

En *Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca*, podemos encontrar preguntas claras y fundamentadas, sobre temas tan inexplorados como: ¿Son los músicos diferentes? ¿Cómo es la vida de un músico? ¿Es feliz el músico?

El texto conjuga el rigor científico de las investigaciones sobre la felicidad humana, el profundo conocimiento del autor sobre el músico y su mundo, con la claridad positiva.

Este libro tiene una serie de virtudes que lo hacen útil y enriquecedor tanto para el lector músico como para todos aquellos que le rodean (profesores, pareja). Es útil porque aporta reflexiones y pautas concretas para resolver los problemas con los que se va encontrar todo aquel que de alguna manera esté relacionado con las artes escénicas; enriquecedor porque conoceremos y entenderemos cómo piensa, se comporta y siente un músico.

El libro está dividido en 19 capítulos en los que se puede apreciar una clara estructura y de la que podemos extraer tres ideas principales: los ocho primeros capítulos los dedica a dar a conocer al lector el peculiar mundo de la música y las artes escénicas. Nos hace reflexionar sobre cómo el actual sistema de enseñanza musical contribuye a generar algunas de las características que frecuentemente aparecen en el músico, como el individualismo, la competitividad, la autocrítica o el divismo, y que generan infelicidad. Todas estas características en diverso grado, van a determinar las relaciones únicas y diferentes que establece el músico con su profesor, con su instrumento o con sus familiares. Tal y como señala el autor "los músicos no salen ni nacen sino que se "hacen".

Del capítulo 9 al 12 trata el tema de la felicidad y ofrece técnicas útiles para ayudar al músico a detectar y superar los obstáculos que le impiden ser feliz. Las investigaciones sobre cómo viven aquellas personas que son felices identifican factores como: que se relacionan más y mejor, que realizan más actividades de entretenimiento o que su felicidad se nutre de diferentes fuentes. En base a estos resultados, el autor propone una serie "ejercicios felices" que ayudarán al músico a activarse para alcanzar tan deseada meta. En palabras del autor "la felicidad está ahí pero hay que ir a buscarla". Y puesto que uno de los pilares de la felicidad es la relación con los demás, dedica un capítulo a saber actuar con el entorno para que sea positivo, ofreciendo técnicas para mejorar las habilidades sociales. Los dos últimos capítulos los dedica a enseñar al músico cómo manejar las ideas irracionales características de esta profesión. Esta habilidad le va a permitir eliminar el sufrimiento inútil y la ansiedad escénica, a la vez que le ayudará a disfrutar de situaciones gratificantes y sensaciones únicas que sólo el músico tiene el privilegio de sentir. Los capítulos 13 al 16 nos hablan de aquellas situaciones que forman parte inseparable de la vida del músico, el músico como profesor, como alumno, cuando se es hijo de músico o padre de músico, o qué pasa con las parejas de músicos. El autor da pautas de comportamiento a profesores, padres, alumnos y parejas para que puedan contribuir a superar los escollos que dificultan la felicidad y aprendan a enseñarles cómo disfrutar de la música y hacer de su profesión una fuente

## Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca



Autor: Guillermo Dalia

Editorial: MundiMúsica 2008

de felicidad. En el capítulo 17 analiza la situación del músico cuando forma parte de una orquesta, algunas de las características apuntadas del músico, y las dificultades que implica todo trabajo en grupo que pueden entorpecer el buen funcionamiento de la orquesta. Propone buscar la cohesión de grupo como un aspecto importante para lograr un ambiente saludable y sentir que cada uno de los miembros contribuye de manera valiosa a un propósito común. Por último, dedica un capítulo a cómo el tipo de música (jazz, clásica, etc.), y la relación que cada intérprete mantiene con ella, determina el grado de felicidad del músico. Lo ilustra con ejemplos de cómo los clásicos parecen que tienen más ansiedad escénica debido al tipo de formación rígida que han recibido, o como los de flamenco se preocupan por poner su "arte" encima del escenario y expresarlo a su manera "ni bien ni mal".

El texto está acompañado por simpáticas ilustraciones humorísticas que nos hacen la lectura fácil e incluso divertida.

Es claramente una gran aportación a la psicología ya que abre nuevos terrenos donde esta disciplina no está consolidada. Proyectos como éste hacen que la psicología tenga cada vez más presencia en nuestra sociedad y se valoren más sus aportaciones.

Por *Consuelo Martínez Valero*  
Psicóloga especialista en  
Psicología clínica