

EL MIEDO ESCÉNICO

Janos Nagy¹

Tocar un instrumento a un alto nivel no es una labor fácil. Muchas veces los nervios acompañan a los solistas en los conciertos y cada uno ha de encontrar la solución para este problema. El violinista español Juan Manén en su libro "El violín" nos dice:

No creo, como se dice, que se nazca violinista: esto sólo pueden pretenderlo aquellos cuyos conocimientos en nuestro arte son superficiales e incompletos. Y sí los grandes artistas que alcanzaron en el dominio del violín las más altas esferas, nunca quisieron desmentir tan gratuita especie, fue porque les halagaba el verse aureolados por un cierto "quid divinum". De abrir esas lumbreras su alma a la verdad, os dirían cuántos esfuerzos pertinaces realizaron, cuántos angustiosos periodos sufrieron antes de llegar a ser lo que fueron. El violinista no nace, no; se hace. Lo contrario no deja de ser una fantasía sin fundamento, propalada muy a la ligera por los que nunca pasaron más allá de la mediocridad. Sólo el trabajo inteligentemente dirigido puede conducir a la posesión de un arte.

Desde mi experiencia como violinista me gustaría hacer unas reflexiones sobre el miedo escénico y especialmente sobre el violín.

El miedo es una reacción del ser humano y de los animales ante situaciones de peligro o de incertidumbre, cuando se percibe una amenaza real o no, el organismo se prepara para reaccionar: hay descargas de adrenalina que hacen aumentar el ritmo cardíaco, los músculos se tensan, aumenta la presión arterial, aumenta el ritmo de la respiración, aparecen temblores y sudores,... que pueden llegar a bloquear o incapacitar a alguien que debe de ejecutar algún tipo de actividad.

La ansiedad escénica es un tipo de fobia social. Los psicólogos distinguen dos tipos de fobia social: la generalizada y la específica.

La fobia social generalizada es aquella en la que las personas sufren ante cualquier estímulo social, sea del orden que sea: hablar en público, bailar, ser centro

¹ Janos Nagy es profesor de violín y ocupa una cátedra en el Real Conservatorio Superior de Música Victoria Eugenia de Granada, donde imparte las asignaturas de Violín y Música de Cámara.

de atención en un momento dado, hacer una pregunta en público, leer ante personas, etc.

La fobia social específica o concreta es aquella en la que las personas sufren sólo en alguna situación social pero no en otras. Aquí existen casos donde se puede tener mucha ansiedad en uno de los ejemplos anteriores, por ejemplo comer delante de gente, pero no en los demás, por ejemplo hablar en público.

Por lo tanto el miedo escénico es una fobia social específica ya que el escenario es el lugar donde el músico se pone nervioso.

Los músicos nos exponemos libremente delante de un público para llevar a cabo la ejecución de una obra y comunicar mediante nuestro instrumento todo tipo de sensaciones. Pero es una situación especial ya que somos evaluados en ese momento por toda clase de público. Este es el momento donde surge el miedo o temor escénico.

El miedo escénico se produce para un instrumentista en las siguientes situaciones: conciertos de música de cámara y orquesta, exámenes, oposiciones, audiciones, interpretar ante compañeros y profesores, actuar ante cámaras de televisión o radio, clases magistrales al ser escuchados por expertos.

Desde niños, en los conservatorios se ejerce una presión por los resultados y para realizar bien la interpretación delante de los demás favoreciendo respuestas de ansiedad, miedo e inseguridad lejos de enseñar a controlar estas situaciones.

El miedo escénico se aprende desde pequeño, cuanto menor es un niño menos miedo tiene (al ridículo, al que dirán...).

No olvidemos este punto importante: son mecanismos que hemos aprendido a lo largo de distintas situaciones y que podemos “desaprender” si sabemos cómo proceder para conseguirlo.

Es cierto que algunas personas hereditariamente son más susceptibles de padecer un trastorno de ansiedad, pero esto no quiere decir que sea así para siempre y que el problema forme parte de la persona como algo característico en ella, inamovible e incapaz de modificar.

Por lo tanto la Psicología afirma que se puede “desaprender” igual que se ha aprendido.

Los factores que desencadenan éste miedo escénico pueden ser una actuación que ha salido mal, el ambiente familiar que puede jugar un papel decisivo, la seguridad que transmite el profesor en clase y en el escenario (si un alumno ve los comportamientos de su profesor sobre la escena puede aprender mucho ya que adquiere los mismos hábitos de él), la frialdad que transmite un público específico (pero este público se puede cambiar en el transcurso de un concierto bien ejecutado).

La sensación del pánico escénico puede disminuir al hacer frecuentes apariciones en público, pero posiblemente nunca desaparezca; es una respuesta defensiva del organismo que se produce a nivel cognitivo, fisiológico y conductual. Algunos de sus síntomas son:

- A nivel cognitivo: Temor al ridículo, al fracaso, al rechazo, fallos de memoria, expectativa de fracaso, exageración de errores, fallo de concentración, confusión de ideas, autoexigencia.
- A nivel fisiológico: Manos heladas, sequedad en la boca, malestar del aparato digestivo, sudoración exagerada, respiración acelerada, urgencia urinaria, dolor de cabeza, rubor facial, escalofríos, taquicardia.
- A nivel conductual: Escape de la situación que conlleva tocar en público, acciones automáticas, bajo volumen para esconderse, posponer el tocar en público, descontrol rítmico, de tempo, afinación, etc al tocar, silencios frecuentes.

Cuando aparece el miedo se percibe de dos maneras: físicamente (sudor, temblor, etc) y psíquicamente con pensamientos que vuelven a la mente de situaciones negativas ya vividas similares a las que se están viviendo en ese momento.

El miedo provoca que la atención se disperse quedando la música relegada a un segundo plano, al disminuir la concentración, la mente se fija más en las alteraciones corporales que en la obra que se está ejecutando.

La sucesión de experiencias vividas provocan el miedo escénico. Las expectativas que sobre un niño ponen sus padres y profesores, el aprendizaje de que un buen resultado da reconocimiento son presiones que desde pequeños contribuyen a que el músico desarrolle el pánico ante el momento de ejecutar una obra.

En el caso de los violinistas, aparece por un temblor de la mano derecha, es decir, en el arco. Menos aparece en la mano izquierda, pero se refleja en un vibrato demasiado rápido o pasajes rápidos tocados descontrolados.

El refuerzo negativo de la conducta mediante el escape o la evitación producen un factor que mantiene este estado ansioso del instrumentista. Muchos evitan tocar delante de un público, no realizan actuaciones por no pasarlo mal y en cuanto al escape se traduce en una serie de comportamientos como no mirar al público, frotarse las manos, recurrir a tranquilizantes o alcohol, tensar los músculos voluntariamente o pensar que lo que se va a realizar no tiene importancia y da igual el resultado.

El miedo escénico forma parte de las apariciones ante el público, que los instrumentistas tienen que asumir como un estado "normal" para poder transmitir la esencia de la obra. Esto ayuda a la conexión entre el público y el instrumentista, llegando a haber un fluido magnético de los sentimientos entre ambos.

De tal forma, un estado de cierto nerviosismo controlado se requiere para conectar con el público y esto puede sustituir, en buena medida, el miedo escénico.

Los instrumentistas no deben confiar en la suerte o en milagros mientras tocan un concierto, lo más efectivo es el estudio, el trabajo y la práctica.

En los músicos el miedo escénico también se manifiesta de forma diferente según el instrumento que tocan y su forma de sujetarlo. En general los instrumentos de viento se cogen con las dos manos y ambas tienen la misma función; sujeción y digitación como la flauta, clarinete, saxofón, fagot, trompeta.

Como excepción, en la trompa, el músico sostiene el instrumento con la mano dentro del pabellón y de esta manera ayuda a pulir el sonido según la posición de la mano. El pianista emplea sus brazos y manos de igual manera.

Las dos manos no tienen más que un aspecto técnico, dos recortes similares, a veces, de actividad variable, pero de una misma especie, de una sola mecánica: la digitación. En los instrumentos de viento la ansiedad escénica aparece con la sequedad de boca, falta de aire, vibrato incontrolado, etc. En los pianistas hay pérdida de precisión en la digitación y abuso excesivo del pedal.

En los instrumentos de cuerda la cosa cambia. Por un lado tenemos la digitación en la mano izquierda y el juego del arco en la mano derecha. Y es más, la forma de sujeción en el violín y la viola es diferente al del chelo. El punto de apoyo en lugar de ser el suelo como el chelo, es el propio cuerpo.

Para el violinista el miedo escénico aparece generalmente más en la mano derecha, es decir, temblor irreprimible del arco. En la mano izquierda se manifiesta con ejecutar los pasajes de velocidad con una rapidez vertiginosa o vibrar desesperadamente, así como la transpiración de las manos.

REFLEXIONES PARA HACER FRENTE AL MIEDO ESCÉNICO

Pienso que lo más importante es la concentración para sacar el rendimiento máximo en un concierto. Esta concentración se adquiere en los momentos de estudio ya que se debe estar con la mente atenta a lo que se hace y no a lo que hay alrededor ni a ideas que fluyan en ese momento. Si el objeto de estudio aburre la mente empieza a divagar y se pierde la concentración. Cuando los pasajes son muy difíciles y hay que tener un alto grado de concentración puede ser también que termine perdiéndose.

Cuando se trabaja el sonido, la dinámica, la articulación, el fraseo, el ritmo y el timbre, los pensamientos se dirigen a algo específico y no se centran en pensamientos negativos que pueden perjudicar esta tarea.

Cuando hay un trabajo motor, rítmico se pierde la concentración de lo que se está haciendo, por esto es muy importante la práctica mental para que la mente no divague hacia otras cosas.

Una buena preparación logra disminuir los efectos del miedo escénico. Los hábitos de estudio son muy importantes: el lugar donde se estudia es fundamental, debe tener buena iluminación, ventilación, temperatura y ausencia de ruidos, así como respetar las horas de sueño y de comida.

También es importante planificar bien el trabajo realizando descansos en el proceso del mismo, empezar a una velocidad lenta e ir aumentándola progresivamente, mantener una postura correcta, realizar estiramientos musculares antes y después de tocar, realizar algún ejercicio físico (que no sean deportes de contacto) para poder relajar la musculatura y fortalecerla, evitar tocar con dolor. No se

debe aumentar bruscamente las horas de estudio, sino hacerlo de forma progresiva, no obsesionarse con pasajes que no salen.

Para un buen resultado antes de un concierto hay que fomentar los pensamientos positivos, hacer ejercicios de relajación y respiración y es importante también no obsesionarse con los resultados, así como mantener un ambiente relajado e íntimo donde no existan factores que alteren el estado de concentración, hay que controlar todos los aspectos externos que nos puedan hacer sentir ansiedad en algún momento como las cuerdas del violín, la alimentación, la luz del escenario, las partituras, la ropa,...

Hay que visualizar con seguridad la obra para no tener dudas de ella antes de salir al escenario, las notas, la estructura, el tempo con la ayuda, si es necesario, de un metrónomo.

Durante un concierto el instrumentista ha de centrarse en la música y disfrutarla, no debe pensar en competir ni en compararse con otros, siempre habrá críticas pero no es el momento de pensar en ello sino en tocar y expresar todo lo que hay dentro de uno mismo.

Una vez que comienza la actuación se debe tocar la pieza sin interrupciones, sin hacer falsos comienzos, si se comete un error se debe continuar ya que lo contrario sería cometer dos errores, incluso al realizar un error grave se debe concluir la obra con seguridad y dando a cada nota su valor.

La actuación debe ser controlada y se debe ser consciente de lo que se hace. Tiene que ser una oportunidad para compartir el sentimiento de la música con los demás.

El miedo escénico es un tema muy amplio. Es difícil enfocarlo ya que abarca muchas cuestiones. Hay poco escrito sobre este tema en relación con el violín. Nosotros trabajamos con nuestra mente y nuestro cuerpo, debemos conocernos para sacar el máximo provecho.

BIBLIOGRAFIA

DALIA CIRUJEDA, G. (2002). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Xàtiva (Valencia): Editorial Mundimúsica Ediciones.

MANÉN, J. (1952). *El violín*. Barcelona: Colección Labor.