

# ÍNDICE

Mis dudas.....	7
Introducción.....	9
PRIMER SUSPIRO. CONÓCETE	
Y ofrece tu mejor versión .....	15
SEGUNDO SUSPIRO. PROYÉCTATE	
Tú eres tu proyecto .....	29
TERCER SUSPIRO. VALÓRATE	
Y enamórate de ti.....	49
CUARTO SUSPIRO. ACTÍVATE	
Piensa bien y actuarás bien.....	65
QUINTO SUSPIRO. MOTÍVATE	
Nadie lo hará por ti.....	83
SEXTO SUSPIRO. TU NUEVA MARCA ARTÍSTICA	
Define tu imagen.....	97
Epílogo. Suspiros a 432 Hz .....	111

## MIS DUDAS

Siempre que escribo lo hago como si estuviera conversando con alguien que tengo frente a mí. Unas veces, imagino a un estudiante de los que me escuchan atentamente en mis clases de universidad o que estoy en una sala dando una de mis conferencias. Otras veces, pienso en uno de los artistas que estoy mentorizando. De hecho, alguno de los párrafos de este libro ha salido de mensajes y tutorías que hago regularmente.

Y siempre dudo de qué género poner a los objetos de mis frases. Porque en mi imaginación a veces tengo frente a mí a un hombre, otras, a una mujer, a una niña, a un joven o a un anciano. O a una mujer que fue hombre.

Años atrás el género masculino era el predominante en los textos cuando nos referíamos a todos y a todas en general. Pero no sé si es porque la música es un término femenino, como lo es la sensibilidad, la bondad, la generosidad, la empatía, o nuestra gran protagonista la autoestima, por lo que me resisto a hacerlo únicamente en masculino.

El motivo también puede ser que estemos en el siglo de las mujeres. Bueno, no en todas las sociedades actuales, ya que en algunos países están unos cuantos siglos por detrás. Y seguirán ahí desafortunadamente. Mientras, cada uno en su pequeño espacio de divulgación debe aportar su grano de arena para que la igualdad de género vaya un poco más allá del simple, pero no menor, detalle de escribir en masculino o femenino.

Una vez oí decir que el siglo veintiuno sería el siglo de las mujeres y yo quise añadir que debería ser también el siglo del lado femenino de los hombres. O aún mejor, el siglo de la sensibilidad.

Es por este motivo por el que en este libro encontrarás indistintamente el género femenino y el masculino. Eso dependerá de quien esté en ese momento frente a mí. En mi imaginación.

Y en un libro en el que te voy a invitar a suspirar continuamente, déjame añadir también una nota gramatical. Cuando te escriba “te suspiro”, voy a lanzarte una propuesta de reflexión sobre el contenido que haya explicado. Pero como sabes, el verbo *suspirar* es un verbo intransitivo, por lo que conjugarlo de esta manera es un artificio que me es útil para transmitir ese significado. Yo no puedo suspirarte. Suspiras tú. Me permito esta licencia con la excusa de que, desde la humildad, podemos saltarnos algunas veces las normas y así dar a nuestro mensaje un sentido más cercano a la poesía y no tanto a lo normativo. Gracias por dejarte suspirar.

# INTRODUCCIÓN

## La losa de mármol

“Su hijo será un gran pianista”. Fue la frase que un día mi profesora de piano dijo a mis padres al finalizar una audición compartida con otros alumnos. Tenía doce años.

¿Cómo sabía esa señora que yo sería pianista? Es más, ¿cómo sabía que, de serlo, sería un “gran” pianista?

Quizás era un deseo que ella tenía viendo mis habilidades con las teclas. O a lo mejor tenía la certeza de que yo decidiría dedicarme a la música viendo mis habilidades, mi pasión y mi regularidad.

Pero había algo que yo no acababa de entender. Si tan orgullosa estaba de mi progreso y cumplía con creces sus expectativas, ¿por qué razón fue la profesora que siempre me calificó con notas un tanto bajas? Claro, debía ser aquello de que, si le puntuó por debajo de lo que merece, seguro que se esforzará más y conseguirá resultados más importantes. ¿Ah sí? Pues no sé. Hoy a mis cincuenta y cuatro años sigo dudando de esa conocida estrategia de motivación de los estudiantes. Si tocas de 8, te mereces un 8; si tocas de 5, un 5. Y si tocas de fábula, pues un 9,5 como mínimo. Digo yo.

Si tan bien tocaba, mejor que muchos de mis compañeros de curso, ¿cómo podía encajar que mis notas no se correspondieran con esos halagos? No entendía nada.

Y si al final de una audición me felicitaban mis compañeros, sus padres y muchos de los profesores asistentes... ¿En qué quedamos? ¿Era bueno o no tanto? ¿Seré un gran pianista?

Por suerte, a los doce años no dudaba de mí. Aún. Pero a esa edad intentas justificar lo que no entiendes para darle una certeza que te permita seguir adelante. Porque sí, tenía bastante claro que quería ser pianista, pero no sabía qué quería decir ser un gran pianista y sobre todo qué significaba perseguirlo. ¿Y si no lo conseguía? ¿Qué respuesta me daría mi profesora de piano? ¿Por qué carajo dijo eso?

No supe dar respuestas en aquel momento. Pero sí notaba sobre mi cabeza una gran losa de mármol.

## **El peso de la piedra**

En el año 2008 di un concierto en Girona, en la Casa de la Cultura. Es una sala en donde he actuado varias veces y la verdad es que siempre me ha acompañado esa magia que tienen algunos espacios, en los que antes de volver a actuar en ellos, ya tienes la grata sensación en el cuerpo de que será nuevamente una gran experiencia.

Unas horas antes de mi concierto ya estaba en la sala para poder probar el piano, acomodar la altura de la banqueta, pasear por la platea, impregnarme del olor de las butacas de madera y probar el micrófono de diadema que siempre llevo conmigo. Es decir, familiarizarme con la sala como si estuviera actuando en el salón de mi casa.

Pero tuve que esperar. Antes de mi concierto estaba programada una audición de una joven violinista. Una muy joven violinista. El cartel de la audición, expuesto en un caballete de pintor en la entrada de la sala, anunciaba con letra de gran tamaño y tipografía estelar el nombre de la joven, niña, mejor dicho, y, después de su nombre y con

letra aún más contundente, la frase: “la nueva violinista prodigio de la ciudad de Girona”.

El concierto de la joven prodigio estaba a punto de comenzar. Me situé al final de la sala, cerca de la puerta. De pie. He de confesar que no me gusta sentarme en una butaca cuando voy de espectador. Me siento atrapado en el tiempo. Quizás se debe a estar acostumbrado a tener siempre la mejor silla de todo el auditorio, la que hay justo en el escenario y que curiosamente siempre que yo doy un concierto está libre. Ya ves.

Pues bien, por ese motivo de extraña claustrofobia artística, escuché de pie el inicio del concierto de la superviolinista gerundense a la que acompañaba un pianista ya no tan joven. Una primera obra en donde los pasajes iniciales al piano mostraban un tempo muy atrevido y poco recomendable para iniciar el concierto. Es mi opinión, claro.

Al cabo de dos minutos de introducción, ese buen pianista tocó una cadencia suspensiva preparando así la entrada del violín. Y allí estaba el sonido de la joven niña prodigio de la ciudad de Girona. Y sí, tocaba como los ángeles, para su edad. Con un sonido cálido e intenso a la vez, para su edad. Con una técnica ágil y depurada, para su edad. Con una madurez propia de edades más avanzadas. Buena, realmente buena, esa niña con el violín.

Pero de vez en cuando desafinaba. Vaya. Algo normal a su edad. Tenía ciertas impurezas técnicas. Lo normal a su edad. Con cierta tendencia a acelerarse en las semi-corcheas. Algo lógico a su edad.

¿A quién se le ocurrió escribir en el cartel del concierto “La nueva violinista prodigio de la ciudad de Girona”? ¡Por favor! Está claro que era una interpretación brillante de una estudiante con unas habilidades increíbles con el violín y con una musicalidad que enamoraba. ¡Pero tenía imperfecciones!

El público estaba entregado a esa audición ya antes que la niña emitiera la primera nota del concierto. Amigos, familiares, compañeros de estudios, todos aplaudían a rabiar ante tan espléndidas interpretaciones. Es lo que yo llamo la percepción afectiva y que ocurre cuando quien escucha tiene un vínculo afectivo con el artista, por lo que la objetividad de la opinión se va al garete.

Pero ¿había en la sala alguien más que opinara como yo? Seguramente sí. Pero claro, ¡a quién se le iba a ocurrir decirlo! Es como cuando alguien te dice que tu hijo está molestando... “¿Perdone? ¡Pues el suyo más!”.

Durante ese concierto sentí la necesidad, debido a mi espíritu de pedagogo, de buscar a la persona que había decidido esculpir en la piedra situada en un caballete de pintor la frase que incluía la peor palabra que se puede utilizar para definir a una muy joven estudiante que apunta maneras como promesa del violín. La palabra fatídica es: *prodigio*.

Esa palabra actúa como una auténtica losa de mármol que la estudiante debe llevar encima durante su crecimiento personal y artístico. A causa del peso de la piedra, le ayudarán a transportarla sus padres, sus tías (son las que tienen más fuerza), alguno de sus profesores que ven en la niña la posibilidad de atraer nuevas promesas de la música y poder colgarse sendas medallas... Y, finalmente, si hay que echar una mano, también colaborarán para soportar el peso del mármol personas que sienten que esa niña llevará el nombre de la ciudad por todo el planeta y que se acordará de sus aplausos cuando le hagan entrevistas en sus conciertos internacionales.

Pero ¿quién cargará con su losa de mármol cuando la niña, joven, mujer, se encuentre sola? Cuando un señor, situado de pie al final de la sala, se atreva a decirle, con cariño pero con certeza: “Tocas de maravilla pero de vez en cuando desafinas y tienes tendencia a correr”.

La losa de mármol es una piedra inmensa que nos regalaron de pequeñitos para subir nuestra autoestima y creernos los mejores del mundo. Pero cuando vas creciendo desaparecen las manos que sustentan su peso y te encuentras sola.

Es entonces cuando dudas de ti.



## **PRIMER SUSPIRO. CONÓCETE**

### **Y ofrece tu mejor versión**

No se trata de cómo yo te llame, sino a qué respondes tú. Pero si no sabes quién eres, cualquiera puede ponerte un nombre. Y si cualquiera puede ponerte un nombre, entonces responderás a cualquier cosa.

PROVERBIO AFRICANO

### **¿Quién eres?**

Estimada lectora, estimado lector. Es muy probable que en este momento ya me conozcas. Quizás por haber leído sobre mí, por haber escuchado mi música o haberme visto en directo. Cabe la posibilidad también de que nos conozcamos personalmente.

Pero la pregunta clave, que te formulo de dos maneras, es:

¿Te conoces a ti misma?

Esta primera manera es una pregunta cerrada, es decir, solo puedes contestar sí o no. O, en todo caso, no lo sé. Las preguntas cerradas no nos invitan a pensar demasiado, aunque ante una pregunta como esta puede que te haya costado responder.

Vamos con la pregunta abierta. ¿Cómo eres? Uf, esta ya tiene más sustancia.

Si fueras amigo tuyo (al tanto, no te pierdas), ¿qué opinarías de ti? Piensa ahora mismo en alguna persona que consideres que te conoce mucho. Pero mucho, mu-

cho. La persona que más te conoce. ¿La tienes? ¡Esa! ¿Lo sabe todo de ti? ¿Pero todo, todo...? Intuyo la respuesta.

Bien, sigamos. Quitemos gente del medio. Ahora solamente estás tú.

¿Lo sabes todo de ti? ¿Todo, todo?

Casi seguro que todo... pues no. Te lo aseguro. Si te sirve de algo, yo llevo cerca de veinte años trabajando en desarrollo y crecimiento personal y aún hoy descubro facetas nuevas de mí. Sigo en la tarea de conocerme. Es fascinante y, a veces, también algo desalentador.

Porque sí, sé que tengo cosas muy buenas. Algunas las comparto con los demás y recibo felicitaciones e incluso muchos aplausos, es lo que tiene salir regularmente a un escenario. Y hay algunas que prefiero esconderlas o al menos que no se me noten mucho.

Momentos de envidia, por ejemplo, hacia alguien que hace algo mejor que yo y que quiero tapar haciéndome creer que es admiración. No, señor Tolmos, eso es envidia. Y no sirve aquello de decir que es envidia “sana”. Eso no cuela. Sería como decir que el demonio en el fondo tiene buen corazón.

Y, en el otro lado, tenemos aquello que sí que nos gusta que se vea. Piensa en algo que te guste mostrar de ti y que sabes que gusta a los demás. ¿Tu producción artística? ¿Tus cuadros? ¿Tus poemas? ¿Tus canciones? ¿Tu manera de ser? ¿Tu tono de voz? ¿Tu físico? Seguro que hay detalles que sabes que gustan de ti.

Bien, pues todo eso que gusta de ti son tus cartas ganadoras. Tus fotos en donde quedas bien, tus detalles que tanto agradecen los que te rodean. Los cuadros que pintas, si pintas; las canciones que compones, si compones; las coreografías que bailas, si bailas. Y las sonrisas, los gestos, los besos y los abrazos. Tu generosidad, empatía, los cafés de “ya pago yo”, o cuando pones tú el coche. Y la gasolina.

Toda esa artillería que entregas para hacer y dejar este mundo un pelín mejor de lo que estaba. Sí, ese eres tú. También. A todo eso le vamos a llamar “fortalezas”.

## **Fortaleza**

Esta palabra está formada a partir del latín *fortis*, que significa ‘fuerte’, ‘vigoroso’, ‘robusto’, ‘valiente’ y ‘decidido’, y del sufijo *-essa*, *-eza*, que en castellano significa ‘en calidad de’. Tienes fortalezas en tanto que tienes cualidades que te hacen fuerte.

Y si atendemos a su significado según la religión cristiana, la fortaleza es la tercera virtud cardinal que trata de vencer el temor y eludir la temeridad. ¡Casi nada!

Recuerdo que cuando de pequeño jugaba a indios y vaqueros, no sé por qué razón siempre creí que los buenos eran los vaqueros y los malos los indios. Pobres indios. Para resguardar a todos mis vaqueros de esos malvados los protegía dentro del fuerte del oeste. Era una construcción de madera (de plástico en realidad) que protegía no solo a los valientes pistoleros sino también a sus familias.

Esa coraza arquitectónica era una fortaleza. Como lo era una muralla, un bastión, un alcázar o un castillo en donde la princesa se sentía segura. Lo que nos hace fuertes nos crea protección y seguridad y nos hace más inmunes ante los peligros ajenos.

Cuando hablamos de nuestras fortalezas podemos tener una cierta sensación de seguridad, de estar protegidos y de saber que por ahí no nos van a pillar o que por lo menos les va a costar más. Es como quien tiene una buena estatura y se siente seguro al saber que será el primero en llegar a la canasta o que podrá coger los productos de más arriba en el supermercado sin pedir ayuda.

Pero cuando hablamos de las fortalezas de nuestra personalidad ya nos cuesta un poco más creer en ellas. Como que poseerlas no tiene demasiado mérito. Soy así. No he hecho nada para serlo.

© del texto: Antoni Tolmos i Tena, 2025  
© de la ilustración de la cubierta: Sonia Alins Miguel, 2025  
© de esta edición: Milenio Publicaciones SL, 2025  
Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida (España)  
[www.edmilenio.com](http://www.edmilenio.com)  
[editorial@edmilenio.com](mailto:editorial@edmilenio.com)  
Primera edición: febrero de 2025  
ISBN: 978-84-19884-79-4  
DL: L 91-2025  
Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, SL  
[www.bobala.cat](http://www.bobala.cat)

*Printed in Spain*

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <[www.cedro.org](http://www.cedro.org)>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.