

---

Kenny, D. (2011).

The psychology of music performance anxiety

Oxford: Oxford University Press, 365 pp.

---

*Just hearing myself say 'I'm a harpist,' I think, 'Oh my God, what a thing to put on yourself—that I'm a violinist or a trumpeter or a flautist, my God, I'm a human being.' Being human allows you to make mistakes but also to be creative. I'm a human being (Kenny, 2011, p. 264).*

Recomiendo que busque en YouTube o entre sus discos de música a los siguientes artistas: Frederic Chopin (1810-1849), Sergei Rachmaninoff (1873-1943), Claudio Arrau (1903-1991) y Carlos Kleiber (1930-2004). No importa la pieza que escoja, sino que aprecie el alto nivel interpretativo y de creatividad demostrado.

Si ha quedado impresionado o conmovido por lo que ha escuchado o visto es natural. Los músicos mencionados han sido ejemplos (no son los únicos) de compositores o intérpretes que han marcado historia en el mundo de la música clásica. Quizá se haya sorprendido con el nivel creativo e interpretativo de cada uno.

Pero, ¿pensaría que un compositor famosísimo como Chopin nos dejaría un testimonio del siguiente tipo?: «No estoy hecho para los conciertos. La audiencia me intimida, me siento asfixiado por su respiración, paralizado por sus curiosas miradas, chocado por todos esos rostros desconocidos» (p. 1).

¿Qué pensaría si le revelo que Sergei Rachmaninoff padeció de una fuerte depresión a raíz del fracaso del estreno de su primera sinfonía que lo alejó de componer durante algunos años y que tuvo que recurrir a un soporte psiquiátrico para reponerse? (De hecho, su famoso segundo concierto para piano y orquesta está dedicado al psiquiatra Nikolái Dahl, quien lo ayudó a superar su depresión).

Claudio Arrau estuvo bajo tratamiento psicoanalítico durante gran parte de su vida debido a la muerte de su único maestro, Martin Krauser (alumno de Franz Liszt), y por la ansiedad que sentía por tocar en público. Permítame mostrarle una cita que ilustra cómo le afectaban los errores cometidos en un recital: «Creía que era el fin del mundo. Me podía tomar hasta meses recuperarme. Quería ser perfecto, divino... ¿Sabe qué hubiese pasado en

mis años iniciales si es que algo salía mal?... Seguía tocando, pero me rendía, como si lo demás no importara» (Kenny, 2011, p. 10).

Por último, los ademanes y gestos de Carlos Kleiber hacen pensar que tenía un excelente dominio escénico y que disfrutaba de las presentaciones en público. Pero, ¿sabía usted que era famoso por cancelar conciertos a pocos días antes de estos o incluso a última hora, al punto de que anunciar un concierto suyo era un gran evento mediático?

He tomado estos casos por tratarse de figuras musicales sumamente conocidas y para introducir la temática del nuevo libro de la psicóloga y música australiana Dianna T. Kenny, *The Psychology of music performance anxiety* [*La psicología de la ansiedad ante la ejecución musical*] (2011). A lo largo de diez capítulos, la autora aborda las complejidades de la ansiedad ante la ejecución musical (de aquí en adelante 'MPA' por sus iniciales en inglés), analizando los aspectos conceptuales, las posibles intervenciones y reuniendo testimonios de músicos que experimentan esta ansiedad.

Durante los primeros capítulos, Kenny construye la fundamentación teórica de la MPA. Para ello hace uso de la fenomenología, la filosofía dualista, la aproximación ideográfica y la nomotética. Creo que este es un primer acierto por parte de Kenny: toda investigación psicológica debe partir por identificar el marco filosófico sobre el cual se desplegarán los conceptos y metodologías empleadas para el abordaje de un fenómeno en particular (en este caso la MPA), dada la relación indisoluble entre la filosofía y la psicología. Kenny reconoce esta relación y le dedica la atención necesaria al inicio de su libro. No obstante, discrepo de ella en algunas citas como la siguiente: «las recientes disciplinas de la neurociencia cognitiva y la neurobiología han brindado evidencia a favor de la inseparabilidad del cuerpo y de la mente» (p. 17). ¿Qué otro escenario se podía esperar? Discutir la inseparabilidad del cuerpo y la mente parece desfasado de una psicología moderna, dado que nuestra mente es nuestro cerebro.

El análisis de las causas de la MPA no se limita únicamente a señalar la existencia de vulnerabilidades biológicas y experiencias que condicionan respuestas de miedo. Más adelante desarrolla un valioso recuento de los diferentes sistemas psicológicos para explicar el origen de la MPA. Se presentan postulados teóricos provenientes del psicoanálisis, conductismo, psicología cognitiva y neurología. Pero también se incluyen otras teorías, como las basadas en las emociones: las vulnerabilidades biológicas y psicológicas generalizadas, y experiencias de vida específicas que establecen

vulnerabilidades psicológicas. La pluralidad de explicaciones hacia el origen de la MPA es, pues, un esfuerzo importante.

Habiendo elaborado el concepto de ansiedad, Kenny construye el marco conceptual de la MPA. ¿Es un tipo de estrés laboral? ¿Es muy distinta de la ansiedad focal? ¿Es un tipo de ansiedad nueva o es lo mismo que la ansiedad social? (pp. 50-64). Claramente, «la carencia de una definición clara de la MPA [constituye] un impedimento teórico que, por un lado, no permite identificar a aquellos que necesitan tratamiento y, por otro lado, atrasa el desarrollo de tratamientos apropiados» (p. 50). Para Kenny, dada la evidencia que presenta en este capítulo, la MPA puede ser una ansiedad focal o comórbida con la ansiedad social.

Kenny define la MPA como: «la experiencia de una ansiedad aprensiva, marcada y persistente, que está vinculada a la ejecución musical y que puede originarse por vulnerabilidades biológicas o psicológicas, o por experiencias particulares de condicionamiento ansioso [anxiety-conditioning experiences]». Puede entenderse que se trata de un sentimiento disfórico con una etiología innata o adquirida. Creo que es importante analizar el uso del término «vulnerabilidades biológicas o psicológicas». ¿Acaso se refiere a dos fenómenos ontológicamente distintos? ¿Es el segundo resultado del primero? ¿Solo es una distinción de las propiedades biológicas y psicológicas? La autora tiende a expresar creencias dualistas, dando a entender que, efectivamente, existen dos cosas distintas. El dualismo de sustancias es altamente anticientífico y creo que si Kenny no especifica su postura frente al problema mente-cuerpo, sus aseveraciones pueden ser malinterpretadas.

Siguiendo con la presentación de la definición, Kenny hace mención de las cuatro manifestaciones de la ansiedad, división que ha mostrado ser consistente con otros investigadores de la MPA: «Se manifiesta por una combinación de síntomas afectivos, cognitivos, somáticos y conductuales». Tradicionalmente, estos componentes suelen medirse mediante tres fuentes: medidas psicofisiológicas (ritmo cardíaco, presión sanguínea, ritmo respiratorio o tensión muscular) por autorreportes (cuestionarios, listas de chequeo, entrevistas) o por observación conductual (expresión facial, respiración pesada, temblores, parpadeos, desmayos, etcétera). Continúa añadiendo el carácter contextual de la MPA: «Puede ocurrir en diversos contextos de ejecución, pero suele ser más severa en contextos en los cuales hay mayor inversión del ego, existe la amenaza de ser evaluado (una audiencia), y en los cuales se tiene miedo al fracaso».

La siguiente parte de su definición merece una observación: «Puede ser focal (i.e. presente solo en ejecuciones musicales), o ser comórbida con otros desórdenes de ansiedad, particularmente con la ansiedad social». La MPA debe ser delimitada, bien como un fenómeno focal o como una co-ocurrencia con la ansiedad social, puesto que el abordaje que se tome para solucionar la MPA dependerá de su clasificación como desorden. Por ejemplo, de ser focal, podría tratarse mediante la desensibilización sistemática. En cambio, de presentarse junto con la ansiedad social, la alternativa de solución podría pasar por un tratamiento de enfoque cognitivo-conductual.

Terminando con la definición de la MPA, Kenny sostiene que «afecta a los músicos a lo largo de su vida y es parcialmente independiente de los años de entrenamiento, horas de práctica y nivel de logro musical. Puede o no perjudicar la calidad de la ejecución musical» (p. 61). La cita de Arrau ilustró cómo es que un pianista de incuestionable virtuosismo, aún a su avanzada edad, sufría de la MPA. Pero así como Arrau era afectado por esta ansiedad, muchos otros músicos se ven perjudicados, sin importar el nivel de experiencia.

Si bien la definición presentada por Kenny es la más completa con la que se cuenta en la actualidad, creo que una definición futura debe especificar una concepción materialista de la ansiedad o, en su defecto, especificar que las propiedades psicológicas a las que se hace mención son producto de las biológicas, y no pertenecen a una categoría diferente. Las futuras definiciones deben incorporar más datos desde las neurociencias, dado que, en último término, nuestras funciones psicológicas son nuestras funciones cerebrales.

Ahora, ¿cómo medir la MPA? Kenny sostiene que los instrumentos de medición existentes no se han construido sobre un marco teórico especializado, sino que han sido adaptaciones de medidas de otros trastornos de ansiedad. Ella tiene razón, si la MPA es un fenómeno con características de dominio específicas, es necesario contar con instrumentos de medición que respondan a dicha especificidad. De ahí la importancia de determinar si es un fenómeno focal o no.

Algunos de los tratamientos desarrollados en los últimos treinta años son, entre otros: terapias psicoanalíticas/psicodinámicas; terapias cognitivas, conductuales y conductuales-cognitivas; terapias cognitivas ‘New Age’, tales como terapia dialéctica, *mindfulness* o yoga; terapias musicales, *biofeedback*, hipnoterapia y técnica de Alexander. Pero los tratamientos existentes deben buscar combatir la ansiedad que interfiere con un óptimo

desempeño, y no aquella que mejora el *performance* de un artista. Además de los tratamientos antes expuestos, Kenny presenta otro que ha probado ser efectivo para casos severos de MPA: la psicoterapia basada en el apego. De acuerdo con esta psicoterapia: «nuestra conducta, creencias, emociones e interrelaciones a lo largo de nuestra vida están afectadas por nuestras experiencias interpersonales en nuestra vida temprana y la cualidad de las experiencias de apego de cada persona» (p. 261). Es decir, es la aplicación terapéutica de la teoría del apego.

El desarrollo de tratamientos efectivos es crucial, dado que los músicos acuden a drogas u otros medicamentos sin prescripción para mitigar los síntomas de la ansiedad. Tomemos a los betabloqueadores como ejemplo (de entre todos los tipos de drogas consumidas) por ser de amplio uso: «Es difícil determinar con certeza el número de músicos que consumen betabloqueadores, pero diversos reportes sugieren una incidencia del 20%-30%» (p. 218). Kenny advierte el peligro de consumir prolongadamente betabloqueadores. Las consecuencias pueden ser dependencia física y depresión (p. 221).

Kenny incluye un capítulo conformado por veinte entrevistas a profundidad con músicos de orquesta. Lo inicia con las siguientes palabras: «Dado que este libro es sobre músicos y para músicos, en este capítulo presentaré sus voces sin mayores comentarios» (p. 263). Las entrevistas han sido catalogadas en diferentes categorías: identidad musical, internalización de representaciones mentales de los padres, comienzos de la MPA, causas, etcétera. Verán que no necesariamente se tiene que ser de la talla mundial de Kleiber o Arrau para experimentar síntomas de ansiedad.

¿Cómo prevenir la MPA y de qué manera se puede educar óptimamente a los ‘niños prodigio’? Quizá el padre de Ludwig van Beethoven sea el ejemplo antagónico de un padre sensible a las necesidades de un hijo con talento. Este lo maltrataba con horas de práctica ininterrumpida y castigos físicos con el fin de crear una imagen de «niño prodigio». Presento este aspecto biográfico para contextualizar una de las recomendaciones de Kenny hacia los padres de niños prodigio: «Lo primero y más importante es que los niños talentosos no son diferentes a sus padres en ningún nivel: ni físico, ni psicológico ni socioemocional» (p. 286). Estos niños talentosos son seres humanos en desarrollo, con las mismas necesidades que otros de su misma edad y, como humanos, están expuestos al error, por lo que la perfección musical no debe representar una carga para la persona en formación musical.

Acerca del vínculo estudiante-docente, Kenny sostiene que puede influir mucho en el desarrollo o prevención de la MPA. El estudiante confía sus aspiraciones y temores hacia el docente, mientras que este debe ser lo suficientemente sensible para percatarse de estas necesidades y saber conducir al estudiante hacia la satisfacción de sus metas.

*La psicología de la ansiedad ante la ejecución musical* es el primer libro que intenta sistematizar el conocimiento en torno a la MPA. Como tal, es una guía importante para los interesados en esta aplicación de la psicología. No obstante, creo que Kenny debe esclarecer su postura en el problema mente-cuerpo. El dualismo de sustancias implícito en la obra resta seriedad al estudio científico de la ansiedad. Por ello, las futuras investigaciones deben incorporar más datos desde las neurociencias y tener claro que el uso de la psicología popular corresponde a fines pragmáticos, pero que de ningún modo justifican la adopción de una ontología dualista anquilosada en el tiempo.

En suma, creo que a pesar de las objeciones filosóficas señaladas, la obra de Kenny es fundamental para el desarrollo de herramientas de solución para un problema que aqueja a aquellas personas que optan por seguir una carrera musical. Quizá Chopin, Rachmaninoff, Arrau y Kleiber no puedan beneficiarse con las investigaciones futuras, pero muchos otros músicos podrán tener esta oportunidad.

*Álvaro Chang Arana*

---

Pérez, M. (2012)

Las raíces de la psicopatología moderna. La melancolía y la esquizofrenia

Madrid: Pirámide, 262 pp.

---

*La vida no tiene sentido... vi con claridad que no había delante de mí más que destrucción. Era imposible parar, imposible retroceder e imposible... evitar ver que no había nada en el futuro más que sufrimiento y muerte: aniquilación total... Mi vida es una estúpida y cruel broma que alguien me ha gastado... Hoy o mañana, la enfermedad y la muerte vendrán (ya han llegado) a aquellos que amo o a mí; nada permanecerá más que pestilencia y gusanos. Tarde o temprano, mis acciones... serán olvidadas*