

LA RESONANCIA: UN CAMINO ADECUADO

Irmtraud Tarr

Universidad de Salzburgo (Austria)

Resumen

El futuro del aprendizaje musical no se puede dejar tan solo al auspicio de las nuevas tecnologías. Si se tiene en consideración, puede ser más propicio para esto el poder de la resonancia y, por ende, de la cooperación humana. Cada vez, más personas experimentan paulatinamente el concepto de resonancia en sus acciones ya que, si se rehuye de ella, algunos músicos se agotan de manera global, sin tener opción a recuperar lo bueno que tenían. Por lo que si, en ocasiones, no se entiende la resonancia, pueden aparecer consecuencias desesperantes que van, desde experiencias de alienación, hasta altas tasas de agotamiento, cada vez con mayor influencia en el propio individuo. Hoy necesitamos un valiente sí a las preguntas socio-afectivas y creativas que ponen en marcha a las fuerzas positivas del ser: «¿Con qué estoy en resonancia?»; «¿Qué me mueve, me llega, me agarra y me transforma?»; «¿Qué me traslada más allá de mí mismo?». En la resonancia emerge un campo de procesos recíprocos e inspiración. Cualquiera que desarrolle la conciencia de su propio bienestar se sensibiliza a los procesos correspondientes de interacción entre sus colegas y alumnos. La resonancia permite volver a uno mismo y, paralelamente, a experimentar la conexión entre otros semejantes. Además de poder considerarse como una de las bases del aprendizaje y de la enseñanza creativa, la resonancia también actúa como medio para contrarrestar y superar el aislamiento, además de evitar contrariedades entre las personas. Este artículo pretende desarrollar el concepto de resonancia, como actor de importancia que permite aprender más sobre el propio sujeto, y, en consecuencia, abrir fuentes de empatía.

Palabras clave: resonancia, cooperación, alineación, conexión

RESONANZ - DAS BESTE WIEDERFINDEN

Abstract

Die Zukunft des musikalischen Lernens liegt nicht in neuen Technologien, sondern sie entspringt der Macht der menschlichen Resonanz und Kooperation. Immer mehr Menschen erfahren in ihrem Tun zu wenig Resonanz. Sie verausgaben sich, ohne dass zurückkommt, was sie so sehnlich wünschen – Resonanz. Die Folge sind Entfremdungserfahrungen bis hin zu stetig anwachsenden Burnout-Raten. Wir brauchen heute ein beherztes Ja zu atmosphärisch-schöpferischen Fragen, die Positivkräfte in Gang setzen: «Womit stehe ich in Resonanz?»; «Was bewegt, berührt, ergreift und verwandelt mich?»; «Was führt mich über mich selbst hinaus?». Im Resonanzraum entsteht ein Feld wechselseitiger Prozesse und Inspiration. Wer Aufmerksamkeit für die eigene leibliche Befindlichkeit entwickelt, sensibilisiert sich für die entsprechenden Prozesse seiner Kollegen und Studierenden. Resonanz lässt zu sich kommen und gleichzeitig Verbundenheit erfahren. Sie ist nicht nur Grundlage kreativen Lernen und Lehrens, sondern schlichtweg das Medium, der Isolation und Zerrissenheit unter Menschen entgegenzuwirken und sie zu überwinden. Der Artikel lässt mehr über eigene Resonanzen erfahren und damit Quellen des Mitschwingens, der Empathie und wechselseitigen Einfühlung erschließen.

Keywords: resonanz, kooperation, entfremdung, verbindung

Traducción del alemán al castellano: Pablo Giménez Hecht

Recepción: 01-02-2022 / **Aceptación:** 20-02-2022

LA MÚSICA NOS PERMITE COMPARTIR CON EL SEMEJANTE, A PARTIR DE LA CONCIENCIA DEL ESTAR CON UNO MISMO

Como se hizo alusión en el resumen de este ensayo, el futuro del aprendizaje musical no reside en las nuevas tecnologías, sino que apela al poder de la resonancia y la unión colectiva. Posiblemente, en ningún otro momento podemos experimentar tan directamente el concepto de la resonancia, en conjunción con lo inasible, como cuando cantamos y hacemos música juntos. No hay un espejo más nítido y directo del alma humana que la música, pues al sonido de unas pocas notas, ya se puede sentir alegría o dolor, e incluso conmover al propio ser.

No es casualidad que la resonancia sea una metáfora musical ya que, sin ninguna proyección cognitiva, aquella expresa directamente nuestras relaciones con el mundo, permitiéndonos ser completamente conscientes de nosotros mismos estando, a su vez, con el otro. Quienes cantan en un coro, en los momentos más álgidos, experimentan una profunda resonancia entre su cuerpo y estado mental, ya sea con ellos mismos o con las voces de sus compañeros, así como con el espacio compartido de resonancia, sea esta una sala de conciertos o el aula de la propia universidad o conservatorio. No hay casi ningún músico que al tocar o cantar no pueda sentir lo que significa el poder estar en armonía con uno mismo y con el entorno que le rodea. Resulta ser un factor decisivo entender el hecho de que aquel que hace música crea resonancia hacia dentro y, también, hacia fuera, a través de su voz o su interpretación. Por lo que, es posible que ningún otro fenómeno estético esté tan extendido y sea tan eficaz para fundar y sanar las relaciones subjetivas del orbe musical.

¿QUÉ ES REALMENTE LA RESONANCIA?

El significado original de «resonancia», en física, resulta ser la conjunción de dos elementos mediante la aproximación de sus frecuencias naturales. Esto queda demostrado por la acción sonora creada en la caja de resonancia de un violín, cuando se estimula a vibrar por medio de la cuerda frotada. Por lo tanto, resonancia significa literalmente: algo que se puede hacer vibrar o resuena.

Esta vibración se puede extrapolar al conjunto general de las personas, ya que podemos provocarla mutuamente de diferentes maneras y, así, tenemos la posibilidad

de estar conectados con el mundo a través de las mismas. Cuando sentimos que una vivencia con el entorno que nos rodea nos llega o que, figuradamente, vibramos en la misma longitud de onda, experimentamos ser completamente nosotros mismos; de esta manera, nos encontramos muy bien y estamos en resonancia con el mundo. Así que la resonancia en el ser hace referencia al estado en el que la persona se nota conmovida y bendecida, pero también, al sentimiento de poder tocar y mover, metafóricamente, a alguien o algo a partir de uno mismo. Así pues, hilando con la disciplina musical, se trata de lidiar con nuestro anhelo y con el cómo queremos hacer música en conjunto, además de aprender unos de otros.

Cuando falta resonancia, nos sentimos ajenos a nosotros mismos, pudiéndose comprobar esto de manera evidente. Por ejemplo, si sonríes cuando saludas a alguien (obviamente no te ríes por una historia divertida o respondiendo a una llamada de atención), y recibes de vuelta de aquel una cara de irritación o molestia, puedes sentirte como una víctima o con malestar. La experiencia puede ser parecida a estar rodeado por un muro de hielo y, por la otra parte, no hay estrategia más eficaz para irritar al que sonrío. Resonancias de este tipo nos permiten identificar situaciones problemáticas: «¿Por qué me sonrío el que me saluda?», podría pensar el remitente del saludo amable, siendo esta una típica reacción ante una resonancia rechazada. Asimismo, en las expresiones faciales y los gestos podemos reconocer que «algo va mal» con alguien. La simpatía y la antipatía se basan en la sensibilidad de la resonancia entre semejantes. Otro ejemplo puede ser el de dos enamorados que no se cansan de ofrecerse sonrisas entre sí y, la mirada mutua, que recoge el fuego neuronal compartido, resuena como un espejo de lo que se siente recíprocamente. Pero el amor no es un espejo o eco, sino que es una respuesta. Dejaríamos de querer a alguien si su reflejo nos devolviese indiferencia, ya que cada persona debe seguir siendo uno mismo, con su propia idiosincrasia.

¿CÓMO SE PUEDEN CREAR RELACIONES DE RESONANCIAS GLOBALES?

En el ámbito de la comunicación musical todos reconocemos la diferencia entre la experiencia de un concierto en la que los oyentes se apegan y están atentos a los sonidos ejecutados por el intérprete, y la situación en la que el público se aburre y

tienen que auto-obligarse a escuchar. En el primer caso, los receptores están sincronizados con la conciencia del intérprete: resuenan sin esfuerzo con él. En el segundo caso, los pensamientos de aquellos divagan constantemente y se necesita una gran fuerza de voluntad y concentración para seguir el discurso musical. La diferencia es obvia: en el primer caso se ha establecido una relación de resonancia y, en el otro, una interacción sin resonancia en la que el contacto mutuo no se establece.

Por supuesto, el contenido musical desempeña un papel importante en la resonancia, pero mucho menos de lo que uno podría esperar. Un ejemplo esclarecedor al respecto podría ser cuando se toca una misma pieza musical de dos formas: o con plena libertad, o leyéndola a primera vista. La diferencia es evidente, ya que el intérprete que ejecuta con libertad se dirige a los oyentes de forma más directa que otro que se aferra a las notas, al estar leyendo. Por lo que es aconsejable ofrecer música al público directamente y, así, se creará una relación de resonancia. Esta acción también es aprovechada por algunos políticos que compiten por el voto del ciudadano en las campañas electorales, dirigiéndose de forma directa a los futuros votantes para crear resonancia y, de esa manera, que estos respondan a lo deseado.

LA RESONANCIA COMO DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD MUSICAL

Nuestra personalidad musical se forma en la medida de cómo resonamos con los diferentes entornos en los que vivimos. También intervienen otros aspectos, como por ejemplo, si una música nos transmite algo y nos llega, o qué espacio le damos a nuestras experiencias recibidas en las clases del conservatorio, además del trato con los demás estudiantes. Los profesores poco inspirados, la presión de los padres, o los compañeros que desafortunadamente se burlan de otros, pueden hacer sentir a la persona fuera de lugar, llegando esta a creer que no casa con la dedicación a la música. El estrés y la ansiedad expelen la empatía y la resonancia a nivel neurológico, impidiendo que nos abramos, sintonicemos o nos comprometamos con nuestro entorno. Estas sensaciones suelen incapacitarnos para el propio encuentro con la interpretación en libertad, ya que merman considerablemente la posibilidad de relacionarnos. Frente al miedo salta la alerta y nos protegemos, rechazándose así el poder relacionarnos y, en consecuencia, se evita la resonancia con el exterior.

Por lo que la resonancia solo se establece cuando descubrimos que podemos ser buenos en una disciplina y conseguir algo; en el mundo de la interpretación se podría entender bajo la sensación de que el instrumento «nos responde». Pero también depende de la reacción que nos devuelven los compañeros, los profesores y el público. La respuesta a la interpretación puede ser la de curiosidad, receptividad o indiferencia. En la universidad o conservatorio, probablemente, la relación con los propios compañeros de clase sea más importante que la creada con los profesores. En este sentido y en algunos casos, el estudiante puede temer al sentimiento de ser rechazado por el grupo o tener la impresión de ser indiferente y, por tanto, de no «estar ahí».

Cuando desafortunadamente esto ocurre, por causa de las consecuencias aportadas, el desarrollo de la resonancia puede ser fatal. La cuestión principal es si los profesores, alumnos y, hasta el propio material didáctico, se encuentran desconectados entre sí o, si los docentes pueden transmitir a sus educandos vibraciones de resonancia que les abran a poder interpretar al exterior con libertad. Cuando esto falla, ya sea porque las personas no contemplan la capacidad de comunicación mutua o porque muestren indiferencia entre sí, el aprendizaje musical se convierte en un caos y en una sensación de zozobra constante. La conexión se vuelve inexistente. Todos los músicos conocemos este tipo de situaciones en las que no se encuentra nada y, en consecuencia, no se devuelve nada. Cuanto más a menudo se presenten los conservatorios y universidades como zonas inconexas con su entorno, mayor será la tasa de agotamiento de los profesores. Entre los estudiantes que han perdido el contacto interno con su actividad, se suele exponer este típico comentario: «practiqué y me esforcé día tras día, pero no me salió ni conseguí nada».

LOS ELOGIOS

La profesión de músico se basa en una combinación de diversas cualidades especiales y específicas. Se mezcla la exigencia del rendimiento técnico con la búsqueda de una expresión personal y única. Además, ambas facetas deben demostrarse eficientemente ante el público. Por ello, y en algunos casos, los músicos dependen mucho más existencialmente de los elogios. Estos son un medio por el que el ejecutante experimenta la confirmación positiva por su trabajo y sus logros

individuales. A diferencia de la pintura, en música, la calidad se mide en el aquí y en el ahora de la actuación personal y en el efecto provocado en los oyentes. La música es una disciplina íntima-personal que se traslada a la esfera pública. Por lo que el intérprete expone sin protección partes del interior de sí mismo –aquellas en las que se cree reconocer su vocación y en las que se basa su autoestima– y las presenta a personas anónimas para que las evalúen. Los escasos aplausos o la falta de elogios pueden dar como resultado sentimientos de vergüenza. Es la consecuencia de un aut fracasado a los ojos de los demás y, por lo tanto, una autodegradación pública. Por ello, el miedo siempre está alimentado por el temor a la mencionada vergüenza, aunque, de manera paralela, también puede incentivar a la aparición de un esfuerzo especial para evitar esa circunstancia.

Pero, si el elogio es el único motor para que estratégicamente nos esforcemos, la resonancia central amenaza con agotarse. Se convierte en algo dramático cuando todas nuestras otras resonancias –la familia, los amigos, entre otras– se sacrifican ante una atracción cada vez mayor del trabajo. Aquellos que concentran su resonancia en un solo eje, no tienen fuentes sustitutivas cuando este se quede mudo y sin vida y, por lo tanto, no tienen una suficiente capacidad de resiliencia.

PROFESORES, ESTUDIANTES Y MATERIAL

En el pueblo hebreo existe un dicho popular que expone lo siguiente:

Un profesor que sabe mucho es un docente inteligente.

Un profesor que sabe explicar es un buen profesional.

Un profesor que puede impresionar a los alumnos con su enseñanza es un maestro inolvidable.

Se puede hacer una analogía entre las personas y los instrumentos, ya que la resonancia de ambos depende de quién los interprete y trate. Todo docente conoce aquella situación en la que se consigue que los alumnos encuentren y estudien música de manera positiva. El secreto de este afortunado estado se basa en el entusiasmo del propio profesor que, como primer diapasón, por así decirlo, despierta la disposición de los alumnos a resonar. De esta forma, la música comienza a fluir, y el propio educando puede comunicarse libremente con su instrumento. Aun sonando esta aseveración muy poética, se puede concretar en los siguientes ítems:

1. La resonancia en la enseñanza se produce cuando los alumnos y los profesores son capaces de implementar una comunicación fluida y respetuosa. Se presupone que el docente tiene algo que decir y, por ende, quiere ser escuchado. Lo mismo ocurre con los estudiantes: sin la confianza de poder contribuir y ser escuchados, no puede haber resonancia. Liberarse del miedo es un requisito básico.

2. El profesor debe estar convencido de que el tema o lección que está impartiendo es importante para él, y los alumnos deben de estar dispuestos a implicarse con el contenido y su exposición.

3. La resonancia solo puede lograrse si la relación del alumnado entre sí no se ve cohibida por el acoso o las burlas.

La fuente de impulso más importante de la resonancia en el aula es el propio encuentro del alumno con el profesor, pero no como una búsqueda de ecos en la que se mitigan todas las diferencias –porque el eco es algo diferente a la resonancia, ya que aquel nos devuelve lo mismo–, sino encontrando una conexión entre lo expuesto por el docente con el propio sentir del estudiante. Y es que la resonancia no es consonancia. La resonancia contiene y requiere de la disonancia como contradicción ya que, sin esta, la voz o identidad propia no puede desplegarse y desarrollarse. Resonancia significa encontrar al otro como impropio y aprender de ello. De esta manera, se hace referencia a la resonancia como la capacidad de réplica, en la que el profesor forma un órgano central de respuestas y también de contradicciones con lo que siente el educando, es decir, una superficie de fricción. El docente no solo es el que inspira al alumno sino, también, actúa como receptor que sabe contestar y atender a las necesidades de sus estudiantes. Según los hallazgos científicos de más calado, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, nada importa más que la calidad de la relación profesor-alumno. Esta idea se la debemos en gran parte al investigador y pedagogo John Hattie³⁶⁸.

Mi propia experiencia como docente me hizo comprender que el criterio decisivo de la excelencia musical no se basa tan solo en la inteligencia y la destreza, sino que la consideración de la resonancia es de suma importancia para llegar a buen puerto. Las personas superdotadas se caracterizan por interesarse por casi todo y, al mismo tiempo, poseen la certeza de que pueden conectarse o comunicarse con estas realidades.

³⁶⁸ John A. Hattie. *Visible learning for teachers: maximizing impact on learning*, Londres, Routledge, 2011.

Cierto es que, para cada individuo, todas las actividades tienen su propio «estándar de excelencia», al que queremos acercarnos, para, así, experimentar la autoeficacia. Para Richard Sennet el deseo de hacer bien el trabajo de forma autónoma es una constante necesidad humana básica³⁶⁹. Lo fascinante en la ejecución musical es que no se puede forzar la interpretación perfecta. Si hay una falta de resonancia entre la mente y la parte del cuerpo que haga sonar el instrumento, es decir, entre el pensamiento y el movimiento, se resiente la flexibilidad y, hasta la propia voluntad puede bloquear el mismo cuerpo. Por lo que la resonancia es un requisito previo que se ha de cotejar a la hora de hacer música: se trata de la sensación de encontrarse a sí mismo y estar en armonía con lo que se toca y ejecuta. En este sentido y si se tiene presente, la música ofrece múltiples posibilidades para abrir los canales de resonancia.

NOS CONVERTIMOS EN AQUELLO CON LO QUE RESONAMOS

A la resonancia no se ha de llegar a través de una introspección forzada o basada en conceptos fijos como el «¡Conviértete en quien eres!», promulgado por Nietzsche. El camino más natural sería confrontando preguntas como: «¿Con qué resueno? ¿Qué es lo que me conmueve, me lleva o me llega? ¿Qué me transforma y me traslada más allá de mí mismo?». Además, y junto a lo expuesto, la resonancia interpersonal es crucial. Tenemos la libertad y la oportunidad de vivir resonando mutuamente, respondiendo y recibiendo, interpretando y transmitiendo; por lo tanto, el desarrollo de la personalidad del músico no ha de llevar exclusivamente tan solo a lo autorreferencial o a la obsesión individual, sino que lo beneficioso es que prospere también en el diálogo con otros o en la propia interacción. Por eso, quizás sería interesante añadir una «r» al *Cogito ergo sum* de Descartes, como propuso Franz Xaver von Baader (1765-1841), pues su *Cogitor ergo sum*, en la forma pasiva resultante, nos acerca a la idea de resonancia: «Estamos pensando, luego existo»; lo que para nosotros los músicos, significaría: «Alguien piensa junto a mí, interpreta conmigo, luego existo».

La música no es tan solo aquello que se desenvuelve en la proyección de sonidos y en la reverberación, ya que los propios intérpretes pueden adaptar diversos conceptos

³⁶⁹ Richard Sennet. *The corrosion of character, the personal consequences of work in the new capitalism*, Nueva York, Norton, 1998.

al proceso. El panorama actual está marcado por la búsqueda desesperada de la resonancia social: la gente se muestra para hacerse notar, quiere expresar lo que lleva dentro, exigiendo la atención y la reacción de los demás; sin resonancia, ningún ser humano podría o quisiera existir. Los más afectados en este sentido, son aquellos en los que choca su búsqueda exigente con una amenazante superficialidad. Aquí es donde surgen los conflictos más graves ya que, como individuos, y con estas condiciones, es muy complicado sobrevivir en paz. Por lo tanto, la resonancia no ha de resultar como si de una música de fondo se tratase, sino que ha de considerarse una base vivificante sobre la que se desarrolla nuestras vidas.

LA RESONANCIA COMO CONSTRUCCIÓN DE LA PROPIA IDENTIDAD

Hoy día, y en algunas situaciones, resulta complicado obtener respuestas cuando se busca la resonancia con el otro en la interpretación conjunta. Hasta, inclusive, en estas condiciones ni siquiera esperamos esta sana conexión. A pesar de las innumerables opciones de comunicación, existen realidades y tesituras en las que no se pueden esperar respuestas de este tipo. Pero, sin embargo, es posible superar esta situación y prestar atención al otro, vinculándose con este si, definitivamente, somos capaces de convertirnos en aquello con lo que resonamos.

Lo que antes estaba reservado tan solo a poderosos, ricos, además de personalidades públicas, hoy lo puede disfrutar todo el mundo, gracias a la tecnología: mostrarse en sociedad, ser visto y conectarse con los demás. Sin intención de criticar esta realidad, y relacionado con la misma, se puede meditar sobre una pregunta crucial en este sentido: «¿quién soy yo? ¿Quién quiero ser?». Teniendo claro en nuestro interior estas preguntas/respuestas, podremos encontrar mayor resonancia cuando nos mostramos al público, ya que las reacciones serán más auténticas. Todos necesitamos esa interacción porque, de alguna manera, queremos que nos consideren. Por eso, la resonancia es un factor básico en la construcción de la propia identidad musical. ¿Por qué no nos basta con practicar? ¿Por qué los demás son tan importantes para nosotros? Porque la vinculación, la aceptación mutua o la sociabilidad con los demás son características naturales muy humanas y, a la postre, musicales.

Es posible que existan estudiantes de música que aguanten su formación sin resonar con otros compañeros durante un tiempo, pero, sin duda, esta situación es caduca e insostenible. En algún momento, la respuesta al propio ser ha de llegar, de lo contrario, este se caería. Por supuesto, la hostilidad también es una forma de resonancia, pero, cuando es persistente y cala en el individuo, este se puede transformar en un ser inerte. Es evidente que, con mucha probabilidad, la persona endurecería su personalidad si no existiera también un estímulo de bondad externo de parte de sus semejantes. Haciendo un paralelismo con las tecnologías, se podría existir y vivir adecuadamente sin tener *Wi-Fi*, sin teléfono móvil o sin nevera, pero ¿se podría vivir sin la interacción de los demás? ¿Habría posibilidad de celebrar los éxitos y logros musicales sin compartirlos con otros?

LA VOZ

Imagine que se encuentra con una persona conocida en la ciudad. Inicia una conversación y le fascina tanto su voz que hasta le gustaría decirle: «¡Siga hablando! No se detenga». Figúrese que el propio timbre de la voz escuchada le hechiza, como si no pudiera escapar de él. En esta situación, no sería el contenido del diálogo mantenido lo atractivo, sino la resonancia física y la magia sonora de la mencionada voz lo que haría que algo resuene en el interior del receptor, recordándole, quizás, un sonido familiar agradable. De hecho, la voz contiene un significado elemental humano porque, a través de ella, se activan sentimientos y pensamientos que se encuentran en un ámbito previo al propio acto del habla. Por lo tanto, la voz, entendida como timbre, influye en nuestra resonancia de forma básica, ya que refleja el compromiso del hablante, activando a aquella. Una voz resonante no solo permite prestar más atención al emisor, sino que, también, crea una conexión melodiosa y transmite energía a los demás.

Pero, ¿le gusta su propia voz? ¿Sabe lo que hace cuando habla? ¿Qué le impide desarrollar su propio instrumento natural? Nos oímos de una forma diferente desde nuestro fuero interno que desde la vía de la conducción externa. Hay que tener en cuenta que, si no nos gusta nuestra voz, esta es la que los demás escucharán. Por lo que, si no estamos satisfechos con nuestro propio timbre natural, ¿cómo puedo crear

mayor resonancia a partir del mismo? Para ello, podemos tener en cuenta una serie de factores que influyen en la mejora de nuestra mezcla sonora natural:

1. Cuerpo y postura. El primer regulador para aumentar nuestra propia resonancia en la voz es la postura. Como ejercicio, se propone el enderezarse alejado del respaldo de la silla para, después, dejarse caer pasivamente. Acto seguido, diga: «¡Hablo con fuerza y entusiasmo!». Verá que esto no es posible, porque la alegría siempre lleva a la voz hacia una dirección ascendente (como ocurre con el griterío que se provoca en un estadio de fútbol). Ahora enderécese, póngase una corona imaginaria en la cabeza y vuelva a decir «Esto es realmente importante para mí...». Esta tensión corporal bienvenida nos ayuda a sonar con fuerza. Asimismo, la «r» de «realmente» es una consonante significativa para controlar el poder de la resonancia desde la voz.

2. También se puede experimentar con sonidos alternos, para ser conscientes de las características de la resonancia en nuestra voz. Por ejemplo, se puede emplear la onomatopeya que se usa para llamar la atención de alguien: «shhh». A partir de ello se puede estudiar el propio sonido emitido y los movimientos corporales que se provocan con él, como el leve movimiento del diafragma, en este caso. Otro ejemplo descriptivo podría ser el pronunciar débilmente el diptongo «ia» y, luego, volver a emitir «shhh». Desde ahí, se puede averiguar qué fórmulas podemos adecuar para la mejora de la resonancia en nuestra propia voz.

3. El sonido vocal se puede localizar en tres zonas (inferior-media-alta), distribuidas básicamente en la cavidad bucal y garganta. Para hablar, es aconsejable emplear el tercio inferior junto a la parte media (algunos profesores tan solo utilizan la media, faltando los armónicos graves). Asimismo, hay que evitar el uso exclusivo de la parte superior, que puede resultar estridente y agotador, como hacen, por ejemplo, a veces algunas voces femeninas. En aquella posición global se puede hablar indefinidamente, porque las cuerdas vocales se relajan. Como ejercicio práctico, se puede proponer el poner la mano en el esternón y decir «mmm», pensando en emplear las tres zonas de manera igualada.

4. La respiración también es un aspecto determinante en el tema que tratamos, por lo que hay que intentar llegar a conseguir una que sea profunda y tranquila. Esta acción calma el sonido de la voz.

5. Si todos estos actos no funcionaran, se pueden hacer otros ejercicios, como unir las manos delante del pecho y sacudirlas, poniéndole voz al proceso de manera paralela. De esta manera, llegaremos a sentir cómo esta se libera.

En resumen, es importante conocer y amar la voz propia, además de hablar con respeto y hacer música con ella. Asimismo, si hay posibilidad, mejorar su resonancia. Nuestra voz es un vehículo significativo y eficaz para transportar sentimientos, de ahí su importancia tímbrica.

RESONANCIA CON EL PROPIO CUERPO

En realidad, la profesión de músico es especialmente adecuada para implicarse completamente en muchas de las circunstancias que otorga la instropección en la propia personalidad. Los músicos, a diferencia de otras profesiones, por su labor pública, por lo efímera que puede resultar su ejecución, y por las connotaciones afectivas, pueden sentirse retados como persona durante sus recitales o audiciones. Estas situaciones, si son bien entendidas, deberían evitar que el mismo músico se pueda sentir vacío si no se consiguen los objetivos. Pero, sin embargo, hay factores de estrés o de tensiones en la praxis musical que, desafortunadamente, van de la mano de procesos de distanciamiento social.

Se contabilizan situaciones aciagas que dan lugar al lado destructivo de la vida musical actual, como puede ser la autocomercialización, demasiadas actuaciones, presión por la perfección, o la competitividad desmedida, entre otras. De hecho, la comparación de la música profesional con el deporte de competición es patente, ya que ambas disciplinas se basan en una comprensión reduccionista, utilizada como medio para conseguir un fin. En resumen y en ambas facetas, lo que cuenta son los éxitos, los logros, y la forma física. Pero, si no se gestiona adecuadamente la consecución de estos objetivos, podemos llegar a la sobrecarga, inclusive, a la relacionada con la corporal.

La resonancia con el propio cuerpo se encuentra en oposición al culto propuesto por el *fitness*, si se entiende este como un sacrificio y sobrecarga de ejercicio para estilizar el aspecto físico con entrenamientos. Quizás, lo que falta en esos «entrenamientos» no solo sería la resonancia con la propia sensación corporal sino,

también, la resonancia con el mundo del prójimo, ya que el fin de aquella acción, como ya se esbozó, es la mejora de la estética personal. Además, los modelos físicos preestablecidos no nos hacen estar más seguros de nosotros mismos, por mucho que los imitemos.

Un paseo por el bosque, con la intención de encontrar el propio ritmo personal, caminando sobre la textura del suelo del mismo bajo tus pies y disfrutando de él, empapándote de sus olores y disfrutando constantemente de las nuevas vistas que da la naturaleza, ¿no puede resultar un espacio de resonancia mucho más inspirador que ese espacio frío llamado gimnasio? Pero, no es el gimnasio o el aula individual de estudio cerrada lo que nos impide experimentar el mundo como promulgador de la resonancia, pues esta surge de manera evidente en las relaciones, en el intercambio con los demás, en lo que nos enfada y en lo que nos inspira.

A esto se refieren los investigadores especializados en el estudio del cerebro cuando hablan del sistema de neuronas espejo, el cual se activa en música cuando los alumnos imitan el comportamiento de sus profesores, porque se sienten emocionalmente dirigidos e inspirados. Nuestro cerebro cambia a través de lo que podemos experimentar cuando se promulga la resonancia recíproca. Así pues, la propia genética no sería solo el actor principal de control, sino que el mismo cerebro participaría de manera plausible, respondiendo a la resonancia. Esto quiere decir que cuando un profesor es admirado por sus alumnos, y estos se sienten emocionalmente conectados, también surge lo que podría resumirse en una frase: «Quien ama a su profesor, también ama a Bach».

Cuando los centros emocionales del cerebro se activan por resonancia, el «riego de entusiasmo» entra en acción. Pero esto no se puede ordenar ni controlar de manera expresa. Hay que buscarlo, pero no a través de un conocimiento superior, sino a partir de la auto-generación de un sentimiento que se relaciona con situaciones personales, como pueden ser «el estoy destinado a ser músico» o «como interprete, mi instrumento depende de mí», en lugar de «no te tomes esto tan en serio» o «haz lo que quieras». Esta sensación se basa en atraer al músico a contextos agradables y de entusiasmo.

¿CÓMO PODRÍA LA UNIVERSIDAD CONVERTIRSE EN UN LUGAR DE RESONANCIA?

Si la resonancia no luce por su opulencia en el conservatorio o la universidad, sin duda, esta situación cambiaría a mejor por medio del método de contagio. Es decir, a través del sentimiento de acogida, emocionando y haciendo sentir curiosidad por uno mismo como músico, en lugar de dar lecciones que, en ocasiones, no son totalmente interiorizadas ni fagocitadas por los propios educandos. Esto también se puede lograr fomentando la unidad entre músicos y, más allá de esto, construyendo un espacio de interpretación en el que todos los alumnos entren en una relación placentera con su musicalidad, y redescubran su amor por el aprendizaje, el mismo del que disponían cuando eran unos niños, porque «el pacto pedagógico se hace desde el principio de anticipación» (Sloterdijk 2010), pues este vive del deseo de pasar de lo que se ha conseguido, a lo que todavía ha de llegar³⁷⁰.

El profesor ha de dirigirse a las fuentes donde se encuentran sus propios puntos de mayor intensidad en la experimentación musical: el entusiasmo, el buen reclamo y todo lo que tiene que ver con el reconocimiento de la experiencia intrínseca del alumno.

En una atmósfera resonante, a menudo, surgen resultados sorprendentes y que, quizás, no esperábamos, porque se permite que los destellos de la inspiración surjan de repente. Se trata de abrirse profundamente a la experiencia de la resonancia en el propio centro de estudios por medio de todas las partes que lo conforman. Resulta adecuado hacerse preguntas que pongan en marcha fuerzas positivas: «¿Qué te conmueve, te llena, te atrapa o te transforma a mejor?» o «¿Qué te lleva más allá de ti mismo?».

Lo que sí que es cierto es que hay una gran diferencia entre un espacio musical determinado por la expresión conjunta resonante, y otro basado en una estructura egoísta y ambiciosa de superación personal, donde no cabe el compartir o escuchar al semejante. En el espacio resonante, la inspiración y los procesos recíprocos y multidireccionales son posibles; por el contrario, en el otro ambiente, se practica una tarea hasta que sea musicalmente correcta y sin errores. Por lo que la pregunta básica

³⁷⁰ Peter Sloterdijk. *Der ästhetische Imperativ. Schriften zur Kunst*, Frankfurt, 2014.

al respecto sería: ¿Cuál de las dos resonancias se prefiere? Esto, se descubre a través de una búsqueda de introspección consciente, encontrándose así una «conexión más fina» con uno mismo.

Por otro lado, la resonancia física en la praxis musical puede entrenarse como si de un músculo se tratase. Y esta ejercitación comienza con la percepción del propio estado de ánimo: ¿cómo me estoy sintiendo ahora mismo? ¿Qué estoy escuchando ahora? ¿Cómo estoy respirando? ¿Cómo me encuentro?

Ya que este mundo se ha convertido en un lugar alejado de la música como la hemos expuesto, sigue existiendo la posibilidad de elaborar una forma diferente de oír, escuchar y pensar, apoyándose en la resonancia, además de reflexionar sobre lo que realmente nos conmueve, nos llega y nos atrapa. Por eso, la resonancia puede ser una oportunidad única para volver a encontrar lo más valioso de la música.

BIBLIOGRAFÍA

- ALTMeyer, M. & STERN, D. N. *The Interpersonal World of the Infant*, New York, 1985.
- BAUER, J. *Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren*, Hamburg, 2006.
- BIERI, P. *Eine Art zu leben. Über die Vielfalt menschlicher Würde*, München, 2013.
- CHRISTAKIS, N. A. & FOWLER, J. H. *Connected! Die Macht sozialer Netzwerke und warum Glück ansteckend ist*, Frankfurt, 2010.
- DECETY, J. *Empathy. From bench to bedside*, Cambridge: London, 2012.
- DUARTE, N. *Resonate. Present visual stories that transform audiences*, New Jersey, 2010.
- GIGERENZER, G. *Bauchgefühle. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition*, München, 2007.
- HAN, B.-C. *Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken*, Frankfurt, 2014.
- HATTIE, John A. *Visible learning for teachers: maximizing impact on learning*, Londres, Routledge, 2011.
- HÜTHER, G. *Was wir sind. Ein neurobiologischer Mutmacher*, Frankfurt am Main, 2012.
- KAHNEMAN, D. *Thinking fast and slow*, London, 2011.
- LÉVINAS, E. *Jenseits des Seins oder anders als Sein geschieht*, Alber, 1992.
- PETZOLD, H. "Der informierte Leib im Polylog". Ein integratives Leibkonzept für die nonverbale und verbale Kommunikation in der Psychotherapie. *POLYLOGE*. Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit, 2004.
- ROSA, H. *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Berlin, 2016.
- SENNET, Richard. *The corrosion of character, the personal consequences of work in the new capitalism*, Nueva York, Norton, 1998.
- SLOTERDIJK, Peter. *Der ästhetische Imperativ. Schriften zur Kunst*, Frankfurt, 2014.
- TARR, I. *Resonanz als Kraftquelle. Die Dynamik der menschlichen Begegnung*, Freiburg, 2016.