

Flamenco y psicología – II – Miedo escénico

Como **psicólogo y guitarrista** que soy, no dejo de maravillarme cada día ante la explosión de estímulos emocionales y carga psíquica que supone interpretar una pieza de música. Hablando en público uno puede equivocarse en directo, pararse, cambiar lo que iba a decir sobre la marcha, quedarse a pensar un rato, salir con otro tema, cualquier cosa. Lo puede hacer de manera natural porque el habla es nuestro lenguaje natural, y no tenemos que adquirir ninguna habilidad nueva para aprender a cambiar de tema, hacer una broma en voz alta o reflexionar. Es nuestra forma natural de comunicarnos. *Así y todo, hay mucha gente a la que le aterra hablar en público*; se queda en blanco, no puede pensar en lo que está diciendo, le invaden pensamientos acerca de otras cosas que no son las que entran en su discurso, piensa en qué dirá este o aquel, en cómo le están mirando, piensa que no puede seguir, se paraliza.

Y eso le ocurre a muchos en su propio lenguaje natural, pensando y hablando, que es una cosa que hacen todos los días y de manera espontánea.

Imagina ahora tener que reproducir una coreografía de pasos o de notas ordenadas en el tiempo en una secuencia fija e invariable, que sólo están bien si se reproducen en ese determinado orden, con ciertos fragmentos a cierta velocidad y volumen, sin poder parar en ningún momento a quedarte a pensar o a beber agua o a hacer una broma, y todo eso reproducirlo de memoria, en el acto, en directo, delante de un montón de gente que te mira y que ha venido expresamente para verte a ti. Es tan, tan, tan fácil que se te vaya la cabeza a otra parte, que pienses en otra cosa y de repente vuelvas a la realidad y no sepas ni por qué parte de la canción vas, y empieces a preocuparte... “¿se habrán dado cuenta?”, “en el público está Fulanito que es muy buen músico”, “en el público está Menganita, la chica que me gusta”, “ahora llega este tramo que ensayando casi nunca me sale”, “cómo era esta parte, la parte que llega ahora, *¡¡¿qué viene ahora?!!*”.

Por eso el miedo escénico, a mayor o menor nivel, es un fenómeno muy común entre los músicos, pues la función natural de la música es la de compartirla, pero nosotros, como con todo, la hemos refinado y retorcido hasta tal punto que tenemos que exhibirla en público en recitales que duran horas, durante las cuales tenemos que lanzar al público

piezas y piezas llenas de secuencias de movimientos complicadísimas, y aunque el resultado es maravilloso, *en un principio ni los instrumentos de música ni el cerebro humano fueron diseñados para realizar acciones de exhibición tan precisas y complejas*, y para conseguirlo necesitamos mucha práctica y preparación.

Afortunadamente, tantos años de refinamiento y complejización de la música también nos han dado muchos años de experiencia, y los músicos contamos con un montón de mecanismos y de recursos para combatir el miedo, el nerviosismo y la desconcentración.



Como músico y psicólogo que lucha día a día contra el miedo escénico, he ido recopilando una serie de pasos generales a seguir para *combatir un miedo escénico básico y normal; el que tenemos gran parte de los músicos por el simple hecho de subirnos al escenario a tocar delante de gente*. Para un miedo patológico, grave, del que te impide poder continuar con tu carrera como profesional, recomiendo una terapia más extensa y más reglada (no obstante, será una terapia que se base, aunque trabajando en ello con mucho más hincapié, en estos consejos que voy a exponer a continuación):

1. **Apréndete bien el tema que vas a tocar.** Oh, qué consejo más tonto, ¿verdad? Pues no. Resulta que la primera vez que nos damos cuenta de que el público nos pone nerviosos es cuando nunca hemos tocado nada delante de nadie, y nos dicen en una fiesta o en una reunión de amigos, “¡eh, toca un poquito!”. Y vas tú tan contento, sin pensar siquiera que eso te pueda poner nervioso, coges la guitarra y

vas a empezar a tocar, como siempre, en tu casa, automático y sin saber ni lo que estás tocando porque hace años que lo aprendiste y ni se te ha ocurrido analizarlo, *sólo lo tocas de carrerilla. Pero de repente el cerebro está en otro estado de alerta, porque hay gente delante, y se pone a hacer una de sus cosas favoritas: pensar cuando tú no le has pedido que piense.* Y tu cerebro piensa, “¿cómo empieza este tema?”, y tú no tienes ni la más remota idea porque hace años que no piensas en cómo empieza, sólo lo empiezas sin más. Y ahí te quedas, en blanco, sin saber cómo empieza una pieza que llevas tocando años.



¿Frustrante, verdad? Por eso **hay que tocar sabiendo lo que estás tocando**, recordando, primero, las melodías, el orden que tiene cada cosa, “esta parte va después de esta”, y después las posiciones de las manos y el por qué estás ahí, “ahora llega la parte en la que me muevo sobre el acorde de mi menor”, “ahora la parte en la que cambio de posición”, “ahora la parte que me recuerda a la canción de Titanic”, cualquier truco es válido, pero **hacen falta referencias, contextos, que te sitúen en cada parte**, para que no sólo memorices, sino que

entiendas lo que estás haciendo, que sepas por qué estás en cada sitio en el que estás. Identificar cada parte de esta “coreografía” de dedos con una sensación, una melodía o un sentido, ayuda a incorporar otros tipos de memoria, y a impregnar el recuerdo de emociones, haciéndolo mucho más estable y duradero.

Sin duda, **es útil saber música y armonía**, porque en determinados fragmentos tú puedes fallar e incluso olvidarte de todo, pero si sabes que tienes que acabar en La menor, o Sol mayor, o donde sea, y sabiendo las notas que van en esa tonalidad, puedes improvisar y acabar en esos acordes de cualquier otra manera.

*(Nota: He enfocado este artículo en la guitarra, mi instrumento. Sin embargo, la mayoría de estas pautas pueden aplicarse a otros instrumentos o incluso a bailar o hablar delante de un público).

2. **No estudies sólo para no fallar, estudia para saber qué hacer cuando falles.**

Porque, créeme, fallarás. Una y otra vez. Sin remedio. Pero si tienes recursos para poder seguir, no pasa nada. En fin, claro que pasa, es mejor no fallar que fallar... pero no es el fin del mundo. Lo que cuenta es poder seguir. *The show must go on.* Es importante, para eso, **saber dividir por partes las piezas** y saber cuál va después de cada cuál. Puede que en un apuro tengas que saltarte una parte entera. Es fundamental que sepas cuál va a ser la siguiente. A veces los temas se dividen por partes de forma natural, otras tienes que inventarte tú qué partes tienen, para saber situarte, para saber qué va después de qué. Y qué referencia hay para cada parte; “esta empieza en el traste cuatro”, “esta es la que empieza por rasgueos”, lo que sea. También **viene bien cantar por dentro la pieza**, todo el rato. En casos extremos en los que la mente decide pensar cuando no se lo pides, y te das cuenta de que no te acuerdas de la posición de la mano, puedes seguir cantándolo por dentro y luego seguir tocando cuando te acuerdes de cómo seguir (hablo de segundos o fracciones de segundo, claro, no de quedarte sin tocar y cantando por dentro medio minuto, pero es que esos segundos o fracciones de segundo son claves). Vas a fallar. En algún momento. Todos lo hacemos. Es importante que sepas a dónde dirigirte o por qué parte seguir cuando eso ocurra.



3. **Toca. Toca mucho y toca con mucha gente.** En la mayoría de los casos no se trata nada más que de eso. Muchos psicólogos utilizan técnicas de reestructuración cognitiva para tratar este tipo de problemas; en la reestructuración cognitiva básicamente se trata de convencer a la persona mediante argumentos de que su visión es errónea. “No pasa nada si te equivocas en público”, “¿qué es lo más grave que te podría pasar?”, “¿no ves que si fallas la mayoría del público no se da cuenta?”. Sin embargo, mi opinión es que, en estos casos, nos encontramos con que la mayoría de personas que tienen este tipo de problemas los tienen precisamente por pensar demasiado, por tener síntomas o patrones de personalidad relacionados con la ansiedad, la obsesión o la preocupación excesiva, y, por lo tanto, *no suele ser muy útil que les intentes convencer de algo con argumentos*, porque lo más normal es que, les cuentes lo que les cuentes, ya hayan pensado en eso. Por lo tanto, para los miedosos escénicos, más que intentar convencernos de que no pasa nada (incluso aunque sea de una manera elaborada), *lo mejor es que directamente toquemos, una y otra vez, y comprobemos, a través de nuestra experiencia, que, efectivamente, se puede llegar a disfrutar de momentos muy agradables en el escenario.* Además, si bien es cierto que el momento en el que reproducimos coreografías enteras para exhibirlas en público delante de la atención de cientos de personas, no es un momento ni un estado

natural humano, y requiere un tipo de atención que no utilizamos en el día a día, es cierto también que si convivimos con ese estado, si tocamos cada semana el jueves, el viernes y el sábado, **habituarnos a mantener ese tipo de alerta, a sentirnos observados, pasa a ser algo casi normal**, un estado que podemos conocer y controlar y que cuanto más nos acostumbremos a él, menos nos asustará.

4. **Acumula experiencias positivas.** Teniendo en cuenta la idea anterior, y una vez que vamos avanzando y superando nuestro miedo y tocando en más lugares, conviene recordar que, precisamente por lo que se ha comentado antes, cuantas más experiencias positivas acumulemos (más útiles que los argumentos) más nos daremos cuenta de que, efectivamente, podemos tocar en público, porque ya lo hemos hecho antes. **Y poco a poco habrá escenarios que no nos pongan nerviosos**; delante de un público que sabemos que no sabe música, en un entorno lejano al habitual, con desconocidos, etc. Poco a poco sólo nos pondrán nerviosos las citas importantes, con músicos en el público, o pruebas decisivas, de oposiciones, exámenes, etc, con conocidos especialmente importantes o con material nuevo. Cuando tengamos uno de esos conciertos o recitales, es bueno tocar ese mismo material en **entornos seguros**, conciertos fáciles y no intimidantes, que nos permitan ganar confianza y acostumbrarnos a tocarlos en público. El cerebro asociará esos últimos conciertos a experiencias positivas y él se encargará de preparar nuestro cuerpo para las siguientes (es decir, hará que no sudemos ni temblemos ni tengamos las manos frías sin que sepamos por qué).

5. **Antes de tocar con seguridad, finge que tocas con seguridad.** Este es probablemente el más desagradable de los puntos a seguir, pero es bastante útil. Si no me equivoco fue William James el primero que expuso este principio, ampliado y avalado después por muchos otros psicólogos e investigadores: si sonríes, aunque sea falsamente, tu cerebro detectará que has ordenado el movimiento de unos músculos que solamente se mueven cuando estás feliz, y deducirá que has vivido o estás viviendo una experiencia feliz. Por lo tanto, preparará al cuerpo para ello. Esto significa que **lo primero que tienes que hacer para dejar de estar triste o sentir miedo es sonreír**. Suena a principio cutre-positivista de Paulo Coelho, pero es cierto y está científicamente probado. Aunque

sólo hagas el movimiento con la cara, sin sentirlo en absoluto, tu cuerpo ya empezará a segregarse otra serie de sustancias, y empezarás, poco a poco (y, por supuesto, dependiendo de más factores) verdadera felicidad. De la misma manera, es importante que, aunque lo que sientas es un temblor extraño y las manos frías y ganas de levantarte del escenario e irte, toques fuerte y seguro y pongas cara de que todo está bajo control. **Porque tu cuerpo empezará a creerlo, y tú mismo te empezarás a sentir mejor.** Al principio es un poco molesto, sobre todo porque sientes que estás fingiendo, que eres un falso, que finges que pulsas fuerte y con una expresión propia del que está disfrutando, cuando el cuerpo no te pide eso, el cuerpo te pide apenas rozar el instrumento, estar con la cabeza gacha, acabar cuanto antes. Y hacer justamente lo contrario es como mentir, más que expresar de verdad. Pero rápidamente el cuerpo le coge el gusto a eso y empieza a darte dopamina y serotonina y de todo y deja de segregarse sudor y de acelerar el pulso, porque percibe que ya estás seguro, que si estás tocando así es que no estás enfrente de ningún peligro, y **deja de preparar a tu cuerpo para huir** (que es lo que hace el cerebro cuando tienes ansiedad).

Como bonus-track, añadiré también que hay un truquillo concreto, bastante simple pero también efectivo; **beber agua**. La ansiedad es un mecanismo psíquico y corporal que se ha producido solamente en el ser humano, cuando el cerebro prepara al cuerpo para huir de un supuesto peligro, pero no hay un peligro real, así que no puedes huir de nada. Una cebra o un ciervo escapan del peligro y sus cerebros se encargan de que el cuerpo baje las pulsaciones, sudor, etc. Pero *en el estado de ansiedad, al no haber peligro alguno, se mantiene la agitación durante horas y horas*. Si tú bebes agua, tu cerebro entenderá que ya has escapado del peligro, ya no está cerca el león ni el tigre, y tú te has parado a beber agua. Porque un animal que huye no puede beber agua a la vez. Así pues, tu cerebro empezará a preparar a tu cuerpo para relajarse siempre que bebas.

Y, en fin, más o menos estos son los principios generales que he podido reunir a lo largo de mi corta experiencia en el campo de la mente y de la música. Lamento que todo esto prácticamente se reduzca a **“toca más”** y **“toca sin miedo”**, pero es que es así. Es que realmente no hay más. Hay ciertos truquitos, hay explicaciones para todo ello, pero, *básicamente, consiste en aprenderse bien, aprenderse bien de verdad, paso por paso y comprendiéndolo, lo que se toca, y después tocar mucho, mucho, mucho hasta*

que pueda disfrutarse de este entendimiento de lo que se hace. Con esto se superan los miedos escénicos comunes, habituales, no patológicos. Lo que decimos “miedo escénico” muchas veces no es más que ser una persona un poco sensible (a la que le afectan mucho las cosas), que le da muchas vueltas a lo que le ocurre o que simplemente tiene poca experiencia o poca confianza. Nada de esto es una enfermedad. Nada de esto es un trastorno.

Si de verdad vuestro miedo al escenario persiste, y es grave, y no podéis ni siquiera subiros, nunca, ya sea a hablar, a tocar o a bailar, y a la vez sentís que ese es vuestra vocación y que queréis dedicaros a ello, sin duda alguna debéis **acudir a un especialista** y recibir ayuda, que no es algo grave ni vergonzoso, sino muy humano, y es algo que de verdad puede seros útil y bueno y conducir os de verdad a la realización de vuestros sueños.