

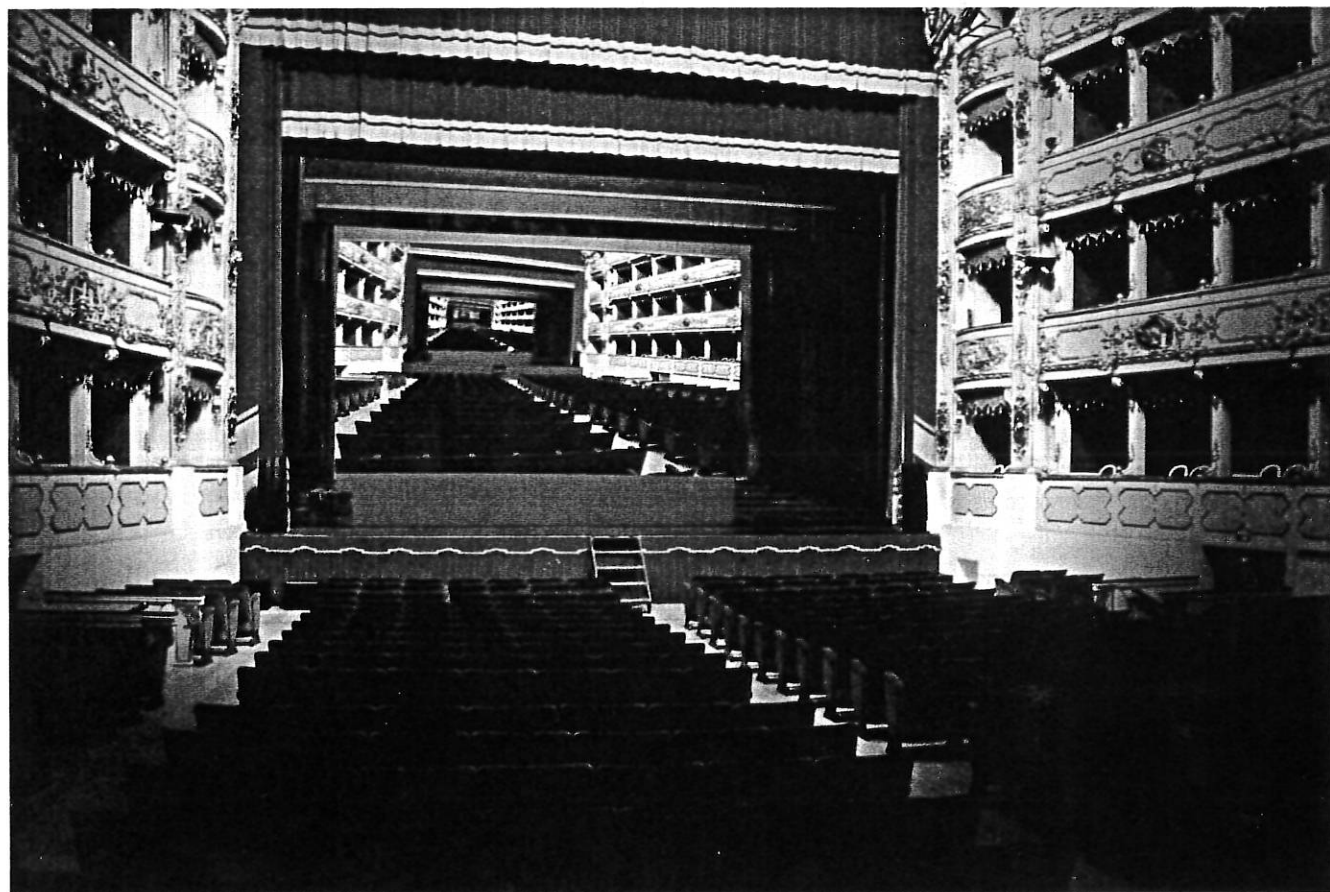
Audio 6 Castellano

Locución **Susana Santolaria**

Intermedio-Avanzado **B2-C2**

MIEDO ESCÉNICO

UN FANTASMA CON *GLAMOUR*



Enfrentarse a un auditorio requiere algo más que valentía¹. Si el público es la razón de ser de tu actuación, si es a él a quien te diriges, a quien dedicas tu discurso, si es para él para quien tocas, cantas, bailas..., tal entrega ahuyentará² el fantasma del miedo: ama a tu público y no lo temerás. Por Susana Santolaria

Músicos, cantantes, abogados³, médicos, científicos, profesores, actores, empresarios⁴, políticos, comerciales⁵, estudiantes, deportistas... a menudo sienten temor ante un auditorio. Algunos salen corriendo, y los que se quedan no consiguen disfrutar del momento a causa del miedo que padecen⁶ antes, durante y después de su actuación pública.

Pero ¿qué pasaría si confiaran en la expresión de sus movimientos, en el sonido claro de su voz, en la nobleza⁷ de su actuación, en la emoción de su pieza musical, en la elocuencia de su discurso, en la importancia de lo que están contando? Es muy probable que, en lugar de miedo, sintieran un ferviente⁸ deseo de comunicar lo que llevan dentro, de expresar lo que hacen, lo que son.

Los fantasmas no existen, te solían decir en la infancia⁹ para ayudarte a ahuyentar el miedo a la oscuridad. Pero tal vez nunca te dijeron, tal vez nunca caíste en la cuenta de¹⁰ que los fantasmas son seres extraordinarios. Es decir: nada corrientes¹¹. Seres que no pertenecen al mundo ordinario, cotidiano..., que viven en la frontera entre lo conocido y el misterio.

Esos fantasmas son producto de tu imaginación, eso ya te lo dijeron, pero quizás nadie te lo advirtió¹², quizás no te percataste de que tu imaginación puede ser maravillosamente poderosa, y lo mismo que es capaz de inventar fantasmas horribles, puede crear pensamientos extraordinariamente felices.

Durante mi carrera profesional investigando e impartiendo¹³ cursos sobre miedo escénico, he visto fantasmas de todo tipo. Y he constatado que en la mayoría de los casos, cuando una persona se enfrenta a un auditorio y siente miedo, no es al público a lo que teme, a lo que teme es a los fantasmas que habitan en sus pensamientos, y se siente tan asustado como un niño en la oscuridad.

Frente a esa tendencia a fantasear magnificando¹⁴ el poder negativo del público, suelo aconsejar que lo amen. Mantener una relación con el público de entrega¹⁵, en lugar de temor, es mucho más relajante. Esa entrega permite concentrarse en lo que de verdad importa, que es el trabajo bien hecho.

Si la causa del miedo es la falta de práctica, enfrentémonos al miedo hablando, tocando, cantando... Si la causa del miedo es la falta de técnica y entrenamiento, aprendamos la

técnica y entrenemos. Si la causa del miedo es si resultará interesante nuestro discurso, hagamos un discurso interesante. Aprendamos a escribir y a elaborar contenidos. Si se trata de la interpretación de una obra artística, impliquémonos¹⁶ conectando con el contenido de la pieza¹⁷.

He observado que cuando mis alumnos adquieren confianza en sus herramientas expresivas, sea la voz, el cuerpo o un instrumento musical, se vuelcan en la interpretación de su obra o discurso, y concentran su pensamiento en el trabajo bien hecho, el miedo comienza a desaparecer, y eso revierte en¹⁸ una enorme capacidad para desarrollar ideas creativas.

Si la causa del miedo es el miedo a no gustar, no salgas a escena hasta que seas capaz de darlo todo¹⁹. Es lo que hacen algunos profesionales cuando sorprendentemente abandonan su carrera y se niegan a retomarla hasta que pueden dar al público lo que merece.

Para alejar al fantasma del miedo podría ayudarnos también el cuestionarnos ¿por qué estoy aquí?, ¿por qué cuento esto o canto esto o toco esto a este auditorio en concreto?, porque podríamos elegir no estar.

Y si el miedo persiste, podemos ser aún más convincentes. ¿He venido acaso a exhibirme o a informar de la cuenta de resultados del último ejercicio²⁰ para establecer nuevas mejoras? ¿He venido a que me valoren o a comunicar a mis colegas que existe un nuevo y eficaz procedimiento de cirugía? ¿He venido a hacer alarde²¹ de mi oratoria o a defender a un ciudadano ante la justicia? ¿He venido a mostrar mi virtuosismo o a compartir mi emoción por una pieza a un público ávido²² de emociones? □

GLOSARIO

1 **valentía**: courage 2 **ahuyentar**: to dispel, frighten off 3 **abogado**: lawyer 4 **empresario**: business person 5 **comercial**: sales person 6 **padecer**: to suffer 7 **nobleza**: nobility 8 **ferviente**: keen, passionate 9 **infancia**: childhood 10 **caer en la cuenta de**: to realize, become conscious of 11 **corriente**: ordinary 12 **advertir**: to inform, warn 13 **impartir**: to teach, offer 14 **magnificar**: to exaggerate 15 **entrega**: enthusiasm, dedication 16 **implicar**: to become involved, engaged 17 **pieza**: piece, work 18 **revertir en**: to result in 19 **darlo todo**: to give one's all 20 **la cuenta de resultados del último ejercicio**: account statement of the last fiscal year 21 **hacer alarde**: to show off 22 **ávido**: eager

actividades "Miedo escénico, un fantasma con *glamour*"

A) Después de leer el texto, relacione el léxico con su significado en el mismo.

1. Valer	a. Tener cierto valor o cualidades. b. Precio, costar.
2. Auditorio	a. Sala destinada a conciertos, recitales, conferencias y otros actos públicos. b. Conjunto de oyentes.
3. Fantasma	a. Obsesión, imagen impresa en la fantasía. b. Espectro de un muerto.
4. Carrera	a. Competición deportiva de velocidad. b. Estudios universitarios repartidos en una serie de años con los que se obtiene un título profesional.
5. Misterio	a. Dogma de cualquier religión, inaccesible a la razón y que debe ser objeto de fe. b. Hecho oscuro del que se desconoce la explicación.

B) Complete la tabla con el adjetivo, verbo o sustantivo correspondiente.

	ADJETIVO	VERBO	SUSTANTIVO
1.		confiar	
2.	valeroso		
3.			temor
4.	emocionante		
5.		imaginar	
6.	fantaseado		fantasía

C) Subraye los antónimos de las siguientes palabras.

- miedo: temor, tranquilidad, terror, pánico, valor, horror, susto, desconfianza, valentía
- creatividad: inventiva, realidad, imaginación, creatividad, realismo, fantasía, intuición
- confianza: seguridad, inseguridad, esperanza, fe, indecisión, credulidad, decisión, determinación, tranquilidad, creencia, desconfianza
- emoción: impresión, conmoción, tranquilidad, enternecimiento, pasividad, exaltación, agitación, calma
- valentía: coraje, valor, cobardía, osadía, brío, miedo, atrevimiento, timidez

D) Complete las siguientes frases con la preposición adecuada (*de - en - a - para*) y el artículo en caso necesario.

- Si un artista confiara sus movimientos, sonido su instrumento, emoción su interpretación, no sentiría miedo, sino deseo comunicar lo que lleva dentro.
- Cuando un artista siente miedo, no es al público a quien teme, teme pensamientos que están su cabeza.
- poder superar esta situación hay que dejar temer público y pasar amarlo.
- Hay diferentes tipos temores y diferentes métodos superarlos.
- superar los temores es posible hacer una terapia.

E) Bla, bla, bla.

- ¿Conoce esta situación en su entorno laboral? ¿Ha sentido miedo alguna vez al ponerse frente a un grupo de personas? ¿Puede entender que esto pase?
- En España conocemos casos de cantantes que, habiendo estado en lo más alto de los escenarios, han decidido retirarse temporalmente para combatir este miedo. ¿Cómo cree que pueden hacerlo? ¿Cree que el miedo puede desaparecer totalmente?

SOLUCIONES EN LA PÁGINA 48