

intro PSICOLOGÍA

EL *Arte* DE *IMPROVISAR*

Ser espontáneos y capaces de crear sobre la marcha, como mínimo en nuestro tiempo libre, nos permite conectar con nuestra alegría interior y adaptarnos a los cambios.

Por *Francesc Miralles*. Ilustración de *José Luis Ágreda*



El cambio, la creación, los descubrimientos vitales, tienen como sustrato la espontaneidad. Los niños pequeños aprenden con gran rapidez porque les está permitido jugar y experimentar. Al llegar a la edad adulta, nuestra progresión se ralentiza e incluso llegamos a sentirnos estancados. A fuerza de repetir los mismos hábitos y tareas se va estrechando nuestro margen para imaginar y romper moldes. Nos volvemos previsibles y conservadores. Preferimos encerrarnos en nuestra zona de confort al desafío de la reinvención.

Intelectualmente, muchas personas tienen la impresión de pasar dos tercios de su tiempo durmiendo, desde un punto de vista creativo. Sin embargo, ¿qué hacemos con el otro tercio a nuestra disposición?

Estamos tan acostumbrados a programar las horas y los días, a llenar cualquier espacio vacío, que la agenda se ha acabado apoderando de nuestro tiempo libre. Incluso el fin de semana vamos a golpe de silbato. Y así pasamos la vida, dándole la espalda a la espontaneidad e incluso a la felicidad. Como apunta el ensayista Mario Satz, ríe más un bebé que un niño; un niño, que un adolescente, y un adolescente, que un adulto. ¿Será la menor ausencia de barrotes cotidianos lo que facilita la alegría?

La buena noticia es que está en

nuestra mano recuperar la libertad perdida. Como mínimo, en un tercio de nuestra vida.

En su clásico *Tus zonas erróneas*, Wayne Dyer define la espontaneidad como "ser capaz de ensayar cualquier cosa de repente, tomando la decisión de hacerlo en un momento, simplemente porque es algo que te gusta y de lo que puedes disfrutar". Esto no sucede con mucha frecuencia, sobre todo cuando alguien ocupa lo que se denomina un "cargó de responsabilidad".

Este tipo de personas "viven su vida sometidas a cánones rígidos, sin fijarse en lo absurdas que son muchas de las normas que respetan ciegamente. Sienten un terrible miedo a lo desconocido. Nunca discuten lo que se les dice, sino que más bien se aplican con rigidez a hacer lo que se espera de ellos. Pero la gente rígida nunca crece".

ALEGRÍA CONTAGIOSA

"Los grandes improvisadores son como sacerdotes: solo piensan en su dios" (Stéphane Grappelli)

Se paga un alto precio por restringirse a una vida tan pautada. El individuo que ciega su manantial interior de espontaneidad suele padecer algunos de estos síntomas:

Amargura y resignación por llevar una vida no elegida.

Fatiga física y mental ante el aluvión de obligaciones que cumplir.

Distanciamiento de la pareja y una mayor tendencia a la infidelidad.

Estrés y ansiedad permanentes.

Sentimiento de que la vida pasa muy rápido y que se vive solo para pagar facturas.

Quien padezca uno o varios de estos síntomas puede afrontarlo de la forma

"Estamos acostumbrados a programar los días, y así pasamos la vida, dándole la espalda a la espontaneidad"

más lúdica posible: dedicar una parte de su tiempo a vivir como una banda de jazz. Ahora veremos cómo.

TOCAR DE OÍDO
"La creación espontánea es la razón por la que hay algo en lugar de nada, el porqué de la existencia del universo, el porqué de nuestra existencia" (Stephen Hawking)

Para entender cómo la espontaneidad conecta con la alegría interior tomemos como ejemplo una banda de jazz melódico. Los músicos empiezan siguiendo la armonía y la tonada que el público conoce. Llegan un momento, sin embargo, en el que rompen con la partitura y comienzan a improvisar. Sus expresiones cambian al instante. Pasan de la concentración a la sonrisa, y es en estos momentos cuando realizan las mayores proezas musicales.

Se divierten. Y su disfrute se contagia de inmediato al público, que aplaude la huida de los músicos de los barrotes del papel pautado.

Han entrado en un estado de *flow*, el concepto estudiado por el profesor de psicología Mihaly Csikszentmihalyi. Este *flow* es una experiencia de intensa felicidad que se vive cuando logramos estar totalmente sumergidos en una actividad que nos llena de libertad y multiplica nuestras capacidades.

Cuando sintonizamos la emisora mental de lo lúdico y lo imprevisible no solo alimentamos nuestra alegría interior y nuestra creatividad. También estamos mucho más preparados para el cambio. Y eso porque, como reza el aforismo atribuido a Einstein, "la mente es como un paracaídas, funciona mejor si está abierta".

ESTIMULAR DESCUBRIMIENTOS

LIBROS

- 'Free play: la improvisación en la vida y el arte', de Stephen Nachmanovitch (Paidós).
- 'Flow', de Mihaly Csikszentmihalyi (Kairós).
- 'Tus zonas erróneas', de Wayne Dyer (DeBolsillo).

DISCOS

- 'Someday my prince will come', de Miles Davis (Sony).
- 'My favourite things', de John Coltrane (Rhino).
- 'Somethin' else', de Cannonball Adderley (Blue Note).

liberar nuestro tiempo libre para actividades que ejerciten nuestra creatividad, merece la pena disfrutar de la conversación con personas que dominen este viejo arte.

¿Cuántas grandes ideas y resoluciones habrán salido del diálogo entre dos buenos amigos? Probablemente muchas, ya que el ser humano agudiza su ingenio cuando se sirve del otro como espejo de sus propias capacidades.

UNA PARTITURA EN BLANCO

"El viaje más apasionante es aquel que se emprende sin saber adónde ir" (Johann W. Goethe)

Si recuperamos el valor de la espontaneidad, no solo disfrutaremos más de nuestro tiempo libre y de las relaciones con nuestros seres queridos; también aumentaremos nuestro abanico de soluciones para los problemas que puedan surgir en ámbitos más rígidos, como el laboral.

Una vez le hemos dado la vuelta al papel pautado, la vida y la resolución de problemas dejan de ser un ejercicio mecánico para convertirse en un constante reto creativo donde la intuición y la improvisación son instrumentos básicos. Aplicado a una vida individual, no se trata de llevar una rutina desordenada, sino de alimentar ese orden con las inspiraciones del caos.

Volviendo al clásico de Wayne Dyer, este autor concluye que demasiado a menudo identificamos lo desconocido con el peligro. Sin embargo, nunca saldrá nada nuevo de circuitos previsibles y caminos trillados. En el jazz, la libre improvisación es más importante que el tema principal. Del mismo modo, si abrazamos la espontaneidad de la vida, entenderemos nuestra existencia como una partitura en blanco donde no hay nada escrito porque todo está por hacer. ●

El lector puede preguntarse al llegar a este punto: ¿cómo podemos improvisar, reinventarnos, después de tantos años sometidos a una vida cuadrada? La respuesta la tenemos en el placido jugar de los niños, que fluyen creando universos de fantasía. Volviendo al lenguaje del jazz, los niños "tocan de oído", improvisan constantemente y de ese modo van haciendo sus descubrimientos.

Esta mente salvaje, lúdica e infantil no se restringe al ámbito artístico, sino

"Cuando sintonizamos la emisora de lo imprevisible alimentamos nuestra creatividad y el cambio"

que podemos hacer uso de ella en actos tan cotidianos como un beso, la contemplación de un atardecer, un momento de baile o un chiste.

El músico y ensayista Stephen Nachmanovitch apunta: "Ningún momento volverá a repetirse de la misma manera. Cada uno sucede una sola vez en la historia del universo". E incluye dentro de los actos de libertad creativa el lenguaje común. Por eso, además de