

## Sesión 8

### Miedo escénico. ¿Qué hacer?

*El miedo escénico: cómo pensarlo, cómo prepararse, cómo gestionarlo*

Según la neurociencia el miedo es una emoción que se ha generado a lo largo de la evolución para responder a estímulos amenazantes.<sup>1</sup> Las reacciones corporales que desencadena son, al fin y al cabo, estrategias automatizadas de protección o de ataque destinadas a favorecer nuestra supervivencia.<sup>2</sup> Es y ha sido útil durante mucho tiempo y en muchas situaciones. En otras, pero –como en el caso del miedo escénico y en las situaciones que causan angustia psicológica–, el mecanismo del miedo nos va a la contra, nos perjudica. Sobre todo cuando sobrepasa un determinado umbral a partir del cual en vez de hacernos prudentes y sensatos, nos vuelve rígidos y torpes. Sea como sea, la emergencia del miedo escénico, en la medida que responde a una situación evaluada como potencialmente peligrosa, no es algo que se pueda evitar, porque, al menos en su desencadenamiento, se da automáticamente. No nos hemos de sentir, pues, responsables de tener miedo. Pasa a pesar nuestro. El desencadenamiento de las emociones llamadas primarias no lo decidimos nosotros. Por eso durante mucho tiempo se dijeron pasiones, porque las vivimos como sujetos pasivos.

No somos responsables de las emociones primarias que se desencadenan en nosotros; es decir, de su desencadenamiento, pero sí de cómo las sentimos, vivimos y gestionamos.

Si justo antes de una actuación importante nos invade una inquietud que no podemos evitar, como lo interpretamos? ¿Qué importancia le damos? ¿Qué desencadena en nosotros la percepción de esta inquietud?

En lugar de negar el miedo hay que dedicarse, más bien, a intervenir en lo que sí podemos cambiar. Me refiero a lo siguiente:

---

<sup>1</sup> Según Antonio Damasio «las emociones son programas complejos, en gran parte automatizados y creados por la evolución» (Damasio 2010: 159).

<sup>2</sup> Damasio describe así las reacciones corporales del miedo: «los núcleos de la amígdala envían órdenes al hipotálamo y el tronco encefálico que causan diversas acciones paralelas. El ritmo cardíaco cambia, al igual que la presión arterial, el patrón de respiración y el estado de contracción del intestino. Los vasos sanguíneos de la piel se contraen. Se secreta cortisol en la sangre, que cambia el perfil metabólico del organismo para prepararse para un consumo de energía adicional. Los músculos de la cara se mueven y adoptan una característica máscara de miedo. Según el contexto en que aparezcan las imágenes causantes del miedo, la persona puede quedarse paralizada e inmóvil o huir corriendo del origen del peligro» (Damasio 2010: 164).

- 1.- Cómo lo pienso
- 2.- Cómo me preparo
- 3.- Cómo lo gestiono

### *Como lo pienso*

¿En qué pensamos cuando pensamos en una actuación? ¿Dónde colocamos mentalmente al público? ¿Encima nuestro, como un juez que nos observa atentamente desde arriba para ver en qué nos equivocamos, o al mismo nivel que nosotros, como un receptor interesado en lo que estamos diciendo? Si lo imaginamos como un juez evaluador todos nuestros resortes del miedo se dispararán, inconscientemente, en mayor o menor medida, porque la situación será percibida por nuestra mente como una situación amenazante, tras la cual el peligro acecha. No nos conviene ver, pues, el público como un juez. Nos conviene pensarlo (y percibirlo) como un oyente que tiene ganas de sentirnos. Hay que imaginar, por consiguiente, la acción performática como un acto comunicativo de igual a igual, con un emisor, nosotros, que tiene cosas importantes que decir a un receptor, el público, que está interesado y deseoso de escucharlas. Y todo esto tiene que pasar a un mismo nivel, donde se crea un flujo en un doble sentido. Hay que tener cuidado, pues, que la imagen marco en la que situamos nuestra actividad escénica sea siempre favorable, positiva. El psicólogo Aaron T. Beck cuenta, en su libro *Trastornos de ansiedad y fobias. Una perspectiva cognitiva*, como un músico «que creía que el público estaba esperando atraparlo en un error cambió la imagen y visualizó al público sentado en mesas bajitas, tomando cerveza, charlando y no prestando mucha atención sino simplemente disfrutando de la música como ambientación de una velada agradable» (Beck & Emery 2014: 347). Es un ejemplo que forma parte de una serie de casos en los que la utilización de imágenes ha servido para reducir situaciones percibidas como amenazantes. Normalmente los músicos acostumbrados a tocar en bandas, parejas o grupos de música popular, jazz o rock, tienen el esquema comunicativo más incorporado en su manera de pensar y entender el acto performativo, y raramente se permiten (mentalmente) poner jueces imaginarios en el auditorio, porque saben que eso rompe el flujo verdadero, placentero y libre de la actuación escénica. Aunque ellos también tienen, como todo el mundo, trac escénico en determinadas ocasiones, saben apreciarlo y convertirlo fácilmente en creatividad, excitación y motivación para tocar, a ser posible, mejor que nunca.

## *Cómo me preparo*

Mi segunda recomendación es una estrategia que prepara el «software» neuronal para que responda positivamente –o, para ser más exactos, lo más positivamente posible– en el momento de la actuación.

Cuenta el nadador olímpico Michael Phelps que se ponía muy nervioso, al parecer, antes de competir. Su entrenador, Bob Bowman, le propuso, entonces, un método para modificar esta tendencia y prepararlo para conseguir el mejor rendimiento posible en la piscina.

Cada noche, antes de acostarse se estiraba en un espacio tranquilo, se relajaba el cuerpo y visualizaba, después, la próxima carrera en la que participaría, brazada a brazada. Esto lo repetía por la mañana, al despertarse. De esta manera llegó a visualizar con tanto detalle cada competición que cuando, el 13 de agosto de 2008, al comenzar la carrera de 200 metros mariposa, el agua le entró dentro de las gafas hasta tal punto que no le permitía ver las líneas de referencia de debajo de la piscina, no entró en pánico, sino que, por el contrario, llevó a cabo exactamente cada uno de los movimientos imaginados, y ganó la competición consiguiendo, además, un nuevo récord mundial. Esta técnica, según explica el mismo Phelps en un artículo publicado en el diario El País, el 27 de julio de 2012, se completa, a veces, con la práctica de la natación a ciegas; es decir con unas gafas pintadas expresamente de negro.

La práctica que propongo a continuación está relacionado con lo que hacía el Michael Phelps para prepararse para sus carreras; sino totalmente, al menos en parte. Se trata de visualizar una actividad futura, en nuestro caso un espectáculo, concurso o prueba de selección, y asociarla a un estado corporal determinado.

No es necesario imaginar cada movimiento que haremos (aunque esto también puede ser útil) sino simplemente basta con crear un vínculo entre la imagen de este momento futuro y una sensación corporal agradable. Y que esta asociación la repetimos suficientes veces como para que, cuando en el futuro esta imagen corresponda a una situación real, el estado corporal asociado a ella tienda a manifestarse de la misma forma.

Por ejemplo: a partir del momento en que se concrete el día y una hora de una próxima actuación hay que tener cuidado de que cada vez que la evocamos, cada vez que alguien nos pregunte por ella o cada vez que recordamos que la tenemos que preparar, en definitiva, cada vez que la imaginamos, tengamos cuidado de asociar esta imagen y situación a un estado corporal placentero, a una sensación agradable. Especialmente, en la cintura escapular. Notar aire, luz y espacio en el pecho, los hombros, en la

nuca. Las zonas en las que normalmente y de una manera más destacada se tensan y cierran ante una amenaza o peligro, son las que más especialmente conviene que sentimos abiertas, relajadas y llenas de vida. La potencia y la eficacia de esta segunda recomendación radica en el hecho de que al proceder de este modo creamos un anclaje<sup>3</sup>, un vínculo neuronal, entre una imagen y una sensación corporal. En la medida en que esta asociación se consolide mediante un proceso de repetición suficientemente intenso, la sensación tenderá, pues, a asociarse a aquella imagen.

### *Como lo gestiono*

Justo antes del principio de la actuación suele ser el momento en que más nos invade el miedo escénico. Necesitamos, entonces, los recursos que mejor nos vayan para centrarnos y relajarnos. Atención, pero: si relajarse significa bajar el tono muscular general, ralentizar la respiración y las pulsaciones del corazón, y entrar en un estado de calma contemplativa, desapasionada y displicente, parece claro que este tipo de relajación no nos conviene. Del mismo modo que si centrarse significa poner la atención mental obsesivamente en un solo pensamiento, tampoco. Debemos utilizar, en cambio, nuestros recursos conscientes para fortalecer nuestro centro, abrirnos sensorialmente y conectar plenamente con el presente. ¿A qué recursos me refiero? Me refiero, básicamente, a los siguientes:

- Liberar el cuello
- Sentir el apoyo del peso en el suelo, o en la silla
- Poner la conciencia en el centro
- Hacer el vacío, detener la corriente de conciencia, escuchar

### *Liberar el cuello*

Si notamos que estamos excesivamente tensos antes de actuar, un buen recurso consiste en empezar por soltar, liberar, el cuello. Se trata de hacer un movimiento pequeño en las primeras vértebras cervicales, de imaginarnos que se despega la articulación de las dos primeras cervicales (atlas y axis) con la base del cráneo, mientras procuramos relajar la

---

<sup>3</sup> Concepto procedente de la Programación Neurolingüística (PNL). Para la PNL, un anclaje es un técnica que consiste en asociar un gesto sencillo (frotarse los dedos de las manos, acariciarse la barbilla, tocarse la oreja, etc.) a un momento emocional que se desee evocar por su calidad de bienestar, concentración, entusiasmo, etc. A fuerza de hacer el vínculo entre este gesto y esta situación se consigue que acabe funcionando como propiciador de un determinado estado de ánimo (Santos y Lladó 2016: 68-79).

musculatura interna del cuello y pensamos que la cabeza flota, como si colgara de un hilo que cayera del cielo.

Liberar el cuello nos llevará inmediatamente a una especie de reacción en cadena de liberaciones y relajaciones en el resto del cuerpo. Los hombros se aflojarán y, si están levantados o antepulsados recuperarán enseguida una posición más baja y abierta. Un efecto relajante se extenderá igualmente a través de la espalda, hasta la pelvis.

### *Sentir el apoyo del peso en el suelo, o en la silla*

Tomar conciencia de las sensaciones corporales de caída del peso y de apoyo es, igualmente, una herramienta de gran utilidad a la hora de gestionar el miedo escénico.

Imaginemos, pues, que la cabeza nos cuelga de un hilo atado en el cielo, y añadamos la sensación de que el resto del cuerpo cae hacia abajo, a merced de la gravedad. Podemos notar entonces cómo toda esta fuerza de caída es contenida por el apoyo que nos da el suelo para contrarrestarla. Se trata de percibir la agradable sensación del apoyo que nos mantiene firmemente sostenidos en el suelo. Si hacemos esto, lo más probable es que nos invada un sentimiento de estabilidad, seguridad y firmeza. En el caso que estemos sentados en una silla, podremos reconocer una sensación similar en el apoyo de los isquiones en la superficie de la silla o banqueta. Es decir, una agradable sensación de estar sostenidos. Como si la superficie de apoyo fuera una mano gigante, firme y segura, encima de la cual estuviéramos colocados.

### *Poner la conciencia en el centro*

Este recurso consiste en trasladar mentalmente el centro de gravedad del cuerpo; vivir esta parte del cuerpo y actuar desde esta parte del cuerpo. De acuerdo con Karlfried Dürckheim «el hombre miedoso, temeroso, así como el que vive imbuido de sí mismo también el vanidoso, se sentirá “centrado en la parte de arriba”, estando el primer rígido y contraído, y el segundo, inflado de suficiencia. En cambio, el hombre que está perfectamente en calma y sereno, no se sentirá nunca “centrado” en la parte alta, sino sólidamente anclado en la pelvis, pleno de fuerza en los riñones y en todo del tronco» (Dürckheim 2005: 131 ). Si el miedo nos provoca tensión y cierre de los hombros en una reacción biológica de protección, la acción voluntaria y consciente de poner atención en el centro de nuestro cuerpo facilita la aparición del estado emocional contrario; o sea, el de la confianza, la equilibrio y la serenidad.

El profesor de aikido y Seitai, Itsu Tsuda, en el capítulo que lleva por título “El vientre que respira”, de su libro *Le non-faire* (1973) explica como los japoneses, cuando tienen problemas, recomiendan fortalecer un punto del vientre llamado *seika tandem*. «Creen que si fortalecemos este punto podemos resolver cualquier problema» (Tsuda 1973: 183).

*Hacer el vacío, detener la corriente de conciencia, escuchar*

Antes de tocar, finalmente, puede resultar útil para conseguir un buen estado de disposición a la actuación, libre de miedos y bloqueos, dedicar unos minutos a escuchar. Escuchar lo que nos rodea. Poner la atención en percibir el público. Escuchar desde nuestro silencio interior. Escuchar a los oyentes. Percibir, después, el espacio que ocupamos, la dimensión de la sala o teatro donde debemos actuar. Situarnos conscientemente en medio de este espacio, extender nuestra presencia hasta el último rincón. Y incorporar, a continuación, el público dentro de nosotros, como si fuera el combustible que alimentará, durante un rato, nuestro motor central. Sacar provecho de su presencia. Dejarnos curar, y curar.

«El verdadero artista, antes de salir a actuar pasa por una ligera dolencia que, por suerte, el contacto con el público cura inmediatamente», decía Pau Casals (Cester 2013: 17).

*(Cos i Música. Pràctiques conscients per a la millora de la interpretació musical 31-37)*

Cester, Anna (2013) *El miedo escénico. Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito*, Robin Book.

Damasio, Antonio (2006), *El error de Descartes*, Drakontos Bolsillo

Dürckheim, Karlfried (1986), *Hara. Centro vital del hombre*, Ediciones Mensajero. 2005

Tsuda, Itsuo (1973), *Le non-faire. École de la respiration \**, Le courrier du Livre.