

PONLE MÁS IMPROVISACIÓN A TU VIDA

Aventurarte fuera de los márgenes de lo previsible refrescará tu día a día y te brindará soluciones inesperadas a los problemas de siempre. **Texto: Francesc Miralles. Ilustraciones: Ximena Maier**

La rutina y la repetición en nuestra vida nos aportan orden y seguridad, dando forma a la llamada zona de confort. Nos gusta tenerlo todo controlado y, para ello, nos resulta práctico hacer siempre las mismas cosas, ya que eso nos asegura obtener los mismos resultados. Al igual que otros mamíferos superiores, el ser humano es un animal de costumbres y se siente cómodo en una monotonía que le evite grandes sobresaltos.

Nuestra parte creativa, sin embargo, se rebela contra el aburrimiento y nos exige novedad, aventura, improvisación. Y a veces es la misma vida que, ante un cambio inesperado, nos obliga a buscar nuevas soluciones o incluso a tocar de oído en una sinfonía que nos resulta desconocida. Bienvenidos al arte de improvisar.

VOLVER A SER NIÑOS

En su ensayo *La improvisación en la vida y el arte* (Paidós), el violinista y compositor Stephen Nachmanovitch identifica esa capacidad que nos hace humanos con el juego: “La improvisación, la composición, la escritura, la invención, todos los actos creativos son formas de juego, el lugar de comienzo de la creatividad en el ciclo del crecimiento, y una de las funciones primarias de la vida. Sin el

juego, el aprendizaje y la evolución son imposibles”. Cada vez que estamos improvisando, en lugar de ceñirnos a una rutina, recuperamos lo que este artista denomina “la mente salvaje, nuestra mente original de niños”. Cuando dejamos de lado las reglas y abrimos la puerta a la sorpresa, nos damos cuenta de que cada momento de la vida es único e irrepetible. ¿No es esa una razón suficiente para celebrar lo

que está sucediendo aquí y ahora? Si sentimos que hemos llevado nuestra vida a los cauces de lo previsible o incluso de lo tedioso, quizás sea el momento de recordar cómo jugábamos, imaginábamos e improvisábamos cuando éramos niños. Algunas iniciativas que podemos tomar para recuperar el tesoro de la infancia:

- 1. Alimenta la imaginación a través de cuentos y películas de fantasía,** imaginando otros mundos en los que todo es posible. Puedes recuperar incluso aquellos historias clásicas que te hicieron soñar de pequeña.
- 2. Juega con otros niños en la calle después del cole.** El objetivo es volver a vivir aquellas tardes en las que perdías la noción del tiempo, queda con aquellos amigos que hace tiempo que no ves en una terraza o para dar un paseo sin destino fijo.
- 3. Come cuando tengas hambre y duerme cuando tengas sueño.** Al menos los días festivos, presta atención a las necesidades de tu cuerpo, como cuando eras niño, en vez de ceñirte a horarios rígidos.
- 4. Di lo que piensas y haz lo que realmente deseas hacer.** Sin herir a nadie, trata de recuperar la espontaneidad perdida atendiendo menos las expectativas de los demás y dando rienda suelta a tus propios impulsos.

ABRIR EL DIQUE DE CONTENCIÓN

En su clásico de 1954 *Las puertas de la percepción*, que dio nombre a la banda de Jim Morrison, el escritor Aldous Huxley señalaba las compuertas que limitan el caudal humano para ver y actuar más allá de lo cotidiano y previsible: “Todo nuestro sistema perceptivo (...) genera un dique de contención, como una válvula reductora que reduce el campo de estímulo total porque la cantidad y variedad de nuestras percepciones es tan amplio que sin este filtro estaríamos abrumados y sin capacidad de acción ante los requerimientos de la vida diaria”. De hecho, el título de la obra de Huxley estaba inspirado en un poema de William Blake que dice: “Si las puertas de la percepción se purificaran, todo se le aparecería al hombre como es, infinito”.



KIT DE VIAJE PARA IMPROVISAR

Tienes un cerebro en tu cabeza.
Tienes pies en tus zapatos.
Puedes dirigir tu cuerpo en cualquier dirección que elijas.
Dependes de ti.
Y sabes lo que sabes.
Por eso, te toca a ti decidir adonde quieres ir.

DR. SEUSS

UNA CURA DE ESPONTANEIDAD

Contra la creencia de que el propósito de la vida es ir siempre a lo seguro y saber siempre adónde vas, veamos propuestas para introducir improvisación en tu vida cotidiana:

- **Cambia de ruta para ir al trabajo.** Aunque sea un poco más larga, verás cosas nuevas que pueden aportarte una nueva inspiración y el día no empezará siempre igual.
- **Frecuenta nuevos ambientes y habla con desconocidos**, como alternativa a las conversaciones previsibles que mantienes con *los de siempre*.
- **Compra un libro que no conozcas**, solo porque el título o su contenido te resultan sugestivos. **Practica el arte de la improvisación en una librería**, dejándote guiar por la intuición.
- **Pasea por un barrio en el que nunca has estado.** Para ello, toma una línea de autobús hacia un destino que no conoces o bájate en una parada de metro en la que nunca has estado. Déjate sorprender por el ambiente.
- **Haz algo que nunca hayas hecho.** Tocar un instrumento, aprender un nuevo idioma, ensayar un nuevo plato... Cualquier novedad que introduces en tu vida es una cura contra la rigidez y el aburrimiento. Espontaneidad no

significa tener que hacer locuras, sino abrir compuertas para que fluya la creatividad que anida en ti.

IMPROVISA ANTE LOS CAMBIOS

Para los que cierran las puertas de su creatividad por quedarse en el mundo conocido, negándose los caminos a lo inesperado, hay un personaje legendario chino que es una invitación a fluir con los cambios y no asustarse ante ninguna novedad.

Se trata de Mingliaotsé, un vagabundo culto del siglo XVI muy querido por los chinos. Las andanzas de este viajero despreocupado enseñan a no asustarnos ante lo desconocido y, sobre todo, a no preocuparnos porque las cosas no salgan como hemos previsto.

En este episodio de sus aventuras, Mingliaotsé relata su disposición mental al viajar con un amigo:

“Al cruzar un río dejamos que los demás suban primero a la barca. Si hay tormenta, no tratamos de cruzar el agua o, si aparece la tormenta cuando ya estamos a mitad del camino, calmamos nuestro espíritu y al destino dejamos todo, con una comprensión de la vida, y decimos que si nos ahogamos al cruzar, es la voluntad del Cielo. ¿Nos salvaremos acaso si nos preocupamos? Si no nos salvamos, allí terminará el

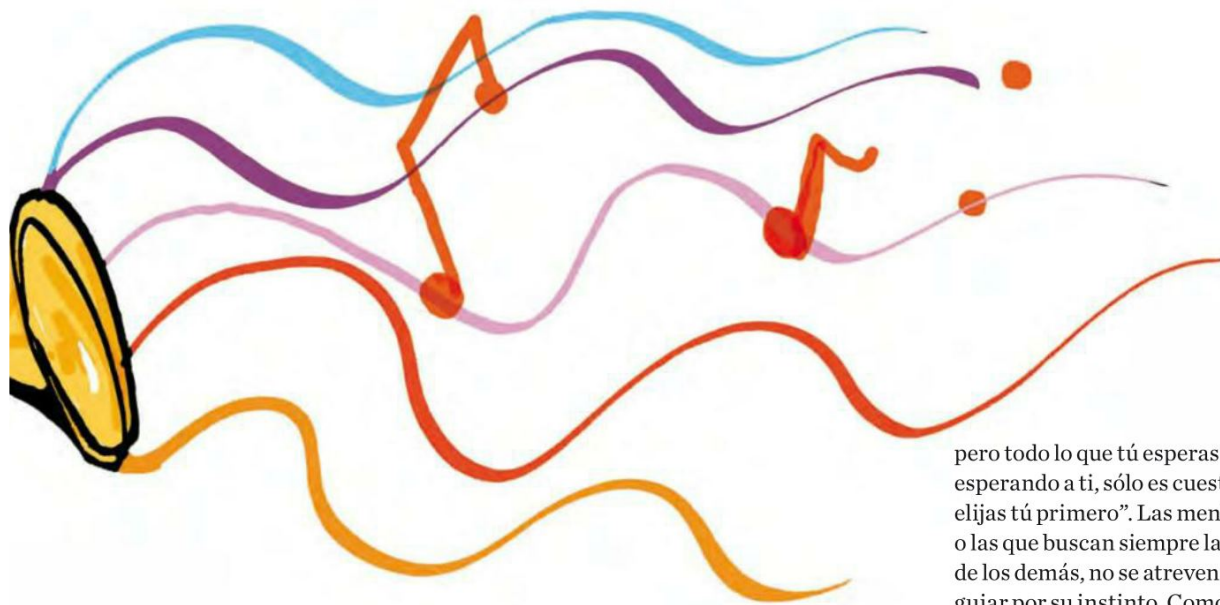
viaje. Si, por fortuna, nos salvamos, seguimos como antes”.

A continuación pone de ejemplo las alteraciones en nuestro orden promovidas por otras personas, pero Mingliaotsé sigue aplicando la misma filosofía de no alterarse ante ningún agente externo.

“Si en el camino encontramos a algún joven pendenciero, y tropezamos accidentalmente con él y el joven es grosero, le pedimos disculpas cortésmente. Si después de las disculpas no podemos salvarnos de una pelea, allí terminará el viaje. Pero si nos salvamos, seguimos como antes”.

A menudo la vida nos obliga a asumir cambios improvisados que son provocados por un aviso de nuestro vehículo para la vida: el cuerpo. Tampoco en ese caso Mingliaotsé pierde el buen ánimo. “Si uno de nosotros cae enfermo, nos detenemos a atender su mal, y el otro trata de mendigar un poco para comprar remedios, pero lo toma con calma.





NO TODO EL MUNDO IMPROVISA AL MISMO RITMO

Mozart fue tal vez el más grande improvisador con papel y pluma. A menudo escribía sus partituras directamente en limpio, inventando la música todo lo rápido que le permitía la pluma y casi sin tachar una línea. Beethoven, en cambio, conociendo íntimamente los sonidos que quería, llevándolos durante años en la cabeza, solo podía registrarlos en papel por el más laborioso y enérgico proceso de escribir el borrador, corregir, reescribir y refinar (...). El centro de la improvisación es el libre juego de la conciencia mientras se dibuja, escribe, pinta y ejecuta la materia prima que surge del inconsciente.

STEPHEN NACHMANOVITCH músico y escritor

Mira para sus adentros y no teme a la muerte. Y, así, una enfermedad grave se convierte en una enfermedad ligera, y una enfermedad ligera se cura inmediatamente. Si está decidido que estén contados nuestros días, allí terminará nuestro viaje. Pero si nos salvamos, seguimos como antes". De las andanzas de estos viajeros entrañables podemos aprender cuatro lecciones:

1. En la vida las cosas pocas veces suceden tal como esperamos.
2. Por eso mismo, preocuparse no sirve de nada ni ayuda a resolver nada.
3. Ante cualquier imprevisto, los mejores lubricantes son la flexibilidad y el buen humor.
4. Si disfrutas del camino, sabrás sacar partido a cualquier cosa que suceda, por inesperada que sea. Aprovecha estas oportunidades.

EL PODER DE ELEGIR

La razón por la que muchas personas no se ven capaces de improvisar en su vida es porque creen que "no tienen elección". Se aplican creencias como "las cosas son así y no se pueden cambiar", negándose una libertad que podría transformar su vida. En su libro *¿Y tú que crees?* (Urano), Eva Sandoval reivindica ese poder que, aunque lleguemos a pensar que no nos pertenece, siempre ha sido nuestro: "Llegaste a este mundo con el poder de elegir, y sigues teniéndolo. Cuando eliges lo que quieres, estás dando forma a tu vida. (...) Puedes elegirlo todo: aprender, perdonar, ver la belleza del mundo, sentir su riqueza, sonreír, amar, arriesgar, abrazar, etc. Cualquier cosa que se te ocurra está ahí para ti. Puedes elegir hacer de tu vida lo que deseas. Tal vez te lleve algo de tiempo,

pero todo lo que tú esperas te está esperando a ti, sólo es cuestión de que elijas tú primero". Las mentes rígidas, o las que buscan siempre la aprobación de los demás, no se atreven a dejarse guiar por su instinto. Como si estuvieran paralizadas por un hechizo, se han convencido de que si se salen del camino trillado van a perder la estima o el respeto de los demás. Contra esa creencia, Eva Sandoval –para quien creer es crear– propone un remedio muy sencillo. Para deshacer el hechizo, se trata de elegir conscientemente:

- Lo que te gusta hacer. Parece obvio, pero muchas cosas las acabamos haciendo *por quedar bien*, en contra de lo que nos pide el cuerpo.
- Tus compañeros y amigos. Compartir tiempo con personas que no están en nuestra misma onda mata nuestra creatividad y espontaneidad.
- El trabajo que deseas. Una actividad profesional que odias puede arrastrarte a la apatía y silenciar la melodía vital que late dentro de ti.
- Tu propio camino. ¿Estás segura de haber escogido por ti misma la vida que llevas? ¿Qué cosas has elegido tú? ¿Qué otras cosas te han venido marcadas por las circunstancias?

Cuando tomamos control de nuestra vida, con la responsabilidad que eso significa, dejamos de estar encadenados a rutinas que no hayamos decidido nosotros. De repente nos sentimos libres de improvisar y de cambiar de rumbo tantas veces como sea necesario. A fin de cuentas, la vida es una melodía que se va haciendo a sí misma, y no podemos hacer otra cosa que tocar de oído. Tal como decía el poeta Juan Ramón Jiménez, "si te dan papel pautado, escribe por el otro lado".