

# Pánico escénico ¿un enemigo o un amigo?

Por Gergana Marinova

Presentarse en público puede llegar a ser una situación muy complicada, es uno de los padecimientos más temibles en el marco de las relaciones personales, ya que se trata de un estado inhibitorio que reduce la comunicación e impide el despliegue de las capacidades expresivas. Podríamos tener miedo a la oscuridad, a ciertos animales, a las alturas o incluso a los impuestos, pero pocas cosas hacen temblar más al ser humano que el pánico escénico. Científicamente es conocido como glosofobia, *terror a hablar en público*, paralizados de angustia, pensamientos nublados y manos frías con un sudor gélido. En el caso de los músicos, se trata de una vida desde la infancia que llevan conviviendo con el miedo a los escenarios, lo cual a veces, baja su nivel técnico e interpretativo a la hora de querer expresar todo lo que llevan dentro.

No es una exageración la cantidad de personas que sufren de esta *característica*. Según Cheryl Hamilton, profesora en comunicación del Tarrant County College, en su libro *Communicating for results*, el 95% de la población sufre de ansiedad en mayor o menor grado cuando tiene que dirigirse a un grupo de personas. Este problema puede afectar a cualquiera y aparecer en cualquier momento de la vida, pero es más frecuente en personas cuya profesión les exige dar charlas en público, estar delante de una audiencia o ser evaluados por multitudes, como lo son cantantes, músicos, actores (con más frecuencia en el teatro). Muchos de los artistas más famosos han pasado por este calvario: Martha Algrich, Andrea Bocelli, Adele, Axl Rose, Scarlett Johansson, Pastora Soler, Barbra Streisand, Hugh Grant, entre otros, quienes afirman que no han podido superar el espanto escénico, solamente mantenerlo bajo control.

**El pánico escénico** es una reacción de ansiedad que se da ante una situación social muy específica. Se presenta cuando una persona debe realizar algún tipo de actividad ante el público, ya sea hablar, cantar, actuar, etc. El miedo que nos invade en el escenario es un tipo de trastorno por ansiedad social, una especie de fobia muy específica. Ahí predomina la aprensión a la evaluación por parte de los demás, como lo menciona Barry Green en su libro *The inner game of Music*. Él lo señala como el *yo de las interferencias*, que nos impide confiar en uno mismo, pensar en no fallar y ser aceptados primero por los demás. Cuando la persona siente el miedo, reduce la efectividad de la

comunicación y acaba presentándose mal. Esto es la desconfianza cerebral manifestada ante determinadas situaciones sociales, lejos de un temor leve. Es algo que para muchos resulta muy incapacitante en determinadas circunstancias vitales.

**Los síntomas del pánico escénico** se manifiestan *a nivel físico*: sensación de ahogo o dificultad para respirar, temblores, taquicardia, sudoración o escalofríos, mareos, náuseas, diarreas, frecuentes ganas de orinar, enrojecimiento facial, fuerte dolor de cabeza, tensión muscular, boca seca, etcétera. *A nivel psicológico o síntomas cognitivos*: dispersión, confusión, dificultad para atender, concentrar y recordar. Aparición de pensamientos negativos e invalidantes sobre la propia persona o su actuación. Miedo al fracaso, a la crítica negativa, a hacer el ridículo o a quedarse en blanco, entre otros. También se pueden presentar pensamientos anticipatorios catastróficos sobre lo que va a ocurrir. Y *a nivel conductual*: torpeza, volumen de voz o instrumento musical bajo, hablar o tocar excesivamente rápido, paralizarse, tartamudear o desordenar los dedos tocando, balbucearse, trabarse, quedarse en silencio, comportarse en *modo automático* dejar que las palabras o los dedos van solos, intenso deseo de evitar la situación o huir de ella, o en casos extremos, el uso de drogas para afrontar la situación.

Aunque los tres niveles de síntomas están muy relacionados la cadena de funcionamiento es en este orden: pensamiento (síntomas cognitivos), fisiológicos, (malestar), conductuales (cómo actúa y reacciona a lo que siente).

**El origen del miedo a presentarse en público** es multifactorial. Su inicio varía dependiendo de cada persona, hay gente que no recuerda un comienzo puntual, y por tanto aseguran sufrirlo desde siempre. Otros indican que le surge a raíz de una mala experiencia en la cual no perdonarían su actuación, condenando ese tipo de situaciones a una idea de catástrofe por lo que no querrán repetir.

Lo más influyente a la hora de enfrenarnos a nuestro pánico, es la actitud que tomamos frente a él. Si observamos detenidamente el pánico escénico, la desconfianza no es solo los posibles síntomas que experimentemos, como pueden ser el hecho de sudar, temblar, ruborizarse, trabarse, quedarse en blanco... La aprensión que sentimos va más allá de eso, y se podría traducir en última instancia como un miedo cerebral a mostrar miedo. Se trata de una emoción que engloba muchos otros temores sociales como son:

- Ser observado o ser el centro de atención
- Rechazo o a ser humillado
- Miedo a la crítica
- Perfeccionismo, no estar al nivel
- Cometer error
- Ser valorado negativamente
- Falta de practica

Si los factores de personalidad como el perfeccionismo, la introversión, la timidez, entre otros, pueden afectar a que algunos individuos sean más o menos propensas a padecer pánico escénico, no solo es la personalidad la que condiciona su acontecimiento, sino que el entorno juega un papel importante también. Hay factores que acentúan el problema: *la novedad* (nos retamos a una situación que no conocemos), *la sorpresa* (nos enfrentamos a algo que no esperábamos), *la intensidad, la importancia, el reto*, etcétera. Muchos de estos problemas son modificables o se pueden prevenir mediante la práctica, aprenderse bien los temas y prepararnos para lo inesperado.

**Las consecuencias** del pavor escénico pueden ser muy perturbador para las personas que lo sufren, supone una limitación en sus relaciones sociales. Miedo que también padecen estudiantes que pueden ver comprometidos sus estudios al tener que hacer presentaciones e intentan evitarlas. Desde el punto de vista laboral, algunas personas rechazan puestos o actividades laborales que suponen exponerse al público. Emocionalmente, conlleva unos sentimientos de incapacidad y de falta de autoestima. Si se siente miedo a la hora de presentarse en público y no se han desarrollado las habilidades necesarias para ello, puede estarse perdiendo oportunidades profesionales, y este caso aplica en muchos artistas y músicos.

**Combatir el pánico escénico o vencerlo** puede resultar difícil. Evitar y huir produce un alivio momentáneo, pero a medio plazo aumentarán la sensación de incapacidad y el miedo en la persona. Entendiendo que experimentamos autosabotaje o viviendo cada función como autentica agonía, es suficiente de empezar a buscar solución. Mucha gente empieza con pastillas, libros de autoestima, técnicas de relajación, meditación, y sin embargo *el duendecillo del pánico* aparece siempre

minutos antes de la presentación y eso sucede por la simple razón de eliminar los síntomas sin buscar las raíces de la problemática.

Identificando las características que tiene esta complicación, y deseando superarla, la clave es tratar de ver el miedo como un aliado, en lugar de un enemigo. Comprender su propia psicología y descifrar lo que hay detrás de esos temores. Comenzar por su propia inteligencia emocional, sus sentimientos, la forma como los expresa y cómo aprecia los sentimientos y emociones de los demás. Los síntomas de ansiedad deben entenderse como una valiosa información que envía el cuerpo para que uno se dé cuenta, y aprenda a gestionar adecuadamente, plantearse el enfrentamiento, y aceptar como la única opción para entender conscientemente en lugar de combatir. De todas formas, es importante tener en cuenta que el pánico escénico no es algo que pueda desaparecer de forma mágica, es fundamental tratarlo como un proceso, un conflicto que se puede trabajar e ir afrontando progresivamente.

**La conciencia corporal** podría ser el primer paso, es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Es importante observar que se entra en un proceso de retroalimentación, el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación. Los fundamentos de la conciencia corporal, del descubrimiento y la toma de conciencia de sí mismo como la respiración, agilidad y coordinación completa, la identificación y autonomía, el control de la motricidad fina, la expresión y creatividad, son parte de reconocer nuestro pánico escénico, aceptarlo y aprovecharse de él.

**La pasión nace de la investigación**, de la inversión en el tiempo de estudiar y no al revés. Una presentación extraordinaria comienza por la pasión del tema, el programa, el papel que va a exhibir, eso y nada más. En la medida que se estudia un papel, sus fuentes, protagonistas, historias laterales, hechos curiosos, estadísticas e implicaciones, le gustará más y más y lo dominará mejor. No importa cuánto crea saber de un tema, tendrá que profundizar. No es lo mismo tratar de exponer un tema, un recital, un espectáculo que se estudió *por encima*, a otro que ha investigado y estudiado en profundidad.

**La práctica**, el joven aprendiz del éxito, no es una exageración, es un secreto simple: practica, practica y practica otra vez. Dan Coyle en su libro *Las claves del talento*, explica muy claro desde el principio que el talento no es algo innato ni responde a las leyes de azar, por lo tanto, puede

desarrollarse con el tipo de práctica que se realiza: la práctica profunda. A veces todo el mundo sabe que es así pero a todos nos da fastidio ponerlo en marcha, sobre todo porque nos recuerda que vamos a tener que exponernos y nos trabajamos. Sí, es terrible, pero la realidad ineludible es que mientras más practique (ante un espejo, con familiares, amigos o filmándose), mejor le irá.

**La puntualidad** deberá ser el mejor rendimiento. Nada peor para su autoconfianza que llegar tarde el día de la función, por ahí va en un derrotero de pensamientos negativos que echará abajo todo lo que ha construido con tanto esfuerzo. Asegurarse de llegar temprano, si es posible antes que todos, sentirse dueño de la sala vacía, conectar con el espacio y probar todos los detalles que necesitará, eso le programará positivamente para su presentación.

**Mira que te mira sin mirar** es una herramienta importante. Llegando al momento de la verdad, nos toca presentar, y el lenguaje corporal de la audiencia o su cantidad, nos pueda llegar a desmoralizar un poco o incluso, bastante. Si vemos a la gente muy curiosa, crítica, irónica, nos sentiremos incapaces de animarlos o satisfacerlos, y nuestra energía bajará inmediatamente. Es importante dirigir la mirada al vacío, entre dos personas, y conectar con la propia expresión y expectativas.

**Tolerar las sensaciones que se experimentan** es uno de los principales consejos teniendo en presente que toda orden que imponemos provocará una contraorden corporal, fisiológica, no deseada. Por lo que intentar luchar contra cualquier síntoma será la clave para empezar a experimentarlo con mayor intensidad aún. Es importante recordar que luchar por no sentir nada nos impedirá conectar adecuadamente con la situación.

**Perder el miedo a perder**, resulta atractiva la idea. Observamos que según las expectativas que pongamos en el evento obraremos de una u otra forma después. Sí creemos que tenemos mucho que perder, nos pondremos más nerviosos y nos bloquearemos más que si creemos que el público, o el auditorio va a ser más bien amable con nosotros, es conocedora de nuestro problema, o no nos va a juzgar a nuestro parecer, sería entonces cuando no tendríamos tanto miedo a perder y no nos juzgaríamos tanto, por lo que seguro estaríamos más tranquilos desarrollando nuestra exposición.

**Conocer el recorrido de la ansiedad**, la gráfica de lo que fisiológicamente le ocurre a nuestro cuerpo en una situación de angustia elevada. Esta curva se ve influida por dos sistemas nerviosos: el simpático, que nos prepara para la acción, nos activa, y el parasimpático, cual se encarga de la producción y el restablecimiento de la energía corporal. Es importantes saber que la curva de ansiedad nunca subirá hasta el infinito, siempre habrá unos primeros 10 minutos en los que nos encontremos muy nerviosos, pero eso fisiológicamente bajará, regulando nuestro sistema. Experimentar y comprobar que hay tope, reduce el tiempo de intranquilidad considerablemente y aumenta la percepción de autoeficacia.

**Conceder permisos** como parte de ser empático con nosotros mismos, porque en ocasiones tenemos la percepción que toda nuestra felicidad depende de que lo consigamos hacer bien. Eso provoca que de repente nos veamos inmersos en una situación claustrofóbica, en la que no podemos perder o fallar por nada del mundo. Nos creamos un mundo tan rígido en el que, si no cumplimos con nuestras propias expectativas, tendemos a pensar que ya no podremos aspirar a ningún grado de felicidad. Si nos aterran los hechos de perder el hilo en primer lugar, debemos aceptar el hecho y que esto no tiene nada de catastrófico, y así poner en acción nuestra creatividad.

Las etapas mencionadas son solo una propuesta de un camino *cognitivo-conductual* que despertará la conciencia de un músico o artista a aprender de la experiencia. Todo tipo de técnicas de respiración, de relajación, cognitivas (sustituir pensamientos irracionales), desensibilización sistemática (modificación de la conducta creada), visualización (imaginar creencias, expectativas, afrontamiento de situaciones inesperadas), nos fortalecen la autoestima; las habilidades de comunicación y expresión nos hacen ver qué pasa y qué nos pasa, para así tomar contacto con nuestro componente fóbico. Lo más relevante a la hora de enfrentarnos a nuestro miedo, es la actitud que tomamos frente a él, quedarnos en silencio, dejarnos estar en blanco y observarnos. Independientemente de la causa, puede entrenar esta habilidad y aprender a presentar bien en público, dejando atrás la ansiedad. Conocer las estrategias para exponer en público, entender *la ciencia del miedo*, no evitar los escenarios, simplemente gana más confianza en sí mismo y genera acción.

## Fuentes bibliográficas

- Hamilton, Cheryl. *Communicating for results*, Ed. Tenth, 1982
- Westney, William. *The Perfect Wrong Note: Learning to Trust Your Musical Self*, Ed. Amadeus Press, 2003
- Coyle, Dan. *Las claves del talento: ¿Quién dijo que el talento es innato? Aprende a desarrollarlo*, Ed. Zenith, 2009
- Green, Barry y Gallwey, W. Timothy. *The Inner Game of Music*, Ed. Main Market, 1986