiene que darse un obligatorio entendimiento para un bien común. A lo mejor les iría bien a los políticos practicar música. Tal vez así sabrían escuchar y estar alerta de lo que ocurre”.

Manuel Matés
empezó a aprender guitarra a los 42 años





XAVIER CERVERA



ANA JIMÉNEZ

“TE OBLIGA A UNA DISCIPLINA”

Empezó a tocar el contrabajo hace poco más de diez años, y han pasado cuatro desde que se dedica profesionalmente. “Fui a escuchar una sesión de jazz, un trío. El contrabajo me sedujo, despertó mi curiosidad y decidí entonces comprar uno y aprender a tocarlo”. Así fue como Lluís Salvador empezó a explorar las puertas que le abrió sumergirse en el contrabajo. “Te obliga a una disciplina y a una constancia que yo antes no tenía, al menos como la tengo ahora. También he desarrollado más el oído musical”. No sólo le ha aportado esta autoexigencia,

además ha ampliado el gusto por otros tipos de música. “Tocar el contrabajo me ha hecho valorar y disfrutar más la música de jazz y la clásica. Y sigo estudiando”. Lluís dice que le cuesta más porque es como aprender un idioma, “y no es lo mismo cuando tienes veinte años que cuando eres mayor”. Además, requiere un esfuerzo físico considerable. “El contrabajo es un instrumento corpulento y a la vez delicado. Su corpulencia me obliga a tocarlo cada día, si no, pierdes fuerza y agilidad. Al principio la posición de la mano produce dolor. Así que no hay que perder constancia”. Y es delicado porque cualquier cambio de humedad y temperatura le afecta. “Me obliga a revisarlo metódicamente, y transpor-

tarlo no es cualquier cosa, no es nada fácil. Hay que evitar todo golpe porque es delicadísimo”. El contrabajo ha cambiado la vida de Lluís y no duda en seguir reciclándose. “También ha cambiado mi forma de estudiar, que me ha permitido ser más eficiente. Y eso tengo que agradecerlo al Taller de Músics de Barcelona, de donde he adquirido un sistema de estudio muy bueno”.

Lluís Salvador

empezó a aprender contrabajo a los 30 años

“SIENTO PASIÓN Y ME REVITALIZA”

Siempre repetía que quería empezar a tocar el piano, y no lo hacía por miedo. “Lo quería hacer desde muy pequeña porque me fascinaba. Pero han ido pasando los años y cada vez me sentía demasiado mayor para empezar. Finalmente, ahora hace un año me decidí”, explica Maripaz Carreño. Comenta que desde entonces han cambiado muchas cosas. “Estoy más contenta conmigo misma, siento pasión y me da vida. Incluso mi marido dice que nunca me había visto tan entusiasmada. Lo he dejado alucinado. Está muy contento de verme así. Lo único que

me pide es que me lo tome con más calma”. Maripaz le dedica tres horas diarias. “Ignoraba que hubiera tantas matemáticas en la música, y le dedico tanto tiempo porque me falta agilidad mental. Tanto tiempo sin esforzarme, luego cuesta, porque no estaba acostumbrada. Pero estoy contenta porque cada vez me cuesta menos y no necesito dedicar tanto tiempo. Desde que he empezado ha aumentado mi agilidad y estoy más relajada”. Dice que está aprendiendo a no agobiarse tanto y a coger seguridad. “Es como tener una segunda oportunidad en tu vida, me siento con el entusiasmo de un adolescente. No quiero llegar a ninguna meta, sólo tocar bien. Tal vez el único miedo es cansarme,

pero lo he cogido con tantas ganas...”. También se ha dado cuenta de que estudiar piano es muy bueno para potenciar la coordinación. “Requiere muchísima coordinación entre la mano derecha y la izquierda, porque cada una tiene que hacer cosas distintas. Me está costando pero lo estoy consiguiendo”, vuelve a repetir Maripaz. Se le pasan las horas volando dice. “Vivo la música”.

Maripaz Carreño

empezó a aprender piano a los 47 años

► esta una zona del cerebro que está relacionada con los procesos del lenguaje. También lo dice Lutz Jäncke, profesor de Neuropsicología de la Universidad de Zurich, quien asegura que tocar un instrumento incrementa las habilidades del lenguaje, la memoria y la conducta, entre otras cosas. Según este especialista incluso puede utilizarse como una herramienta no invasiva para terapias neurológicas. Asimismo aumenta las probabilidades de recuperar las funciones neurocognitivas tras sufrir un ictus. Y es que, como asegura Elkhonon Goldberg, catedrático de Neurología en la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York, las distintas áreas del cerebro van cambiando en la misma medida que se usen más o menos. Hervé Platel, profesor de Neuropsicología de la Universidad de Caen, en Francia, habla de algo así cuando menciona la sinfonía

neuronal porque cuando ha usado tomografías de emisión de positrones para determinar las áreas del cerebro dedicadas a la música se ha encontrado con que la actividad del cerebro no se limita sólo a las zonas donde se procesa el sonido y el lenguaje, sino también a los asociados a la vista. Tal vez por eso no es extraño que Alejandro Mondelli, médico gerontólogo afirme: “Envejecemos como podemos, pero también como queremos”.

Después de esta sinfonía de datos, Mar Martori resume los cambios que ha observado en los adultos que han empezado a tocar algún instrumento musical: “Aprenden a relajarse a sí mismos, aceptan ser más condescendientes, a no dejarse atrapar por el perfeccionismo, disminuye el estrés, se potencia la escucha, incluso el gusto por otros estilos

TOCAR UN INSTRUMENTO AUMENTA LA MEMORIA Y CAMBIA LA CONDUCTA

musicales, con lo que se aumenta el placer por la música en general”. Cristina B. Canet añade que se mejoran las habilidades cognitivas, “aumenta la capacidad de concentración, se aprende a focalizar la atención, aumenta la memoria y la capacidad de imaginarse sonidos en la cabeza”. Al fin y al cabo, música y mente se dan la mano. Por eso no es tan extraño que Antoni Bulbena, director del Instituto de Atención Psiquiátrica del Hospital del Mar de Barcelona, diera una conferencia-concierto en el año 2005 titulada *Pensar, escuchar y hacer música* en el marco de la Semana Mundial del Cerebro. ¿La conclusión? Mejor que cada uno lo descubra por sí mismo. Basta con empezar a experimentar con el mundo de los sonidos y de los ritmos para acercarse a este misterio, uno más en esta vida. El resultado es una sorpresa, dicen que agradable. Es la música. ■