



Filosofías Intrépidas: “¿Cuánto realmente deseas algo?”

por Jeff Nelsen

Traducido por Andrey Astaiza

Durante varios años he estado investigando, dando conferencias y enseñando a la gente acerca de lo que yo llamo la “intrepidez” musical. Defino la intrepidez como un estado mental de fe plena en un momento determinado y ante cualquier tarea. La intrepidez existe cuando hay una falta de conciencia ante cualquier obstáculo, impuesto por uno mismo o no. De este modo, los niños personifican muy bien la intrepidez. Hay una frase muy célebre que he modificado para complementar mi definición de intrepidez –como se darán cuenta, utilizo frases célebres muy a menudo, tanto como utilizo... ¡el aire!-. La cita, de Abrose Redmoon, comienza con la palabra “coraje”, pero para nuestro propósito la leeremos de la siguiente manera:

“Intrepidez, no es siempre una falta de miedo. A veces es el juicio de saber que algo es más importante que el mismo miedo”

Es posible tocar sin miedo cuando hemos llenado nuestra mente con metas constructivas. Como músicos, hacemos realidad nuestra forma más alta de expresión a través de la interpretación. Las buenas interpretaciones son ricas tanto en habilidad como en creatividad y creo que ambas cualidades parten de

nuestra mente. “Filosofías intrépidas” pretende aportar un enfoque creativo para refinar nuestras habilidades en el arte de la ejecución musical.

¿Por qué a veces en el aula de estudio toco mejor que en un concierto en vivo? ¿Por qué me siento tan diferente cuando hay gente delante escuchándome? ¡Nada ha cambiado excepto la presencia de un público o un jurado calificador! Mi cuerpo y mi instrumento siguen siendo los mismos, tal como lo eran en el aula de estudio.

Bueno, lo cierto es que algo sí ha cambiado... y este cambio ha ocurrido en mi mente: empiezo a pensar que “esta vez sí que importa”, “esa persona me está juzgando más severamente” o “no estoy preparado”. La mala noticia es que yo soy el único responsable de estos cambios mentales. ¡La buena noticia es que yo soy el único responsable de estos cambios mentales! Así pues, puedo aprender a conseguir que el siguiente cambio mental sea un cambio constructivo.

Mi primer encuentro con el examen del enfoque mental sucedió cuando estaba leyendo “El Juego interno del Tenis” de Tim Gallwey. El “juego interior

del tenis” representa nuestro proceso mental durante la búsqueda de la perfección. Puedo afirmar con certeza que mi “éxito” en este juego interno varía, pero en este proceso he aprendido a manejar ciertas herramientas con las que puedo jugar de una manera más constructiva.

Cuando nos sentimos nerviosos por algo, estamos escogiendo pensar en las cosas que podrían ir mal, o en que no estamos preparados. Esto nos impide relajarnos, tener confianza o simplemente, tocar. Mis tres remedios favoritos para los nervios son:

1. Asegurarme de que me he preparado mucho más de lo que necesito.
2. Una vez que he caminado hacia el escenario, creo completamente en lo que he preparado.
3. Creo completamente que la audiencia quiere que toque bien.

Durante nuestra ejecución no deberíamos hacer cosas que perjudiquen nuestra habilidad para tocar. Puesto que pensar que estamos siendo juzgados no ayuda a inspirar una mejor ejecución ¿por qué no ser un ingenuo en el escenario? ¿Por qué no creer que nuestra audiencia nos apoya y esta disfrutando de esta experiencia? Han pagado dinero para venir a vernos y ser impresionados de alguna manera, y esperan que esto ocurra. Podemos dejar a un lado pensamientos tales como “¿toqué bien? o “¿estaba preparado?” para después de la actuación, cuando volvamos al aula de estudio. Mientras estamos en el escenario, por lo tanto, somos libres de tener experiencias que son completamente optimistas.

Cuando me ofrecieron la plaza de trompa en el *Canadian Brass*, aparte de preguntarme “¿lo hice bien?”, Marty Hackleman me envió un fragmento del gran poema “Si” por Rudyard Kipling.

“Si tu puedes aceptar el triunfo y el desastre, y tratar a esos dos impostores de la misma manera...”

Esto alude maravillosamente a la posibilidad de que ni el éxito ni el fracaso realmente existen. Considerando el pensamiento de Shakespeare de que “no es bueno, ni es malo, hasta que uno lo piensa” podemos escoger no dar ningún valor a nuestros pensamientos y acciones. Podemos simplemente estar aquí, actuando, aprendiendo y planificando, actuando, y tal vez consiguiendo algo de lo que podríamos sacar de nuestros propios pensamientos y acciones: ¡algo de placer!, Una locura, lo se, pero eternamente posible.

Los pensamientos influyen las acciones. Yo creo que tenemos la habilidad de elegir que y como pensamos. Podemos todos admitir que todos estamos al límite de la locura al momento de escoger nuestras boquillas, cañas, arcos e instrumentos. Deberíamos tener un igualmente intenso escrutinio al escoger nuestras reflexiones.

Llamar a nuestro proceso de pensar “un juego interno”, es algo fantástico. Tim Gallwey hace referencia al juego del tenis, un deporte que mucha gente practica. Nosotros practicamos música y mi enfoque para la práctica de este juego musical es el siguiente:

- 1) Estudia y practica cómo tocar música maravillosa.
- 2) Toca música maravillosa
- 3) Si te invade un pensamiento temeroso date cuenta tan pronto como sea posible.
- 4) Recóbrate lo más pronto posible al seleccionar y utilizar un par de “herramientas intrépidas” para poner tu mente de vuelta en un camino constructivo.
- 5) Inmediatamente ir al punto 1 o 2

Al utilizar lo que yo llamo “instrumentos de intrepidez” consigo pensar de manera más constructiva. Las herramientas intrépidas son los pensamientos que puedo utilizar para ayudarme a no ser demasiado analítico y a no pensar demasiado. Muchas de estas herramientas vienen en forma de

frases cortas que me motivan y llenan mi mente con pensamientos positivos al momento de interpretar.

Debido a que nosotros hacemos el juego interior con palabras, las palabras pueden afectar mágicamente a la gente, tal como lo hace la música. Estas pueden simbolizar algo más grande de lo que su propio significado supone. En estas y futuras publicaciones de “Filosofías Intrépidas” voy a alternar entre dos tipos básicos de frases de naturaleza positiva. La primera es de carácter motivante. Estas frases me ayudan a ir a por mi trompa en momentos en los que en realidad querría agarrar el mando a distancia de la televisión. También me ayudan a levantarme a las seis de la mañana en lugar de tres horas más tarde. El otro tipo de frases son las que despiertan mi inspiración. Estas me ayudan a subir al escenario con una mente más optimista e ingenua, llena de metas constructivas y a reemplazar el miedo por ideales más altos.

Hemos discutido el juego interior suficientemente ahora me gustaría presentar la primera herramienta para alcanzar una filosofía intrépida. Si no has parado de leer es porque debes estar interesado en aprender. Investigar música y practicar nuestros instrumentos son igualmente importantes para aprender a ser más intrépidos y audaces al tocar. La cantidad de estudio y de práctica que hacemos en una hora, en un día, o en un año esta determinada al final por la respuesta que damos a la siguiente pregunta.

¿Cuánto realmente deseas algo?

La palabra “algo” se refiere a cualquier cosa que aún no poseemos. En el mundo de la música el “algo” puede ser una plaza en una banda de música, o en un conservatorio para estudiar con tu profesor favorito, una gran oportunidad para tocar un concierto o cualquier trabajo maravilloso. El “algo” también puede referirse a tocar una pieza de memoria o ser capaz de transportar algo un semitono alto con el metrónomo dos marcas más arriba de lo requerido. No hay un límite de tiempo cuando hablamos de “algo”. Todo lo que importa por ahora es que no lo

hemos obtenido o logrado todavía y más importante todavía, es que ¡lo anhelamos!

Para conseguir nuestras metas, la respuesta a la pregunta “Cuanto realmente quieres eso”, debe estar inmediatamente seguida por una acción. Puedo garantizar que la gente con más éxito en el mundo ha respondido muy a menudo: “Lo quiero lo suficientemente como para hacer algo para conseguirlo ahora mismo”. Las acciones positivas invariablemente siguen a este tipo de reflexión.

“Empieza en algún lugar, no puedes construir una reputación quedándote en lo que te preponías hacer”
–Liz Smith

Piensa, ten esperanza, actúa. Mucha gente sólo piensa y tiene esperanza, pero es la parte de actuar y hacer algo lo que frecuentemente falta.

¿Cuánto realmente quieres eso”? Tengo estas palabras puestas alrededor de mi casa. Cada vez que quiero concentrarme en algo que deseo, escribo estas cuatro palabritas en notas adhesivas y las coloco en lugares visibles de mi casa y en lugares que me tientan a no hacer nada. La primera nota siempre va en el despertador. Si me doy la vuelta en la cama, a punto de pulsar el botoncito que me permite dormir unos minutos más y me encuentro con esta nota que me recuerda por qué puse la alarma a una hora tan dolorosa, ¡entonces me despierto! La segunda notita va en la televisión. Una meta positiva para mí es ser más listo que mi propio yo. Si yo se que puedo ser fácilmente distraído, estas notitas adhesivas evitan que me distraiga.

Estos recordatorios no están para forzar la abstinencia de las cosas que uno disfruta, como levantarse un poquito más tarde o surfear por los canales de televisión, sino para motivarme e inspirarme. Sin estos recordatorios, nuestro dialogo interior puede ir algo así como: “mmmm...la tele. Me pregunto que estarán echando”. Dos horas más tarde, todavía no hemos estudiado, transcrito, o hecho algo constructivo para alcanzar eso que estábamos buscando. Supongo que no deseábamos

“eso” lo suficientemente como para dejar la televisión apagada e ir a practicar. Esa pequeña notita adhesiva en la TV nos podría dar ese pequeño recordatorio de estar concentrados y activos en el camino hacia nuestra meta.

¿Por qué es importante poner recordatorios para nosotros mismos? Porque estos recordatorios nos permiten estar concentrados en nuestra meta. Nuestra meta como músicos (o atletas, o bailarines, o jugadores de poker, etc) es actuar al más alto nivel.

La maravilla de interpretar es que es SIEMPRE la culminación de las opciones de uno al momento de la ejecución. Un buen ejemplo de una oportunidad de actuación a gran nivel es una audición. Como tocamos en una audición es un reflejo de nuestras elecciones hasta ese momento. Considera por un momento que el ganador de la audición podría ser el que estuvo mas concentrado o simplemente el que hizo el juego de las notitas adhesivas de mejor manera.

El único “control” que tenemos con respecto al resultado de una audición reside dentro de nosotros mismos. Esperamos que nuestras selecciones nos lleven al momento más fantástico del día. Nosotros estamos generalmente libres de escoger nuestras acciones, y lo hacemos cientos de veces al día. Para mí, si elegir hacer algo me mejorara en un 0.0001%, yo lo haría.

“El éxito no viene solamente cuando es lo que más deseas, sino cuando lo deseas con más insistencia”.

Si yo me preguntase frecuentemente “¿cuánto realmente quiero eso?”, estaría incrementando las veces que pienso lo que quiero. Lo importante es mantener una idea clara de qué es “eso” y seguir investigando las cosas que podemos hacer para lograr “eso” y de esta manera, actuar en consonancia.

Antes de que te deje con tus notitas adhesivas, debo mencionar que el pensamiento positivo no sirve

como reemplazo del estudio y la práctica. Toda la ingenuidad? constructiva en el mundo no tiene utilidad sin preparación. Las reflexiones constructivas solas nos mantendrán positivos y tienen mucho valor. Pero sólo cuando las reflexiones constructivas se combinan con muchas horas de estudio y disciplina, el músico que vive en tí, sale a flote e irrumpe en el mundo de una manera trascendental.

De cualquier modo, si tenemos que pensar de todas maneras, entonces ¿por qué no pensar en grande? Yo me crié en el oeste de Canadá. Mientras manejaba los tractores de una granja de ganado porcino recuerdo preguntarme a menudo cómo sería ser miembro del Canadian Brass. Supongo que me lo pregunte muy a menudo.

Espero que este y los artículos que vienen te inspiren a tener sueños locos y a seguirlos también... ¡intrépidamente!

En la siguiente publicación examinaré una frase que está en mi “hoja con frases que me inspiran” que llevo conmigo antes de entrar al escenario para una audición: “Haz que la decisión sea fácil para ellos”.

Jeff Nelsen es conocido por haber sido trompa del mundialmente famoso Canadian Brass. Desde que dejó el grupo, hace más de un año, ha estado tocando recitales como solista y dando clases magistrales alrededor del mundo. Jeff ha sido invitado a ser Profesor Visitante Asociado de trompa en la Escuela de Música Jabobs de la prestigiosa Universidad de Indiana para el año 2006-2007. Jeff también ha estado recientemente tocando con la Filarmónica de Nueva York y la Sinfónica Nacional. Los pensamientos de acerca de la preparación para una audición exitosa se derivan de su experiencia ganando muchas audiciones, y quedando finalista en las audiciones para la Orquesta Sinfónica de Chicago y la Filarmónica de Los Ángeles.

Todo menos Haiku

Reflexiones acerca de los pensamientos
de Jeff Nelsen

Por Martin Hackleman

Traducido por Andrey Astaiza

¿Cuánto lo quieres?

¿Lo suficiente como para pasar los dictámenes y las perogrulladas?

¿Lo suficiente como para esperar que la mediocridad constante sea aceptada como norma?

¿Lo suficiente como para retroceder un poco y analizar como se hacen las cosas desde un punto de vista de la Física y mas allá de las teorías de Farkas?

Piensa del acto de tocar en términos simples. Mientras más simple es el problema, más cercana esta la verdad. Lo natural puede ser cultivado. Los parámetros en el centro de las cosas son pocos.

¿Cuánto lo quieres?

Después de que hayas pasado por todos los conocimientos básicos, tal como los conoces, regresa y exagera los elementos de tu enfoque. Seguidamente, haz exactamente lo contrario. Frecuentemente, este es un pequeño e irónico círculo.

Miedo: Déjalo que te traspase como una flecha de hielo que no te toca el corazón. No trates de detenerlo siempre. Se una cedazo y que el miedo sea como agua. Utilízalo como leña para la dedicación. Siempre estará allí en troncos grandes o en pequeñas astillas para encender el fuego. Deja que te inspire. La repetición lo canaliza. Reflexionar antes de actuar hace del miedo algo más manejable durante la ejecución, en lugar de algo que frustra tus esfuerzos.

Cuando manejas a velocidades vertiginosas, haz movimientos pequeños – que hay muy pocos de los

cuales elegir- esta es la diferencia entre una actuación emocionantemente delicada o no. No te anticipes al pensar. Hay pocas maravillas más grandiosas que aquella de lograr una nota en el corno. Experimentalo. Cuidalo amorosamente. Esta maravilla momentánea puede llevarnos a reinos de éxito.

Es fácil tener un conocimiento profundo de los días malos. Cuando respiramos el aire fresco y embriagador de los “días buenos” date cuenta del balance que esta tomando lugar. Balance entre el esfuerzo, la energía y la resonancia.

Sé como un perro revolcándose de júbilo en el pasto...

...pero reflexionando.

Martin Hackleman ha sido cornista en el Canadian Brass y el Empire Brass. Fue primer corno de la Sinfónica de Vancouver por veinte años y la Sinfónica de Montreal por un año antes de asumir su plaza en el 2000 como corno principal de la Sinfónica nacional en el Kennedy Center de Washington D.C.