

GUÍA PARA MÚSICOS

Las 5 ideas de El juego interior del tenis que cambiaron mi forma de estudiar

*Un libro sin una sola página sobre música,
traducido al estudio del instrumento.*

Alejandro Mateo

Pianista y profesor de conservatorio

Antes de empezar

Este libro lo escribió Timothy Gallwey en 1974. Era entrenador de tenis y había sido capitán del equipo de Harvard. No hay ni una sola página dedicada a la música.

Y sin embargo es uno de los libros más útiles que he leído en mi vida como intérprete.

La razón es sencilla: Gallwey no escribe sobre tenis. Escribe sobre lo que le ocurre a una persona que ha entrenado algo durante años y de repente tiene que ejecutarlo delante de otros. Eso es exactamente nuestro trabajo.

Lo que sigue no es un resumen del libro. Es lo que yo he sacado de él después de leerlo varias veces, y cómo lo aplico al piano, al estudio diario y al escenario. Si algo de aquí te interesa, lee el libro. Es corto y no se parece a ningún otro que hayas leído sobre rendimiento.

IDEA 1

Hay dos personas tocando el instrumento

La idea central del libro es que dentro de cada intérprete conviven dos voces que Gallwey llama **Yo 1** y **Yo 2**.

El **Yo 1** es la mente consciente. La que da instrucciones, corrige, anticipa, juzga. La que dice «ahora viene el salto», «cuidado con el pedal aquí», «esto lo has fallado los últimos tres días».

El **Yo 2** es todo lo demás. El cuerpo, el oído, la memoria muscular, los años de trabajo acumulados. Todo lo que sabe hacer sin que se lo expliques.

El problema, según Gallwey, no es que el Yo 2 no sepa. El problema es que el Yo 1 no confía en él, así que le da órdenes constantemente. Y cuantas más órdenes recibe, más rígido y torpe se vuelve.

Cualquiera que haya tocado en una audición reconoce esto. En el aula el pasaje sale. En el escenario aparece una voz que empieza a supervisar cada dedo, y el pasaje se rompe. No has olvidado nada. Simplemente hay alguien de más dentro de tu cabeza dando instrucciones.

PARA PENSAR

¿En qué momento exacto de una obra aparece tu Yo 1? Casi todos tenemos uno o dos puntos fijos donde la voz se enciende siempre. Identificarlos ya es media batalla.

IDEA 2

La primera habilidad que hay que entrenar no es técnica

Gallwey dice que la primera destreza del juego interior es la **atención sin juicio**. No la concentración, no la relajación. Mirar lo que ocurre sin ponerle una etiqueta encima.

Y explica muy bien cómo funciona el juicio cuando se le deja crecer. Empieza pequeño y escala solo:

«*Qué mal me ha salido ese pasaje.*»

«*Hoy estoy tocando fatal.*»

«*Tengo un problema con las octavas.*»

«*No sirvo para esto.*»

Primero juzgas un hecho. Luego juzgas un conjunto de hechos. Luego te identificas con ese conjunto. Y al final te juzgas a ti. En cuatro frases has pasado de una nota falsa a una crisis vocacional. Todos los que damos clase hemos visto a un alumno recorrer ese camino en menos de un minuto.

Hay un matiz importante que mucha gente se salta: **dejar de juzgar no significa ignorar los errores**. Significa verlos como lo que son, sin añadirles nada. La nota estuvo baja. El pasaje se aceleró. El pedal se quedó largo. Punto. Sin adjetivos, sin castigo, sin conclusiones sobre tu valía.

Y hay otro matiz que a mí me costó aceptar: **el elogio también es juicio**. Si te dices «qué bien me ha salido esto», estás instalando una expectativa que la próxima repetición tendrá que igualar. Gallwey llega a decir que los cumplidos son críticas disfrazadas. Suena exagerado hasta que has vivido el pasaje que te sale perfecto una vez y se rompe las diez siguientes porque ahora tienes que estar a la altura.

IDEA 3

Cambia las órdenes por preguntas de atención

Esta es, con diferencia, la idea que más ha cambiado cómo estudio y cómo doy clase.

Gallwey observa que la enseñanza tradicional funciona a base de órdenes técnicas: *haz esto, no hagas aquello*. Y que las órdenes activan al Yo 1, que es precisamente lo que queremos evitar. Su alternativa es sustituir la orden por una instrucción de atención: en vez de decirle al cuerpo lo que debe hacer, pedirle que **note** lo que está haciendo.

La diferencia parece pequeña y no lo es. Cuando te das una orden, te pones a controlar. Cuando te pides observar, el cuerpo se ajusta solo.

Así se ve traducido al piano:

EN VEZ DE LA ORDEN

PRUEBA LA INSTRUCCIÓN DE ATENCIÓN

«Relaja la muñeca»

«Nota cuánta tensión hay en la muñeca en este compás»

«No aceleres»

«Escucha si el tercer tiempo dura lo mismo que el primero»

«Toca más legato»

«Fíjate en si hay silencio entre una nota y la siguiente»

«Levanta menos los dedos»

«Siente a qué altura está tu mano sobre la tecla al atacar»

«Más peso en el brazo»

«Nota de dónde viene el sonido: del dedo, de la muñeca o del brazo»

«Iguala el sonido»

«Escucha cuál de las cinco notas suena más fuerte»

Fíjate en que ninguna de las columnas de la derecha te pide que hagas nada. Solo que mires. Casi siempre, al mirar, el problema empieza a corregirse sin que hagas nada más.

EJERCICIO

Coge el pasaje que peor llevas ahora mismo. Escribe la orden que te das a ti mismo cuando lo estudias. Ahora reescríbela como una pregunta de atención. Estúdialo tres días solo con la pregunta, sin la orden.

IDEA 4

Solo puedes tocar en el presente

Gallwey señala algo obvio que sin embargo casi nadie aplica: las mayores pérdidas de concentración se producen cuando la mente se va al futuro o al pasado.

En un concierto eso tiene nombres concretos. El futuro es «*dentro de dos páginas viene la coda*». El pasado es «*acabo de fallar la entrada*». Ninguno de los dos existe. Y mientras estás en uno de ellos, la música que suena en este instante la está tocando alguien en piloto automático.

Para volver al presente, Gallwey propone anclar la atención en algo real y sensorial. En tenis usa la pelota: hay un ejercicio famoso en el que el jugador dice en voz alta «bote» cuando la pelota toca el suelo y «golpe» cuando toca la raqueta. No sirve para corregir nada. Sirve para que la mente esté ocupada en algo real y no tenga sitio para el resto.

Nosotros tenemos anclas mejores que una pelota. Algunas que funcionan:

- **El sonido que acaba de sonar.** No el que viene: el que ya está sonando. Seguirlo hasta que se apaga.

- **El punto exacto en que el dedo toca la tecla.** La sensación física del contacto, repetida nota a nota.
- **El pulso en el cuerpo,** no en la cabeza. Sentirlo en el pie, en la respiración, en el peso.
- **El silencio antes de empezar.** Cuánto dura, cómo suena la sala, en qué momento decides entrar.

Sobre la ansiedad, Gallwey es muy directo y dice que no conoce mejor punto de partida que llevar la mente a la respiración. No lo presenta como una técnica milagrosa, sino como el ancla más disponible que existe: la tienes siempre encima y tiene ritmo propio.

IDEA 5

En el escenario, esforzarse más empeora el resultado

Esta es la más contraintuitiva de todas y la que más resistencia genera en músicos, porque llevamos toda la vida oyendo que hay que esforzarse.

Gallwey distingue dos momentos que nosotros solemos confundir: **aprender y ejecutar**.

Cuando aprendes, el esfuerzo consciente es imprescindible. Ahí sí hay que analizar, repetir, corregir, dividir el pasaje, cambiar digitaciones, insistir. Nadie discute eso.

Pero cuando ejecutas, el mismo esfuerzo que te sirvió para aprender interfiere con lo aprendido. Intentar controlar en el escenario lo que ya está automatizado es como desmontar un mecanismo mientras funciona.

De ahí una de las frases más citadas del libro: el secreto para ganar cualquier partido está en no esforzarse demasiado.

Lo que Gallwey llama **concentración relajada** es el estado donde esas dos cosas conviven: atención total, esfuerzo cero. Es lo que en música llamamos estar en el flujo, y es lo que describe todo intérprete cuando cuenta un concierto que salió bien. Casi nunca dicen «me concentré mucho». Dicen que no se acuerdan.

El propio Gallwey avisa de algo importante aquí: ese estado no se puede fabricar por voluntad. No hay una técnica para entrar en él a demanda, y desconfía de quien te la venda. Lo único que puedes hacer es quitar los obstáculos que lo impiden. El resto llega o no llega.

Apéndice

El método de Gallwey, aplicado a un pasaje difícil

El libro propone cuatro pasos para aprender cualquier gesto. Los traduzco a un pasaje de piano que se te resiste.

Paso 1 — Observa lo que haces ahora, sin juzgarlo

Toca el pasaje tres veces. No lo corrijas. Solo describe lo que pasa, con palabras neutras y en tono casi de curiosidad: «*la mano izquierda entra un poco antes*», «*el cuarto dedo se levanta más que los otros*», «*el crescendo empieza dos compases tarde*». Nada de «mal», «fatal», «otra vez igual».

Paso 2 — Imagina el resultado que quieres, sin darte órdenes

No te digas cómo hacerlo. Escúchalo. Imagina el pasaje sonando exactamente como quieres, con su color, su dirección, su tempo. Si puedes, imagina también la sensación física de tocarlo así. Estás enseñándole al Yo 2 un modelo, no dándole instrucciones.

Paso 3 — Deja que ocurra

Toca sin intervenir. Sin supervisar. Este paso incomoda al principio porque parece que no estás haciendo nada, y de hecho no estás haciendo nada: ese es el punto.

Paso 4 — Observa el resultado con calma y vuelve a empezar

¿Cuánto se ha parecido a lo que imaginaste? No lo analices ni lo puntúes. Solo compara. Si no se ha parecido, vuelve al paso 2 y recrea la imagen con más detalle.

Es un ciclo. No una lista que se completa una vez.

Sobre el libro

El juego interior del tenis, de W. Timothy Gallwey. Publicado en 1974 y traducido al español por Editorial Sirio. Se lee en dos tardes.

Existe una adaptación específica para nosotros, *El juego interior de la música*, escrita por Gallwey junto al contrabajista Barry Green. Es útil, pero mi recomendación sincera es empezar por el original: es más corto, más directo, y la distancia con la música hace que las ideas se vean con más claridad.

Una última cosa. Este libro no va a resolverte los nervios. Ninguno lo hace. Lo que hace es darte un vocabulario para entender lo que te pasa cuando sales a tocar, y eso, en mi experiencia, ya cambia bastante las cosas.

Alejandro Mateo — pianista y profesor de conservatorio
alejandromateo.es · @alejandropianist