

Músicas para vivir mejor

Posted on 23 de noviembre de 2026 by Inés Fernández Arias

> La música clásica puede tener una gran complejidad técnica, pero lo que realmente importa es su impacto emocional y su capacidad de llegar a nosotros de forma directa. Su poder no reside solo en el intelecto, sino en la profunda conexión, casi espiritual, que puede crear.
> Gustavo Dudamel

> De eso trata este libro. De la convicción, humilde y luminosa, de que la música no se limita a un mero adorno de la vida, sino que resulta imprescindible en sus momentos más relevantes. […] Este libro no pretende transformar la vida de quien lo lea. Aspira a algo más concreto y, quizás, más valioso: acompañarla. Ofrecerle un ritmo, un respiro, una forma de orden. Una guía en el caos. […] La música clásica ha sobrevivido a siglos de transformaciones, de modas, de olvidos. Si bien pertenece al pasado, nos habla en presente, y en cada escucha, todo empieza de cero.
> Espido Freire

Dado que los autores de las 22 historias del libro titulado *Músicas para vivir mejor* son bastante jóvenes, me atreveré a calificarlo con un adjetivo que se puso de moda en las décadas de 1970 y 1980. Parecía que no había artículo, ni programa de televisión o radio, ni discurso, en el que no apareciera. El adjetivo al que me refiero es «entrañable». Y ya desposeído el término del hastío que producía escucharlo aplicado a un sillón, a unas lentejas, a la rutina diaria, a Chanquete… desposeído, seguramente, por el efecto natural liberador que arrastra consigo el transcurrir del tiempo, lo recupero para definir el sentimiento de complicidad y afecto que me produce la lectura de las historias y los prólogos de este libro *Músicas para vivir mejor* que ha publicado la editorial Medio Tono con motivo del 60 aniversario de la creación de Radio Clásica de RNE.

Los autores de los 22 relatos que conforman el libro son aquellos que, actualmente, escriben los programas que escuchamos en la emisora: los informadores de Radio Clásica, que nos cuentan su versión del efecto de la música en los oyentes. Quizá sus voces, acostumbradas a hablarnos, tengan su peso en la cercanía que sentimos al leer las narraciones de este libro, cuyo título fue idea de la directora de Radio Clásica, Eva Sandoval: *Músicas para vivir mejor*. El proyecto del libro, dado que se cumple este año el sexagésimo aniversario de la creación de Radio Clásica, fue una propuesta de Alessandro Pierozzi, asesor editorial de Medio Tono, la casa que lo ha publicado. Pero fue Clara Corrales, del equipo de Sandoval, la que intuyó que las historias cortas, en las que participasen —voluntariamente— los redactores, serían una disposición atractiva para el aniversario, como así ha sido. Los títulos de las historias y la asignación a cada autor fueron brotando en las reuniones del proyecto.

Dice Irene de Juan en *Músicas para nacer* que consiguió dar a luz a sus hijos escuchando su música favorita, con un altavocito y una lista de reproducción, y que «en los últimos cuartetos de Beethoven encuentra respuestas simbólicas a casi todo lo que le inquieta». Escribe Ana Reina en *Músicas para la infancia* que «la exposición precoz a la riqueza tímbrica de la música clásica […] invita a los niños a explorar e imaginar». Leemos en *Músicas para despertarse feliz* la confesión de Lidia Cossío: «Me apasiona la música y me gusta todavía más, si cabe, dormir». «Hay composiciones que nos ayudan […] a aquietar el corazón», afirma Marisa Martínez Esparza en *Músicas para rezar*. Coincidimos (o no) con Amaya Prieto Barriuso cuando, en *Músicas para ponerse en forma,* declara: «No escucho música para correr, sino que corro para escuchar música». Yolanda Criado Díaz, en su *Músicas para el trabajo,* escribe que «Si ya dominamos lo que estamos haciendo, la música calma el cerebro y facilita que nos concentremos». En la *Música para tomar decisiones*,de Carlos Hernández Sánchez, se dice: «La vida es decisión y la decisión es vida». Las *Músicas para leer* son, según María del Ser, «esa memoria compartida entre los libros y las partituras…».

Nos asegura Martín Llade en *Música para aprender idiomas*: «En realidad son muchos los

aficionados [a la ópera italiana] que se lanzan a chapurrearlo tras empaparse bien de *El barbero de Sevilla* o *La traviata*»; yo también he jugado a eso… Clara Sánchez González, en *Músicas para caminar*, escribe: «La compañía musical magnifica la sensación de plenitud que encuentro en el sendero». *Músicas para combatir el estrés*, de David Hervás expone: «Esta es una melodía aparentemente simple pero llena de ternura, inocencia y calidez». Y es justo eso lo que pretendemos conseguir con ella. En *Músicas para coser,* Clara Corrales recuerda: «Para muchas *drag queens*, coser sus propios trajes ha sido históricamente una necesidad». En *Músicas para viajar en tren,* Diego Requena afirma que «en esa aceleración constante tan característica de las locomotoras evoco varias piezas… como la Farruca de la *Danza del Molinero* de Manuel de Falla».

Fernando Blázquez en *Músicas para calmar las discusiones familiares*: «Tu abuelo ponía esto los domingos, dijo alguien. Y fue la primera frase tranquilizadora que dijo alguien en un rato». *Músicas para desmelenarse*: «Entre los *heavies* hay un aprecio sincero por la música clásica […] y es que en el repertorio culto ya había piezas para desmelenarse», afirma Nacho Arbalejo. *Músicas para una cena romántica,* de Vigor Kuric: «Para tener una cena romántica necesitas a otra persona», o personas, en plural, si eres muy *moderne*. *Músicas para bailar*, de Gracia Terrén Lalana dice: «Aquí sí, hay que ponerse a bailar, aunque solo sea moviendo los hombros». En *Músicas para superar rupturas*, de Ana Cortijo Haro, aprendemos que «la negación es ese momento en el que tu cerebro decide que la realidad no le convence. Musicalmente lo llamaremos *Madama Butterfly*». *Músicas para reír*, de Elena Horta Barrio, nos revela que «Los compositores han encontrado múltiples formas de provocar la sonrisa a través de la ironía, la parodia, el juego sonoro o la sorpresa…».

En *Músicas para mirar al mar*, Germán García Tomás dice: «Desde tiempos inmemoriales, miles de cantos marineros han impregnado viajes por océanos inhóspitos e inabarcables». Las *Músicas para meditar,* de Mikaela Vergara, nos sugieren: «El proceso de autoconocimiento no está exento de claroscuros y requiere de aprender a abrazar nuestra sombra». Y en *Músicas para el duelo*, de Eva Sandoval, averiguamos que «el oído es el único sentido que conservamos cuando la conciencia parece haberse desvanecido». Roberto Santamaría, director de RNE, que firma el epílogode la colección de historias de *Músicas para vivir mejor*, defiende que «para lo que no cabe en estas páginas, para lo que aún no sabemos que necesitaremos, existe Radio Clásica».

Puedo decir de este libro, además, que es ligero y profundo a la vez: que no tiene pretensiones de enseñarnos nada, aunque nos descubra cosas inesperadas, no solo musicales. Habla de la música desde diferentes enfoques, siempre personales, dado que los relatos y los títulos de cada capítulo serían totalmente diferentes si intercambiásemos a sus autores. Los textos están bien escritos, es un placer leerlos, y son sencillos, sinceros, a veces

con toques de ingenuidad. Por si esto fuera poco, ofrecen información veraz y documentada sobre las obras que mencionan. Algunos son como consejos dados en confianza, otros como exhortaciones para desarrollar tal o cual actividad o para calmarnos, meditar, o establecer un paralelo entre una situación anímica y una determinada música.

Porque, además, en cada capítulo viene un código QR con el que podemos escuchar las piezas que se mencionan en cada relato, con independencia de que vayamos a realizar las actividades que dan título a los textos, es decir, no hace falta escucharlas en una cena romántica, ni dando a luz, ni meditando, ni doloridos por una pérdida, ni desmelenándonos; pero sí, también podemos seguir el consejo de cómo despertarnos dulcemente, o inspirarnos para rezar… mientras escuchamos las piezas que nuestros amigos consideran idóneas para esas ocasiones.

No son músicas para ser felices, no son músicas para progresar, ni siquiera son músicas para seducir, ni músicas para los tiempos que corren, ni músicas para aficionados, ni para aprender lo que es una *hemiola*, ni para distinguir Mozart de Shostakóvich. Los relatos son como experiencias o vivencias que te cuenta un amigo, una amiga, a los que en ocasiones se les escapa alguna confidencia o reflexión personal que no estaba prevista. Porque hay una necesidad compartida de encontrar música que nos acompañe cuando nos pasa esto o sentimos esto otro y cómo podemos esquivar sumergirnos en *esa obsesión* o cómo podemos dulcificar o espolear el momento, a través de la escucha de la música, logrando canalizar nuestra alegría o nuestra tristeza.

Considerando un enfoque metafórico, sí que hay músicas que nos instan a hacer ejercicio con sus fuertes ritmos, o que nos hacen tumbarnos en un sofá para liberarnos del estrés escuchando una recomendación musical hecha con criterio, incluso ayudándonos a meditar y luchar contra las *resistencias*. Hay músicas para desmelenarse, dice un capítulo, músicas para el duelo, para recordar a los seres queridos que ya no están. *Músicas para leer* es un título incomprensible para mí, porque me parece que escuchar música y leer son actividades excluyentes y, sin embargo, ¡cuántas personas realizan diferentes actividades, entre ellas la lectura, escuchando Radio Clásica, día y noche!

Cuando encendemos la radio distraídamente, quizá pensemos que cualquiera puede hacer un programa, lo cual, en parte, y lo lamento, es verdad. Yo me imagino Radio Clásica como si fuese un hospital ideal, en el que hasta los que no son médicos supieran poner una inyección si llegara el caso. Y es que Radio Clásica es así, lo pienso desde hace años: una emisora con un equipo no demasiado numeroso, pero en la que todos saben de lo que hablan, porque la gran mayoría tiene experiencia como músico, ya sea con un instrumento o con la voz, aunque después sus trayectorias profesionales los hayan alejado de los escenarios o

conservatorios.

En este momento un programa de Radio Clásica es algo medido concienzudamente, con información no siempre fácil de conseguir y que a veces nos impresiona o nos deja más huella que un párrafo de un libro. No hay que obviar el efecto que produce escuchar una historia contada por voces experimentadas, con un lenguaje cercano y una entonación cuidada: una historia que, además, da vueltas alrededor de la música que va a sonar o que ya está sonando.

Músicas para vivir mejor aborda un tema que la mayoría de los aficionados suele desconocer: la música es todavía la gran olvidada de las enseñanzas primarias. A lo sumo, se hace escuchar a los chicos una pieza musical y a contarles algo del compositor (no necesariamente que Jean-Baptiste Lully murió porque se le infectó una pierna al clavarse el bastón con el que marcaba el compás a la orquesta, según me informaron, presurosos, mis futuros alumnos cuando entré a enseñar música en un colegio).

Los informadores de Radio Clásica han logrado acercar a los oyentes ideas y conocimientos sobre el hecho musical. Y es que la música es como el amor, produce grandes emociones, y no hace falta saber, ni leer nada especial para vivirla intensamente. Puede asaltarnos y cautivarnos de repente, conmovernos aunque no tengamos grandes conocimientos musicales y llevarnos a hablar o escribir sobre ella desde la certeza del corazón. Y de nuevo comprobamos lo poderosa que es la música, que en realidad no admite definiciones más allá de las académicas estándar, porque *verdaderamente* es uno de los grandes misterios creativos de la humanidad.

Inés Fernández Arias estudió Literatura Hispánica en la Complutense y es Profesora Superior de Instrumento en la especialidad de Clavicémbalo por el Real Conservatorio Superior de Música de Madrid. Ha realizado conciertos y grabaciones con diversos conjuntos. Desde sus inicios, en 1979, asumió la organización del Curso de Música barroca y Rococó de San Lorenzo de El Escorial. Desde 2019 realiza el programa *Ecos y consonancias* en Radio Clásica de Radio Nacional de España.

Autor: VV.AA.

Edicion: Madrid, Editorial Medio Tono / Coedición RNE, 2026

Paginas: 200 págs.

Portada: 73796

Titulo: Músicas para vivir mejor. Radio Clásica en su 60 aniversario