

JULIO 2020

PÁNICO ESCÉNICO

FERRAN RAMON-CORTÉS

No sé quién lo estaba pasando peor, si ella, en el escenario, incapaz de articular una sola palabra, o todos los que la observábamos.

Ocurrió en una agradable velada organizada para conmemorar el aniversario de una Asociación. Nos conocíamos prácticamente todos, y se trataba de un encuentro casi familiar. Tras un buen rato de conversaciones informales, y por aclamación popular, pedimos a la anfitriona que nos dedicase unas palabras. Siempre lo hacía, y disfrutábamos de su ironía y simpatía.

Se situó en el centro de la escena, y nos dedicó una sonrisa de circunstancias que no auguraba nada bueno. Empezó a titubear, y no fue capaz de arrancar. Se había quedado con la mente en blanco. Le dirigimos miradas de ánimo, de complicidad, intentando transmitirle que no pasaba nada, que estábamos con ella, pero cuanto más nos miraba, más se hundía en su pánico.

Alguien salió al rescate con una frase ocurrente, y entre espontáneos aplausos, y comentarios improvisados, la sacamos del atolladero. Más tarde nos confesó que no



entendía qué le había ocurrido, y que había pasado uno de los peores momentos de su vida.

Muchos hemos sentido el azote del pánico escénico en algún momento. En el trabajo o en nuestra vida particular. En una presentación formal o en una intervención informal. A veces cuando menos lo esperábamos (yo participo habitualmente como orador en grandes foros, y sentí el pánico más profundo al dirigir unas palabras a un grupo de recién licenciados en su graduación, algo que en teoría no debería de haberme inquietado lo más mínimo).

Y para algunos, el pánico se ha quedado instalado en su interior para siempre, haciendo que cada vez que se han de dirigir al público pasen una amarga experiencia.

El pánico escénico se puede trabajar, no tenemos porqué aceptarlo como “un mal inevitable”, y para ello nos será de utilidad distinguir entre distintos tipos de miedo escénico que tienen distintas raíces y por tanto distinto abordaje.

PÁNICO PUNTUAL

Hay un pánico escénico natural, inevitable hasta cierto punto, que es aquel que sentimos en el instante en que nos nombran para que tomemos la palabra. Procede del hecho de que nuestro organismo, cuando tiene que abordar una situación compleja (de tensión, de riesgo o una situación comprometida), se pone en alerta liberando adrenalina al torrente sanguíneo. Pero la adrenalina, además de poner nuestros sentidos en alerta, lo que hace es generarnos taquicardia, sudoración, y otras manifestaciones de inquietud, que nos impiden empezar serenamente nuestra intervención.

La clave para que este pánico puntual no vaya a más está en entender que es un proceso natural, que dura muy poco tiempo, porque nuestro organismo enseguida se autorregula. Pero si en el momento álgido en que sentimos estas manifestaciones físicas, empezamos a ponernos nerviosos y a sufrir, vamos a retroalimentar el proceso, provocando una nueva liberación de adrenalina, y



haciendo que estemos sobre estimulados todo el tiempo, y que tengamos pocas probabilidades de hacerlo bien.

Cuando sentimos la aceleración del pulso, o cualquiera de las primeras manifestaciones de inquietud, tenemos un mensaje que darnos: “enseguida pasará”. Así es como lograremos que nuestro organismo se autorregule, y recuperemos la normalidad.

PÁNICO AUTOGENERADO

Hay otro tipo de pánico escénico que procede directamente del sabotaje de nuestra mente: al empezar una intervención, si en vez de confiar en nuestra preparación y nuestras habilidades empezamos a pensar en cómo lo estamos haciendo, entramos en una espiral de pensamiento racional que acabará secuestrando nuestra mente y anulando nuestra habilidad natural para hacerlo bien.

Jonah Lehrer lo describe con la expresión “ahogarse con el pensamiento”. Nos dice que hay una voz interior muy negativa que nos debilita, de forma que nos acaba saboteando. Cuenta que este ahogamiento normalmente se atribuye a un exceso de emoción cuando en realidad se debe a un exceso de pensamiento.

Cuando empezamos a pensar en cómo tenemos que empezar, cómo tenemos que gesticular, en cómo nos saldrá, estamos sentando las bases para caer en este sabotaje mental. Y si cuando empezamos a hablar ante los demás, en lugar de concentrarnos en lo que estamos diciendo empezamos a evaluar y juzgar cómo lo estamos haciendo, caemos también en el mismo error, ya que nuestra mente está más pendiente del juicio a nosotros mismos que de lo que estamos intentando explicar.

La solución a todo ello no es otra que confiar en las capacidades ya entrenadas, en que sabemos hacerlo y podemos hacerlo, y los tres minutos antes tenemos que hacer algo imprescindible: no pensar en absoluto en el contenido de nuestra presentación, sino prepararnos físicamente para hacerla. Unas buenas respiraciones y unos ejercicios de relajación nos ayudarán mucho más que repasar mentalmente la presentación.



PÁNICO INSTALADO

Hay un tercer pánico escénico de base que podemos identificar porque ante la sola posibilidad de tener que hablar en público, sea dentro de tres días, o de tres semanas, ya lo sentimos. No es un pánico del momento, sino que lo llevamos dentro.

Este pánico escénico procede generalmente de una mala experiencia (un día tuvimos que dirigirnos a los demás, y nos quedamos en blanco) o de la imaginación de que pudiera pasarnos (para el cerebro es lo mismo pasarlo que imaginarlo). Y esta experiencia ha grabado una secuencia letal en nuestro cerebro: salgo-me pongo nervioso- me quedo en blanco. Cada vez que presentemos nuestro cerebro ejecutará esta rutina, y lo pasaremos fatal.

¿Cómo podemos anular esta programación errónea? La forma más eficiente consiste en sustituirla por una programación que nos ayude: oímos nuestro nombre, salimos tranquilamente a escena, empezamos a hablar, la gente responde con complicidad, mantenemos la serenidad en todo momento y hacemos una buena intervención.

Esto es lo que queremos que pase, y esto es lo que queremos grabar en nuestro cerebro. Y aquí interviene el hecho de que nuestro cerebro aprende tanto de las experiencias vividas como de su simulación. Así pues, no hace falta vivir una buena experiencia de presentación. Es suficiente con imaginarla. A través de ejercicios de visualización, que podemos realizar tranquilamente en nuestra casa, podemos hacer esta reprogramación.

Y EN CUALQUIER CASO, PRACTICAR

Hay algo que siempre podemos hacer frente al pánico escénico sea de la naturaleza que sea: practicar de antemano. Nunca nuestra primera intervención será especialmente buena, pero seguro que sí lo será la que hace cien. Es muy recomendable por tanto aprovechar todas las oportunidades para exponerse. Podemos empezar a practicar en situaciones de riesgo controlado, en pequeños grupos, con ponencias sencillas, e ir saliendo progresivamente de nuestra zona segura. Practicar es sin duda, y sea cual sea el pánico que sintamos, una terapia que



nunca falla. Y a cada práctica puede precederle un buen ensayo. Un ensayo que con el móvil podemos grabar y analizar. La ventaja del ensayo es que el día que hacemos la presentación, para nuestro cerebro es un “dèjà vu”, una situación que ya ha vivido antes, y por tanto la abordaremos con mucha menos tensión

Me contrataron para dar una charla en una convención en un gran auditorio, y me citaron para una prueba de sonido el día antes. Hice la prueba, ensayando el inicio de la presentación, y me quedé en blanco. Esa noche no repasé ni un minuto los contenidos; me dediqué metódicamente a reprogramarme. A visualizarme en esa misma sala, haciendo bien la presentación. Y gracias a esa reprogramación la hice bien al día siguiente. Mi cliente me reconoció al terminar que habiendo visto el ensayo no las tenía todas consigo...

