

ELENA MARTÍN

DISFRUTA
EN ESCENA

Y olvida tus miedos

OPEN →



Seren

DESCLÉE DE BROU

Elena Martín Calvo

DISFRUTA EN ESCENA

Y olvida tus miedos

Serendipit 

Desclée De Brouwer

© Elena Martín Calvo, 2020

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2020

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3097-9

Depósito Legal: BI-00196-2020

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

ÍNDICE

Introducción. Se abre el telón	9
--	---

PRIMER ACTO

1. Datos de la encuesta	21
2. Alta exposición (el FPT o factor de protección teatral).	37
3. ¿Quién soy?	61
4. ¿Qué hago aquí? (Quién me mandará meterme en esto).	89
5. ¿Por qué me importa tanto?	119
6. ¿Por qué este señor, en lugar de mirarme a mí, está tan atento al móvil?	131
7. Atención a la atención	153
Descanso	171

SEGUNDO ACTO

8. Pregunta tonta, ¿Es necesario pasarlo mal?.....	177
9. ¿Para qué lo hago?	203
10. El escenario como metáfora de la vida	217
Bibliografía.....	229
Glosario teatral	231



INTRODUCCIÓN

Se abre el telón

Cañón de luz sobre el centro del escenario.

Aparece en escena una mujer de mediana edad. Va vestida con ropa informal. Parece simpática y habla mirando a los ojos de las personas que están frente a ella.

Se dirige al público:

¡Hola!

A cada uno de vosotros, bienvenido y gracias por estar. Soy Elena y voy a compartir contigo (con usted si prefiere que no le tutee. En ese caso, convierta todos los túes en ustedes, si es tan amable) mis conocimientos sobre cómo adquirir confianza en escena. Tanto a la hora de hablar (hacer una presentación, una conferencia, dar un curso) como a la hora de interpretar un personaje, contar un cuento, tocar un instrumento, cantar o bailar.

Soy actriz y humorista desde hace más de treinta años, aunque los últimos he estado más dedicada a mi faceta de profesora. Imparto desde hace dos décadas cursos de bienestar



subjetivo, de teatro y de cómo actuar o hablar frente a los demás para que sea una experiencia grata.

Cuento por un lado con mi experiencia sobre un escenario y, por el otro, con la de investigadora del bienestar subjetivo.

¿Por qué he decidido escribir este libro?

En mis cursos, detecté entre mis alumnos la necesidad de establecer una comunicación interpersonal en la que pudieran sentirse más seguros y confiados en sí mismos. Para ello desarrollé un taller para sentirse bien hablando en público, que llevo impartiendo desde hace tiempo.

Entre compañeros de interpretación siempre me sorprendió que el miedo apareciese tan a menudo y en el día a día, cuando muchas personas se acercaban a mí contándome su pavor a mostrarse públicamente ante los demás.

Como fin de curso de un experto universitario de Inteligencia Emocional, decidí ir un paso más allá e investigar más a fondo el miedo escénico.

He llegado a la conclusión de que el acto de hablar en público, de exponerse públicamente, constituye la expresión ante los demás de lo que somos y de cómo somos, en la que se muestra nuestra capacidad intelectual, nuestros esquemas mentales, nuestra inteligencia intra e interpersonal, nuestra inteligencia corporal y, aunque se perciba de una manera inconsciente, también nuestra inteligencia espiritual.¹

1. Howard Gardner es el creador de la teoría de las inteligencias múltiples, que consiste en afirmar que no existe un solo tipo de inteligencia, sino una diversidad de ellas que dependen de las fortalezas, capacidades y aptitudes de cada persona.

La inteligencia intrapersonal es aquella que nos permite identificar, comprender y procesar nuestras propias emociones.

La inteligencia interpersonal es la que nos facilita la relación con los demás. La empatía es un ingrediente primordial en este tipo de inteligencia.

La inteligencia corporal engloba el conjunto de habilidades que permiten la coordinación entre la mente y el cuerpo.



INTRODUCCIÓN

Se sabe que algunas de las causas que pueden provocar este miedo pueden ser creencias limitantes adquiridas en la infancia, inseguridad y falta de autoestima, miedo a ser juzgado o autoexigencia.

En mi carrera como actriz y en mis clases de teatro, he encontrado también a muchas personas que vivieron una situación en el escenario que, al no ser correctamente gestionada, les ocasionó una impresión desagradable que les actúa de impedimento.

En el libro repaso cada una de estas cuestiones y abordo de forma práctica la manera de trabajarlas.

Están entremezcladas porque considero que es vital una mirada conjunta.

Para obtener más datos, he realizado dos encuestas sobre miedo escénico, una a cuarenta artistas y otra a cien personas provenientes de distintos ámbitos y de variadas profesiones.

Comparto los datos de la segunda en el siguiente capítulo.

Desde aquí, gracias a todas las personas que generosamente han participado. Personas con espíritu XL.

Son datos muy significativos que me han alertado sobre la incidencia de ese miedo y me han impulsado a contribuir con mi granito de arena.

Si hablar en público fuese una cuestión de práctica, solo se daría el miedo en personas que no tienen experiencia.

En la primera encuesta que realicé, en su mayoría a artistas, la incidencia del miedo era mayor en personas con amplia experiencia que en novatos en la materia.



La oratoria podría definirse como la elocuencia con la que se puede convencer, persuadir o conmover a un auditorio. La forma en la que uno se expresa. Lo que dice. El otro día vi en las noticias unas gafas de realidad virtual que miden tu grado de soltura. Analizan tus expresiones y te resaltan las posibles coletillas que utilizas, titubeos, énfasis, pronunciación... Muy interesante, ciertamente.

Pero no te dicen por qué sientes lo que sientes, qué necesitas en esos momentos, qué te preocupa. Qué busca el público en ti. Qué está detectando.

En otros países los niños practican desde la escuela esta oratoria y se dice que esa es la única receta para combatir el miedo escénico.

Si fuese así, todas las personas que tienen práctica en la materia estarían inmunizadas ante ese temor. Y no es el caso.

En nuestro país cada vez se incide más en la educación de este tipo de enseñanzas en los colegios. Algo en mi opinión muy necesario porque acostumbra a la persona a compartir desde pequeño y a fomentar las relaciones sociales.

Pero se puede trabajar más allá, porque como decía anteriormente, esa no es la única solución.

Por otro lado, en mi profesión de actriz he coincidido en numerosas ocasiones con compañeros que se sentían como pez en el agua ante un público y que, al bajar del escenario, eran incapaces de relacionarse con los demás.

Seguramente esto se debe al control, al ámbito en el que uno se siente seguro. Hay personas que dominan el cuerpo a cuerpo, se sienten seguras en una conversación entre pocas personas, y otras, entre las que tengo que confesar



INTRODUCCIÓN

que me encuentro, a las que nos resulta más fácil desenvolvernó ante un grupo numeroso que ante uno pequeño. Quizá porque, al estar la atención puesta sobre ti, eres tú el que dirige la situación.

Es probable que, de esta forma, se pueda dominar mejor lo que se hace o dice.

En ocasiones uno está tan pendiente del otro que teme contrariarle al decir esto o aquello. Y por eso dejamos de decir nuestra opinión, lo que sentimos o lo que necesitamos. Esto es complacencia y lo veremos más adelante. En mi caso, ha sido una de las cuestiones sobre las que más he tenido que trabajar... y aún lo sigo haciendo en momentos puntuales.

La cara hermosa de que, al estar en público, conecto con una parte de mí que se encuentre en estado de fluidez y en la que siento que no hay separación entre mi ser y el de los demás. No siento vergüenza porque no hay nada que mostrar, ni demostrar ni juzgar. Ni a mí ni a los demás. Simplemente soy sin pensamientos críticos. Fluyo en la situación y me resulta más fácil conectar con las ideas. Con las personas. Y a veces me descubro diciendo cosas que no sabía que sabía.

Volviendo al tema de antes, algunas personas sienten que dominan un ámbito de comunicación con escasas personas y cercanas y otras que se sienten más seguras ante un grupo numeroso de desconocidos. En cada uno de los casos se dan circunstancias obviamente distintas y en esas situaciones se evidencia qué aspectos se han desarrollado para sentirse confiado. Cuáles son las fortalezas, las creencias que limitan y las que potencian, la distorsión con la que percibimos, etc.



En este libro hablaré sobre cómo mejorar la experiencia de comunicación en general.

A no ser que seas un ermitaño y vivas en una cueva, mostrarnos en público es una situación que puede darse con más frecuencia de la que podría parecer, ya que generalmente es algo que se nos presenta en alguna ocasión de nuestra vida aunque no seamos artistas: ante el tribunal de una oposición; en una entrevista de trabajo; una presentación laboral o al cursar estudios; al dar una conferencia o charla; si eres abogado al representar a un cliente en un juzgado; los profesores cuando imparten sus clases; cuando tu amiga te pide que dediques unas palabras en su boda, etc.

Por lo tanto, este trabajo está dirigido a cualquier persona que tenga o desee situarse frente a un público. Ya sea por primera vez o aunque lleve décadas de experiencia. Sienta temor o no.

Explicaré cuestiones que pueden resultar interesantes a todo aquel al que le importe la comunicación o que desee aumentar su autoconocimiento y su autoestima.

La estructura de este libro es un tanto particular. U original. O loca perdida.

Bueno... Puede que las tres cosas.

Claro, estaba yo aquí sentadita frente a mi ordenador, escribiendo desde la tranquilidad e intimidad de mi casa sobre el acto de mostrarse en público. Y me ha parecido un poco injusto. Si hablo de exponerse, tendré que hacerlo yo, ¿no?

He pensado que podía crear un... algo, que fuera charla, libro, cuaderno de ejercicios.

Es raro, lo sé. Además, ¿cómo podría hacerlo?



¡Con la imaginación, por supuesto!

Es lo maravilloso de estar leyendo, que puedes evocar con la mente lo que deseas.

Con este ejercicio de ver con la mente el libro (por otro lado, nada nuevo ya que siempre se hace), me propongo potenciar tus sentidos. Este formato contribuirá a eso. Con el objetivo de ayudarte visualizar, a escuchar y a sentir con mayor profundidad lo que aquí comparto contigo. Esto es un entrenamiento para las propuestas que te voy a hacer y es fundamental a la hora de ejercitar tus habilidades emocionales.

¿Cómo podríamos llamar a este invento? ¡Ya lo tengo! Como es un **libro charla**, lo llamaremos “lila” ¡Qué bien, creo que es el primer *lila* de la historia!

¿Cómo está estructurado el *lila*? Cada capítulo constará de tres tipos de contenidos, mezclados entre sí. Abriré cada capítulo, apartado o escena, con una anécdota real. Todas me han sucedido personalmente. Son situaciones extremas, algunas se podrían considerar hasta catastróficas.

La realidad es que, al final, nunca pasa nada y, en general, estas situaciones sorprendivas son del gusto del público. Si llega a enterarse, claro.

Creo que insistiré en ello, porque me parece muy importante. Cuando escuchamos a alguien en una conferencia, cuando vamos al teatro, a un concierto, no esperamos la perfección. No buscamos el tono impecable, que no haya ningún **escafurcio** (palabra que se dice en teatro cuando te trabas al hablar y no se te entiende), no queremos que la intervención sea insuperable. Buscamos, en general, emocionarnos.



Sentir. Y cuando algo inesperado pasa, los espectadores o bien lo disfrutan porque saben que están viviendo algo único o bien ven a la persona en su humanidad, valga la redundancia, y se solidarizan con ella.

Es muy duro, pero lo habitual es que el crítico más implacable, mordaz e inclemente, seamos nosotros mismos.

También hablaremos de ello, bueno, hablaré yo que para eso soy la que estoy escribiendo y hablando.

En las breves historias reales que os voy a relatar al comienzo de cada capítulo, cambiaré algún pequeño dato para no señalar a personas concretas, aunque las situaciones sean las mismas.

El segundo tipo de contenido será de teoría. Explicaré los conceptos que me parecen importantes aunque, no temáis, soy más de compartir desde la práctica y, en este caso, como casi siempre que queremos introducir cambios, sin una buena práctica la teoría no sirve de nada.

Porque como dijo Confucio:

“Me lo contaron y lo olvidé, lo vi y lo entendí, lo hice y lo aprendí”.

Y hay que hacerlo muchas veces para que nuestro cerebro cree esa ruta de pensamiento y se conforme como una realidad para nosotros.

La práctica la mostraré con ejercicios, dinámicas y juegos, y constituirá el tercer tipo de contenido de cada capítulo. Varios de estos ejercicios y técnicas son creación propia.



INTRODUCCIÓN

Están en un recuadro para que los puedas identificar rápidamente. Y hay una llamada de una campana antes de cada uno de ellos.

A ver... Vamos a empezar ya. Dale un sonido mental a esa campana. Es un sonido agradable, ¿cómo es? ¿Cómo es su vibración? Si no te gusta cómo suena una campana, inventa una llamada que te resulte grata. Cierra los ojos y escucha...

...

Como la idea es que sea una charla visualizada, olida y escuchada, cuando veas el símbolo , imagina el suave sonido repicando.

De vez en cuando y como ya habéis visto, utilizaré algún término teatral. Están en negrita y explico su significado.

De todas formas, al final del libro están en un glosario.

Una aclaración.

Los agradecimientos no figuran de forma convencional. Las personas a las que doy las gracias están presentes de forma activa en la charla. Aparecen a lo largo de este *lila* subiendo al escenario, hablando o interviniendo desde el público.

Si eres alguien conocido por mí, cercano o querido, estate **prevenido** (en teatro, palabra con la que el regidor te avisa para que estés atento porque tu intervención se acerca). Puede ser que salgas en el momento más inesperado.

Si no sales, igualmente te agradezco tu presencia en mi vida. Y como decía Oscar Wilde (creo), puede ser que nos veamos en mi próximo libro.



¿Me has imaginado ya frente a ti? ¿Escuchas mi voz?

Puedes, por el poder de la intención, aportar una gran cantidad de matices a estas palabras.

Espero que tengas una experiencia profunda, útil y amena.

Si lo deseas, puedes compartir conmigo, a través de mi página web, qué sensaciones has tenido y si te ha resultado fácil conectar con aquello que te propongo.

<http://www.elenamartincalvo.com/escribeme>

Contesto siempre, aunque tarde un poquito.

¡Vamos a jugar!

Damos paso ya al primer acto.

Mutis de Elena (mutis es que, como sabéis, alguien se va del escenario).

Oscuro.



PRIMER ACTO

1

DATOS DE LA ENCUESTA

Comienza a sonar una bonita canción en instrumental (Imagina una melodía que te anime. A mí por ejemplo *Ain't No Mountain High Enough*, de Marvin Gaye, me pone contenta).

Voz en off de Elena:

Como ya he apuntado en la introducción, para preparar a fondo este trabajo me pareció interesante realizar encuestas para conocer con más detalle la incidencia real del miedo escénico, la forma en la que se manifiesta este temor, sus consecuencias y si las personas que lo sienten hacen algo para liberarse de él.

Hice dos, ya sabéis, la primera de ellas a cuarenta artistas de variadas disciplinas.

La segunda, a cien personas de diversas ocupaciones. Vamos a ver los datos de esta última y al final mostraré las conclusiones que he extraído.

DISFRUTA EN ESCENA

Vemos el **ciclorama** del fondo del escenario (el ciclorama es una tela panorámica que cubre el fondo y a veces parte de las paredes del escenario). En él, se proyectan unas diapositivas de Power Point (sé que hay programas más modernos, lo siento) que se van sucediendo. Dicen así:



Datos de la encuesta

PREGUNTA 1

¿Has sentido alguna vez miedo al hablar en público o sobre un escenario?

Respuesta	Respuestas	Ratio
Sí, a menudo	21	21%
A veces	47	47%
Nunca	25	25%
Otra respuesta	7	7%

Han sentido miedo a hablar en público o sobre un escenario el 68% de las personas encuestadas. Entre ellas, el 21% siente ese miedo a menudo y el 47% de forma ocasional. Solo el 25% desconoce ese miedo.

El 7% restante refiere nervios, vértigo u otro tipo de sensaciones.

¿Has sentido alguna vez miedo al hablar en público o sobre un escenario?

