

PARA UNA DIDÁCTICA DE LA IMPROVISACIÓN Y CREATIVIDAD MUSICAL

Joaquín de la Montaña
Universidade de Évora, Portugal
joakinsaxojazz@hotmail.com

Eduardo Lopes
Universidade de Évora, Portugal
el@uevora.pt

Resumen: Este artículo aborda algunos principios básicos para pensar la práctica de improvisación en la educación musical. Para una conceptualización sistemática, se abordan cuestiones del pasado, así como algunos aspectos sociológicos sobre improvisación y creatividad en la música. Se presentan cuestiones cognitivas y aspectos psicológicos que afectan a los músicos iniciantes en la actividad improvisadora y creadora, tratando de proporcionar las herramientas necesarias para la superación de los miedos y barreras psicológicas a las que nos enfrentamos cuando comenzamos a adentrarnos en esta área, para muchos músicos desconocida. El artículo finaliza con una propuesta de algunos procedimientos para la iniciación y estudio de la improvisación y creatividad musical.

Palabras clave: Improvisación; Creatividad; Educación Musical

Para uma Didáctica da Improvisação e Criatividade Musical

Resumo: Este artigo aborda alguns princípios básicos para início de reflexão sobre a prática da improvisação na educação musical. Para uma conceptualização sistemática, questões do passado são abordadas, bem como aspectos sociológicos da improvisação e criatividade na música. São apresentadas questões cognitivas e tópicos da psicologia que afetam os músicos iniciantes na atividade improvisadora e criativa, apontando ferramentas necessárias para superar os medos e barreiras psicológicas que podem surgir. O artigo termina com uma proposta de alguns procedimentos para a iniciação e estudo da improvisação e criatividade musical.

Palavras chave: Improvisação; Criatividade; Educação Musical

Towards a Pedagogy for Improvisation and Musical Creativity

Abstract: This article discusses some basic principles for a reflection on the practice of improvisation in music education. For a systematic conceptualization, issues of the past are addressed, as well as sociological aspects of improvisation and creativity in music. We present cognitive issues of psychology that affect beginning musicians in improvising and in artistic creation, pointing out some tools to overcome the fears and psychological barriers that may arise. The article ends with a conceptual proposal for the initiation in improvisation and musical creativity.

Keywords: Improvisation; Creativity; Music Education

ANTECEDENTES, CARACTERÍSTICAS Y RASGOS MÁS IMPORTANTES SOBRE LA IMPROVISACIÓN Y LA CREATIVIDAD

Desde los últimos años del siglo XIX, los diferentes campos implicados en la ciencia y pedagogía musical, nos han venido señalando la enorme importancia del desarrollo de la creatividad en la formación y educación de la persona, y de forma más precisa en lo concerniente a las actividades artísticas, como en este caso es la música. Aunque nos parezca difícil aceptarlo hoy, la creatividad no es un concepto moderno o contemporáneo, sino una cualidad y un valor con el que contamos la mayoría de las personas. Respecto a la creatividad Nachmanovitch expone:

No se puede hablar solo de un proceso creativo, porque las personalidades son diferentes y el proceso creativo de una persona no es igual que el de la otra. En la lucha por la expresión de ser, muchos seres pueden ser expresivos. Cada uno necesita descubrir su propia manera de penetrar y atravesar esos misterios esenciales. Todos tenemos el derecho de crear, y derecho a la realización y satisfacción personal. Pero no todo el mundo está dispuesto a ponerse delante de una platea sin ningún planteamiento, esperando que la Musa se manifieste. (NACHMANOVITCH, 1993, p. 20).

Por tanto como sugiere Nachmanovitch (1993) podemos afirmar que la creatividad es una facultad con la que nacemos, y que hay personas que consiguen desarrollarla en mayor o menor medida según a las condiciones de educación a que hayan estado expuestas. De hecho infinidad de pedagogos y expertos, y sobre todo actualmente, recomiendan incentivar y promover en la educación la creatividad desde muy temprana edad, no solo para un futuro desarrollo musical, sino para un crecimiento e impulso mental más sano y eficiente en los niños. Por otro lado la improvisación, como sugiere Alcalá-Galiano:

Igor Stravinsky describe la composición como “una selectiva improvisación” subrayando la idea de que todo lo creado ha sido improvisado previamente (en el amplio sentido de la palabra). Por este razonamiento los grandes improvisadores están en posesión de tres facultades indiscutibles: a) una gran técnica y dominio del instrumento, b) la habilidad para crear calidad musical y c) la destreza para dirigir la mente y que los otros dos factores puedan darse. (ALCALÁ-GALIANO, 2007, p. 31).

Podríamos decir por tanto que la creatividad es algo que traemos en nuestros genes, y que la desarrollamos o no a lo largo de nuestra vida, y que la improvisación es un lenguaje que se adquiere con cierto estudio y dedicación. Bajo mi punto de vista y de acuerdo con la

idea que expone Nachmanovitch:

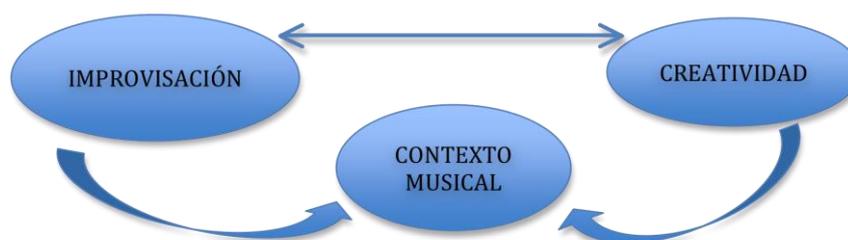
La improvisación, es apenas un momento. La inspiración, la estructuración técnica y creación musical, la ejecución y exhibición delante de una platea ocurren simultáneamente, en un único momento en que se funden memoria e intención [...] e intuición [...]. El hierro siempre está caliente. (NACHMANOVITCH, 1993, p. 28).

DESCRIPCIÓN DE LA IMPROVISACIÓN Y CREATIVIDAD

Sobre la improvisación y la creatividad podemos encontrar multitud e infinitas descripciones o definiciones sobre estos dos conceptos. A continuación propongo las siguientes: Sobre la improvisación: “Creación de música en el trascurso de la interpretación” (Scholes, 1984, p. 679); y sobre la creatividad: “Facultad de crear, aptitud para descubrir, para dar forma a lo inédito”.

Después de fijarnos en estas dos definiciones, podemos observar cómo de una forma u otra estos dos conceptos están relacionados entre sí, ya que la definición de la improvisación utiliza la palabra “creación”, es decir; crear algo que no existe. Crear algo inédito, como bien expresa la definición de la creatividad.

Figura 1: Relación en el contexto musical de la improvisación y creatividad



De acuerdo con Alcalá-Galiano, esta relación se pone de manifiesto en lo que a la percepción y la idea sobre la composición se refiere.

Parece ser que en el proceso de la <composición> la clave está en la maduración y el perfeccionamiento de las ideas musicales. Aunque una idea parezca espontánea o inmediata, es seguramente la consecuencia de la constancia en el desarrollo de los proyectos del compositor durante muchos años. En la

improvisación sin embargo, el autor o intérprete no tiene tiempo para pulir y perfeccionar su material, la primera idea es la que debe funcionar. Difiere del compositor, en cuanto que debe tomar las decisiones en lo que concierne a la estructura y dirección de forma inmediata. Tomando los modelos que le han sido facilitados a través de la cultura, debe adornar o rellenar con su creatividad inmediata las diferentes partes y de diversas maneras. El improvisador no puede constantemente revisar los detalles de estas o aquellas secciones en su trabajo, como realiza el compositor, solo se puede permitir, con las restricciones pertinentes de cada “forma”, aportar su propio estilo para conseguir la unidad musical. (ALCALÁ-GALIANO, 2007, p. 37).

Dada esta relación podemos decir que un individuo que ha desarrollado en mayor medida su creatividad, es más propenso a la utilización de la improvisación, ya que de una manera inconsciente y natural necesita de ella para sacar a la luz su libertad creativa, siendo el medio perfecto para realizarse y encontrar su propio camino e identidad artística.

ANTECEDENTES A LA IMPROVISACIÓN ACTUAL

También de acuerdo con Alcalá-Galiano, a lo largo de la historia han existido corrientes que han contemplado en mayor medida la improvisación en su música y, por supuesto, han tenido una gran influencia en el trascurso de la música occidental. Nos referimos a las antiguas corrientes de Asia, África y las diversas culturas Orientales. Con esta premisa podemos deducir que la música se fue transformando a su paso del Oriente al Occidente, y que fue integrando los rasgos y características de la cultura de los pueblos mediterráneos por la que viajaba hasta llegar a nosotros. Por tanto veremos como la improvisación será fundamental en el desarrollo de nuestra música occidental. Burnett James en una entrevista sobre la improvisación en la música del jazz:

Hace 150 años nuestros antepasados iban a un concierto para escuchar como Beethoven, Thalberg y Clementi improvisaban de un modo grandioso y brillante; todavía antes, iban a oír grandes organistas como Bach, Buxtehude o Pachelbel... Nosotros, los de hoy, para tener un tipo parecido de goce musical tenemos que ir a escuchar a Lionel Hampton, Erroll Garner, Milt Jackson, Duke Ellington y Luis Armstrong. Le dejaré a usted que saque las conclusiones que puedan resultar de esta extraña circunstancia. (BERENDT, 1998, p. 267).

A pesar que creamos que la música occidental es solo música compuesta con formas cerradas y estructuradas, no por ello podemos negar que también contiene elementos improvisados o partes que no están estrictamente escritas, como son la ornamentación o la incorporación de cadenzas o bien la creación de partes establecidas como es en el caso de la fuga o variaciones.

El músico de jazz improvisa sobre armonías dadas. Lo mismo hacían J. Sebastian Bach y sus hijos cuando tocaban una chacona o una aria: improvisaban sobre las armonías que sustentan la melodía de una chacona o una aria, o adornaban la melodía dada. Toda la técnica de ornamentación, o sea, el adorno de una melodía, que había llegado a un gran florecimiento en la época barroca, existe también hoy en el jazz; esto puede apreciarse por ejemplo cuando Coleman Hawkins toca su famoso “Body and Soul”. El *basso continuo*, *el organum* y *el cantus firmus* de la música antigua surgieron en primer termino para ofrecer una estructura a las improvisaciones y para facilitarlas, en el mismo sentido en que los jazzistas de hoy utilizan los acordes y la forma del blues para dar estructura a sus improvisaciones. Winthrop Sargeant habla en este contexto de la armonía como “principio estructural de control del jazz”. (BERENDT, 1998, p. 269).

En el siglo XVIII los músicos solistas realizaban cadenzas improvisadas que adquirirían tal sofisticación que compositores como Beethoven tuvieron que escribir en sus obras sus propias cadenzas para que estas no pudieran ser ejecutadas como una idea descabellada integrada dentro de su obra.

Por otro lado y en una perspectiva sociológica y considerando los valores globalizantes de democracia de las sociedades contemporáneas, Lopes (2015) posiciona la improvisación como una excelente realización, en forma de metáfora, de los valores básicos de democracia:

(...) en el cerne del Jazz se encuentra la personalidad e individualidad de cada uno músico, cohabitando con la capacidad de escuchar e improvisar en el contexto de ensemble. A pesar de ser practicada también en otras formas artísticas y géneros musicales, la improvisación es el parámetro generalmente más asociado al espíritu del Jazz, siendo así un excelente paradigma de libertad y expresión individual del músico - subrayando de esta forma claramente el binomio Individuo-Colectivo en el Jazz. (LOPES, 2015, p. 48)

ASPECTOS COGNITIVOS EN LA IMPROVISACIÓN

Sin duda alguna la palabra improvisación y todo lo que conlleva esta práctica musical, provoca que nos tengamos que formular multitud de preguntas, y sobre todo en relación a nuestra parte neuronal o a los aspectos cognitivos que actúan cuando se está desarrollando esta actividad improvisadora. Por ello muchos expertos estudian como funciona el cerebro de un improvisador, ya que este está sometido en cierto modo a una presión a la que por ejemplo no está sometido un compositor.

A igual que los expertos científicos y cognitivos nos muestran en sus estudios cómo

funcionan los sistemas neuronales y cerebrales en el proceso de la improvisación, esta actividad no deja de estar ligada de una forma u otra a la parte emocional o espiritual. Stéphane Grappelli sobre la improvisación:

La improvisación es un misterio. Se puede escribir un libro sobre el asunto, pero al final nadie sabe qué es. Cuando improviso yo estoy en buena forma y como si estuviera medio durmiendo. Llego hasta olvidar que existen personas enfrente de mí. Grandes improvisadores son como sacerdotes; están pensando apenas en su dios. (NACHMANOVITCH, 1993, p. 17)

La palabra improvisación o su utilización contiene en sí una parte misteriosa o ligada al subconsciente y a lo espiritual de la que muchos músicos conocidos o grandes improvisadores han dejado de manifiesto en artículos o en sus entrevistas. Sobre esta visión o paradigma de la improvisación, Berendt nos muestra el ejemplo de Miles Davis.

Miles Davis no fue en sus primeros tiempos un músico sobresaliente por lo que se refiere a su técnica trompetística.(...) En efecto, la fuerza espiritual de sus improvisaciones ha ejercido influencia no obstante que Miles haya tocado con frecuencia mal en el aspecto técnico; ha influido incluso en trompetistas que tocan una perfecta técnica mayor que la suya. (BERENDT, 1998, p. 274).

La improvisación y el control de la técnica para su desarrollo se adquiere con el estudio, aunque como ya veíamos antes, esta actividad creadora o creativa está ligada en el momento de la ejecución a algo espiritual o a lo emocional. Muchos músicos y expertos también han demostrado que la capacidad de improvisar se adquiere con el aprendizaje de una base de conocimientos, como podrían ser aprender las formas y armónicas de un blues. El etnomusicólogo cognitivo Aron Berkowitz explica:

An improvising musician, like the native speaker of a language, has acquired a musical competence able to be used for both comprehension and production. Thus, the study of the improviser acquires this productive competence can be compared to the process of language acquisition, and the knowledge base acquired can be compared to that for language. (BERKOWITZ, 2010, p. 12)

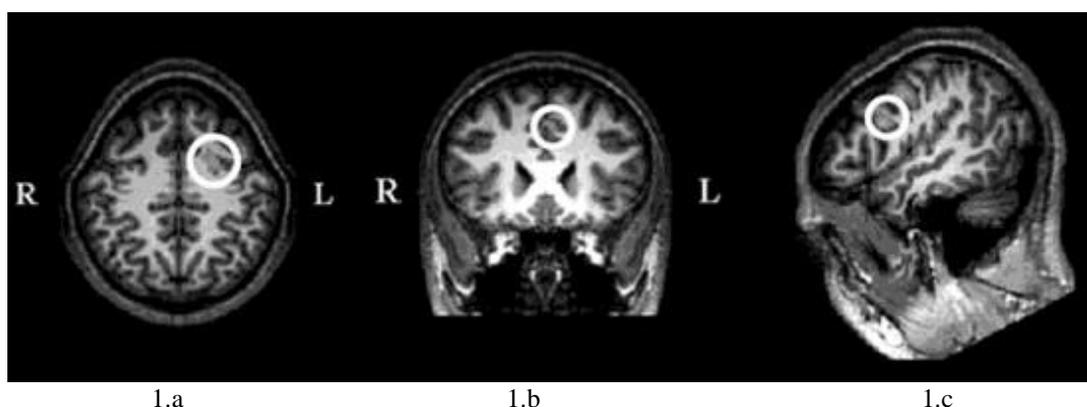
Después de esta comparación que propone Berkowitz podríamos decir que, adquirir la capacidad de improvisar acontece de igual manera que aprendemos un idioma, igual que vamos reproduciendo nuevas palabras en nuestro lenguaje después de escucharlas, es decir, por imitación. El improvisador iniciante al principio de su estudio, irá escuchando ideas y nuevas frases que irá combinando y utilizando de manera rutinaria, para después, más tarde, combinarlas de forma personal hasta hacer de esta acción algo que se realiza inconscientemente.

Por tanto y como sugiere Berkowitz, podemos acreditar la idea de que la improvisación es el resultado del aprendizaje de las técnicas para tal actividad creativa y que por tanto, no es solo una cuestión de espiritualidad o creatividad incontrolada. Sobre este aspecto Duke Ellington afirmó: “Creo firmemente que no ha habido nadie que haya tocado dos compases dignos de escucharse sin haber pensado antes lo que iba a tocar” (CLAYTON; GAMMOND, 1986, p. 151).

En 2008 Aaron Berkowitz y el neurocientífico Daniel Ansari realizaron juntos un experimento para averiguar qué regiones del cerebro eran responsables de la creatividad en la improvisación. Para ello utilizaron la resonancia funcional magnética (fMRI) y describen en su estudio las regiones que se activan durante todas las tareas que requiere la improvisación, ya sea rítmica o melódica. Las regiones que Berkowitz describe en el estudio son:

The dorsal premotor cortex (dPMC) is involved in a wide variety of motor tasks, indicating a role in the selection and performance of movements. This region is probably more active in improvisation when compared to playing patterns and/or playing with a metronome because improvisation involves both greater frequency of movement selection and greater complexity of chosen movement sequences. The anterior cingulate cortex (ACC) has been shown to be involved in a number of different cognitive tasks, thus leading researchers to postulate general theories for its function such as monitoring conflict between stimuli or responses, unrehearsed movements, decision-making, voluntary selection, and willed action. (BERKOWITZ, 2010, p.140)

Figura 2: Regiones del cerebro



Fuente: Berkowitz (2010, p. 139.)

Definición de las regiones en el cerebro.

1.a. Actividad 1ª región Corteza Cingulada Anterior. (ACC)

1.b. Actividad 2ª región Corteza Premotora Dorsal. (dPMC)

1.c. Actividad 3ª región Circunvolución Frontal Inferior. (IFG/vPMC)

De acuerdo con el estudio realizado por Berkowitz, se pone de manifiesto que cuando realizamos una actividad improvisadora el cerebro trabaja de una manera diferente a cuando realizamos otra actividad, activándose así ciertas regiones del cerebro que nos permiten crear un discurso improvisado.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN TORNO A LA IMPROVISACIÓN Y LA CREATIVIDAD

A principios del siglo XX se inicia la especialidad de la psicología que se dedica a estudiar los aspectos psicológicos en la música. “La Psicología de la Música es una de las especialidades de la Psicología que se inicia a principios del Siglo XX” (LACÁRCEL, 2003).

Desde la aparición de esta rama de la psicología, la misma ha ido evolucionando en sus métodos y objeto de estudio. Podemos distinguir algunos de los campos de investigación, teniendo en cuenta que no son excluyentes:

A) Los que plantean unas bases psicofisiológicas y psicobiológicas, que consideran el efecto beneficioso de la música en una gran variedad de manifestaciones de la personalidad, la conducta y de los diversos trastornos.

B) Otros prefieren utilizar planteamientos más globalizados tales como condicionantes sociales, gusto musical, influencia de la música, el sentimiento musical, etc.

C) Existen los que centran su interés e investigación apoyándose en las diferentes teorías cognitivas y del desarrollo.

D) También aquellos que se ocupan de medir los elementos de la música, englobándose en lo que podemos llamar orientación psicométrica.

E) Los de tendencia conductista que, por su propia naturaleza, se ocupan del estudio del aprendizaje y conducta musical basado en estrategias, principios y técnicas de refuerzos y recompensas. (LACÁRCEL, 2003, p. 214).

La evolución de nuestro cerebro ha necesitado de miles de años para desarrollarse y poder crear los procesos perceptivos que hacen que podamos interpretar el mundo exterior de una forma acertada para poder adaptarnos a él. “Si no reflejara el mundo exterior correctamente, no podríamos modelarlo ni funcionar en este mundo. Aquellas personas que tienen graves enfermedades mentales o deterioro neurológico, no

pueden adaptarse ni funcionar adecuadamente.” (LACÁRCEL, 2003, p. 215).

Al igual que nuestro cerebro esta preparado para interpretar las señales externas, este ha desarrollado un sistema para relacionar las señales o información auditiva, en este caso la música, de aquí que el cerebro utilice ciertas partes más que otras para relacionar estas señales musicales. Como expone Lacárcel existe una relación entre las diferentes zonas cerebrales y las características psicológicas de la música y la audición:

- La actividad sensorial de la música, estaría localizada predominantemente en la zona bulbar donde se encuentra el centro de las reacciones físicas. Podríamos hablar del estadio de la predominancia rítmica. El ritmo afecta sobre todo a la vida fisiológica y con él se tiende a la acción. En educación musical lo estimaremos para activar y movilizar a los niños y niñas.
- El mensaje afectivo de la música lo localizamos en el diencefalo, zona profunda del cerebro, asiento de las emociones. La melodía afecta a la vida emocional y afectiva y es el diencefalo el que recibe los motivos y diseños melódicos, adquiriendo estos significación, despertando así todo un mundo interior de sentimientos y emociones.
- La actividad intelectual queda localizada en el nivel cortical. Es la música eminentemente armónica la que representa el mayor nivel de representaciones intelectuales y, siendo éstas complejas, precisan de una actividad psíquica y mental más evolucionada y estructurada. (LACARCEL, 2003, p. 216).

El cerebro a lo largo de nuestros primeros años de vida, va desarrollando infinidad de capacidades, por tanto el cerebro crea un sistema referencial para descodificar toda la información que precisamos para desempeñar ciertas actividades, entre ellas la música. El desarrollo de las capacidades musicales, por lo tanto, depende del número de conexiones neuronales establecidas mediante las experiencias musicales vividas. Considero imprescindible insistir en la necesidad de una estimulación musical adecuada en los niños. Es indudable que la educación influye en el desarrollo del cerebro (LACÁRCEL, 2003, p. 219).

De pequeños el sistema sensorial es inmaduro, el musical en nuestro caso. El Sistema Referencial se nos da desde el punto de vista de la biología, es un potencial y hemos de desarrollarlo, de lo contrario quedaría atrofiado. Es necesario informar a los educadores y planificadores de la educación, para que decidan con suficiente conocimiento de causa. Es fundamental educar, desde una perspectiva psicopedagógica, científicamente. Después, fomentar el pensamiento original para pensar y decidir hacia dónde nos dirigimos. (LACÁRCEL, 2003, p. 220).

La actividad musical en el cerebro nos proporciona diferentes estados emocionales, y liga la parte más natural o neuronal con la parte emocional o espiritual, consiguiendo ser una canalizadora de nuestros estados de ánimo o emociones en muchos casos.

La música considerada como arte, ciencia y lenguaje universal, es un medio de expresión sin límites que llega a lo más íntimo de cada persona. Puede transmitir diferentes estados de ánimo y emociones por medio de símbolos e imágenes aurales, que liberan la función auditiva tanto emocional como afectiva e intelectual. Escuchar y “hacer” música desarrolla la sensibilidad, la creatividad y la capacidad de abstracción o análisis. No solo cumple una función estrictamente educativa cuando hablamos de aprendizajes musicales, sino que también cumple otros fines. Nos propicia a descubrir nuestro propio mundo interior, la comunicación con “el otro” o “los otros” y la captación y apreciación del mundo que nos rodea. (LACÁRCEL, 2003, p. 221).

SUPERACIÓN DE LOS MIEDOS Y BARRERAS PSICOLÓGICAS

Queda claro que constantemente nuestro cerebro esta sometido a infinidad de elementos externos que provocan que seamos capaces de actuar de una forma u otra ante las actividades o retos que tenemos frente a nosotros. Sin duda alguna el cerebro y nuestro sistema referencial van a desempeñar un papel muy importante a la hora de atrevernos a superar nuevos retos o dificultades, como por ejemplo lo es comenzar a improvisar con nuestro instrumento o simplemente con la voz, cuando hasta ahora no lo habíamos hecho nunca.

Posiblemente a la hora de adentrarnos en esta actividad improvisadora, nos bloqueemos y tengamos miedos o fobias. Lo mas normal entre los músicos es tener cierta fobia o miedo al error, y pensar que el compañero o el oyente va a hacer una mala crítica de lo que esta tocando o improvisando o que simplemente van a reírse o mofarse de el, en resumen, miedo al “fracaso”. Normalmente hay ciertos estímulos externos que a los músicos le afectan negativamente. Según Dalia (2004) los estímulos mas frecuentes son:

- Exámenes.
- Interpretar ante compañeros.
- Actuar ante cámaras de televisión o radio.
- Actuar para grabaciones.
- Ensayar en orquesta o grupo.
- Ser escuchado por “expertos”.
- Actuar ante determinada audiencia.

Esta conducta de autodefensa que el cerebro del músico expone ante ciertos

momentos, son el reflejo de ciertas cosas ocurridas en nuestra infancia o adolescencia, y es posible que nuestro sistema referencial haya provocado en cierto momento mecanismos de defensa que teóricamente están enfocados a otras actividades o a momentos de peligro, y esas defensas se activen cuando nos sentimos en “peligro”, por ejemplo cuando nos enfrentamos a nuestra primera improvisación delante de otras personas. Dalia expone muy bien la diferencia entre estas conductas y cuándo son beneficiarias o no para desempeñar ciertas actividades.

La mayoría de comportamientos que poseemos nos son útiles, necesarios para nuestra supervivencia y para solucionar algunos problemas con el medio en el cual nos desenvolvemos, además muchos de ellos van encaminados a hacernos más felices, y a andar por esta existencia con más soltura y sin demasiadas complicaciones. Aprendemos a hablar, escribir, cocinar, conducir, leer, relacionarnos, amar...

Pero muchas veces, aunque no nos demos cuenta de ello, pues en ocasiones este aprendizaje ocurre de manera automática, aprendemos algunos comportamientos que nos son dañinos y que nos pueden provocar malestar o problemas futuros. (DALIA, 2004, p. 33)

Una de las reacciones más comunes entre los músicos es el miedo y los nervios. Estas reacciones son reacciones adaptativas que posee el ser humano. “El miedo es una de las reacciones más adaptativas que posee el ser humano, y no solo en nuestra especie esta condición es funcional” (DALIA, 2004, p. 29).

Los mecanismos de autodefensa que ha desarrollado nuestro cerebro a lo largo de nuestra existencia, han sido y son útiles cuando existe una amenaza real o cuando nuestra integridad física peligra, pero hemos de ser conscientes de que arriesgar o en un momento dado, ser creativos y “fallar” en nuestras primeras improvisaciones, no tiene nada que ver con un peligro real, sino con una cuestión de “aceptación social” o del grupo de personas que en este caso nos estén escuchando. “Nuestras “amenazas” hoy en día son mucho mas sutiles y “refinadas”, ya no peligra nuestra integridad física sino más bien nuestra economía, trabajo, situación social, autoestima” (DALIA, 2004, p. 30).

Ante esta situación de miedo a la que el músico se expone en muchos momentos, hemos de tener en cuenta, como hemos referido anteriormente, se trata de mecanismos que se disparan de manera automática sin tener que necesitarlos realmente. Ante esta situación, el músico ha de tomar una actitud positiva ante lo nuevo, lo creativo y lo improvisado, y controlar el miedo y las actitudes negativas. El músico ha de ser capaz de tener un criterio de racionalidad en función del momento y ser capaz de pensar positivamente. Dalia expone los

siguientes criterios de racionalidad:

CRITERIO DE OBJETIVIDAD.

Los pensamientos racionales son verificables, basados en hechos reales, son objetivos, pueden respaldarse por la evidencia y ser comprobados. Los pensamientos irracionales no están basados en hechos reales y demostrables, son subjetivos y no se pueden verificar.

CRITERIO DE INTENSIDAD Y/O DURACIÓN.

Los pensamientos racionales causan emociones que podemos controlar, estas pueden ser positivas o negativas pero no desbordan ni son excesivas en su intensidad y/o duración. Los pensamientos irracionales nos causan emociones que no podemos dominar, nos desbordan, suelen ser de muy alta intensidad o de larga duración, creándonos conflicto y descontrol.

CRITERIO DE UTILIDAD.

Los pensamientos racionales nos ayudan a ser mas felices, a conseguir nuestros objetivos, a encontrar mas fácilmente las soluciones a nuestros problemas y ver las cosas con mas claridad. Los pensamientos irracionales no nos sirven para conseguir nuestras metas, nos crean problemas personales, no ayudan a solucionar los problemas produciendo infelicidad.

CRITERIO FORMAL.

Los pensamientos racionales se manifiestan en un lenguaje flexible, relativo, de deseos, lenguaje probalístico, con palabras del tipo: “es posible, probable, me gustaría, quizás, sería preferible, a veces, en ocasiones...” Los pensamientos irracionales se manifiestan en lenguaje de demandas, exigencias, necesidades, obligaciones...un lenguaje dicotómico, absolutista, con palabras del tipo: “ nunca, siempre, todo, jamás, horrible, catastrófico, necesito, debería, tú debes, no soporto, soy...” (DALIA, 2014,p. 87).

Por lo general y debido a la presión social y factores de autocrítica y crítica por parte de otros colegas, el músico tiene miedo al error, al fallo, desconociendo que estos errores son los encargados, en mayor parte, de hacernos aprender y mejorar. “No temas a los errores. Ellos no existen”. (MILES DAVIS *apud* NACHMANOVITCH, 1993, p. 87). Nos parece muy acertado el ejemplo que Nachmanovitch (1993) expone sobre los errores:

Todos sabemos cómo nacen las perlas. Cuando un grano de arena se deposita accidentalmente en la concha de una ostra, incrustándose allí, la ostra pasa a segregar una cantidad cada vez mayor de una secreción espesa o cuerpo extraño, hasta que la transforma en una piedra dura, perfectamente esférica y lisa, de radiante belleza. La ostra transforma el grano de arena así mismo en algo nuevo. (NACHMANOVITCH, 1993, p. 87).

El músico durante su estudio e iniciación en la actividad creativa y de improvisación, ha de ser consciente de que los errores le abrirán el camino, y esto ha de ser algo que estimule

una actitud positiva y no negativa. “En la escuela, en el trabajo, cuando aprendemos un arte o un deporte, somos enseñados a temer, ocultar o evitar los errores” (NACHMANOVITCH, 1993, p. 87). Hemos de ser conscientes de que estas actitudes que hemos aprendido no son positivas, y hemos de ser capaces de sacar partido de los errores, practicando la autocorrección, el refinamiento y trabajar en busca de una técnica más confortable para nuestro desarrollo creativo.

A lo largo de la historia, inventores, músicos o investigadores llegaron a descubrir grandes cosas debido a un error. Si ellos no hubieran cometido ciertos errores, por ejemplo no existirían los “rayos X”. “Roentgen descubrió los rayos X gracias a un descuido en un museo de una placa fotográfica. Muchas veces, los accidentes o desvíos que nos tientan a desechar como “datos inútiles” se revelan fundamentales”. (NACHMANOVITCH, 1993, p. 89).

PREPARACIÓN PARA EL ESTUDIO E INICIACIÓN EN LA IMPROVISACIÓN Y CREATIVIDAD

Superar el miedo, el pánico a los errores o el temor a la crítica es, sin duda, alguno de los aspectos más importantes a los que se enfrentan los músicos que quieren comenzar a improvisar. De acuerdo con Klöppel (2005), me parece muy acertada la idea que expone:

Muchas personas limitan por miedo sus actividades, que en realidad les producen placer y a través de las cuales pueden desarrollar su personalidad y sus cualidades. Ello es razonable cuando existe un peligro real [...] en cambio, anular una actuación en público por temor a las faltas es, la mayoría de las veces, un perjuicio para el desarrollo personal. (KLÖPPEL, 2005, p. 24).

Cuando sentimos miedo o temor de improvisar, la atención se divide. “El miedo y también otras emociones que exigen una atención distraen forzosamente del hacer música” (KLÖPPEL, 2005, p. 114). Sin duda el miedo pasa a ser nuestro principal enemigo a la hora de ser creativos y espontáneos, y muchas veces en esta situación nuestro cuerpo se bloquea o disminuye la concentración. Respecto a este punto Klöppel sugiere:

Pensar en el miedo y sentir conscientemente las alteraciones corporales es equivalente a disminución de la concentración en el trabajo. En vez de concentrarse

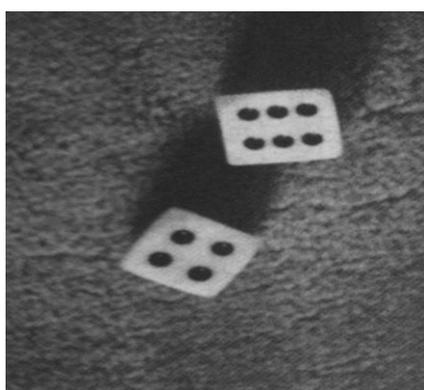
totalmente en la música, la atención se divide [...] el miedo intenso interrumpe además el curso habitual de ideas y puede conducir a un actuar y pensar sin ningún orden. El objetivo de nuestros esfuerzos no puede ni debe ser el verse libre de miedo. Lo que se puede conseguir es un mejor dominio del miedo y una mayor libertad para desarrollar las facultades musicales, también delante de otros. (KLÖPPEL, 2005, p.114).

Para afrontar estos temores y barreras psicológicas, y comenzar a estudiar e improvisar ante otros músicos, debemos incentivar y promover pensamientos positivos que nos ayudarán a dar nuestros primeros pasos sin ningún temor y sin esperar ninguna respuesta negativa. Considero muy acertadas algunas de las disposiciones contra el miedo que Klöppel (2005, p. 116) expone:

- Fomentar los pensamientos positivos.
- Evitar fantasías angustiosas.
- Utilizar técnicas de relajación.
- Ejercitar la concentración.

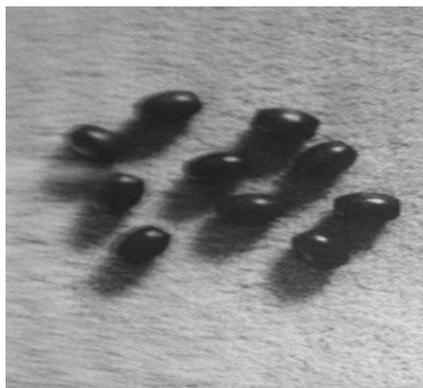
Cuando comenzamos a dar nuestros primeros pasos como improvisadores debemos afrontar aspectos muy importantes como son la memorización y la síntesis. La síntesis es una parte muy importante para el desarrollo de nuestro lenguaje, bien sea de una forma auditiva o visual. Klöppel, pone un ejemplo muy claro de cómo hemos de pensar para sintetizar el estudio.

Figura 3: Dados



Fuente: Klöppel (2005, p. 76)

Figura 4: Perlas



Fuente: Klöppel (2005, p. 76)

Si observamos la Fig. 3 con los dados, podrá constatar con una sola mirada que se ven diez puntos. Si contemplamos la Fig. 4 con las perlas, esta rápida captación no es posible y para la misma constatación necesitaríamos el doble de tiempo.

Una parte importante para afrontar el estudio de la improvisación y comenzar a desarrollar nuestra creatividad en la música, es alejarse de lo que tenemos preconcebido y sobre todo, de todo aquello que supone algo formal. Hemos de ser capaces de darnos instrucciones que nos positivicen y nos ayuden a ser creativos y espontáneos. La autoinstrucción, como Dalia sugiere, es de suma importancia. Dalia expone las siguientes autoinstrucciones:

- Dirigidas a activarnos para hacer algo, esencialmente a realizar ejercicios de relajación: “Voy a respirar profundamente, y luego dedicaré unos minutos a elaborar una discusión cognitiva mentalmente”.
- Dirigidas a evaluarnos de un modo racional: “Ha salido bien”, “he cometido algunos errores pero no hay que catastrofizar”, “no he de ser ahora excesivamente crítico conmigo”.
- Dirigido a reforzarnos: “Tengo que estar satisfecho por que lo he preparado bien”, “me merezco un descanso”, “estoy contento, las cosas han ido bien y voy a regalarme...”.
- Dirigidas a controlar alguna conducta impulsiva o que nos cueste manejar. (DALIA, 2004, p.121).

Otro aspecto y no menos importante, es el de los hábitos de estudio. Debemos poseer buenos hábitos de estudio. Para ello hemos de tener en cuenta diversos parámetros y hábitos que nos ayudarán en el estudio. A continuación expongo una serie de ellos que Dalia (2004) sugiere para un buen desarrollo en el estudio, estos son:

- Planificación del estudio.
- Descanso.
- Forzar a que salga perfecto.
- Actitud positiva.
- Evitar distracciones.
- Podemos cometer fallos.
- Cometer fallos y estar relajados

8 CONCLUSIONES

Después de esta investigación podemos probar que la improvisación y la creatividad en la música, ha sido la actividad motora de los grandes maestros y compositores para crear sus obras, por tanto hemos de conceptualizar que la improvisación esta en la raíz de cualquier tipo de corriente musical y no solo de algunas.

Por otro lado hemos de ser conscientes que, existen aspectos psicológicos muy importantes que influyen sobre estas actividades musicales y que hemos de trabajar psicológicamente para superar las barreras que el nuevo lenguaje nos muestra, sin tener miedo a los errores, ya que como muchos grandes improvisadores de la historia sugieren, estos errores no existen, y en multitud de ocasiones han sido los responsables del avance y desarrollo, no solo de la música, sino también en otras áreas, como puede ser la científica. De este modo creemos que la improvisación y procedimientos y conceptos para el desarrollo de la creatividad, deberán integrarse lo antes posible como herramientas privilegiadas para la educación musical de los días de hoy y para mañana.

REFERENCIAS

ALCALÁ-GALIANO, Cristina. **La Improvisación en la Historia de la Música y de la Educación:** Estudio Comparativo de la Creatividad en la Música en Niños de 7 a 14 años. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Madrid. 2007.

BERENDT, Joachim. **El Jazz:** De nueva Orleans a los Años Ochenta. ed. de Günther Huesmann; trad. de Jas Reuter, Juan José Utrilla y Julio Colón Gómez. 4ª ed. México: FCE. 1998.

MONTAÑA, Joaquín de la; LOPES, Eduardo. Para una didáctica de la improvisación y creatividad musical. **Revista Musifal**, Maceió, n. 4, 2019, p. 3-18.

BERKOWITZ, Aaron. **The Improvising Mind: Cognition and Creativity in the Musical Moment.** New York: Oxford University Press, 2010.

CLAYTON, Peter and GAMMOND, Peter. **The Guinness Jazz A-Z.** Guinness Superlatives. 1986.

DALIA, Guillermo. **Como Superar la Ansiedad Escénica en Músicos.** Mundimúsica. 2004.

KLÖPPEL, Renate. **Ejercitación Mental para Músicos.** Idea Books. 2005.

LACÁRCEL, Josefa. Psicología da la Música y Emoción Musical. **Educasio**, n. 20-21. p. 213-226, 2003.

LOPES, Eduardo. O Jazz como Paradigma da Democracia Contemporânea, **Revista de Educação Musical**, Associação Portuguesa de Educação Musical, n. 140-141, 2015, p. 38-55.

NACHMANOVITCH, Stephen. **Ser Creativo.** Summus. 1993.

SCHOLES, Percy. **Diccionario Oxford de la Música.** trad. Owenward, J., Buenos Aires: Romanya. 1984.