

*"Dos caminos divergían en el bosque, y tomé el menos transitado.
Eso hizo toda la diferencia."*

Esta frase de Robert Frost puede representar el espíritu y la actitud que hemos desarrollado para tomar la decisión de asistir al curso que nos atañe. Se trató de un curso breve de cuatro horas cuya temática gira entorno al miedo escénico, por lo que ya desde un inicio podemos observar cómo hay algo que nos ha traído a él por encima del miedo que experimentamos.

Lo que hace que todos nos reuniésemos esta mañana de sábado y compartiésemos ese espacio diríamos que es el miedo cerval que sentimos ante determinadas situaciones sociales, que lejos de tratarse de un temor leve es algo que para muchos de nosotros resulta muy incapacitante en determinadas circunstancias vitales. Diríamos que su inicio varía dependiendo de cada uno, puesto que hay gente que no recuerda un inicio puntual, y por tanto aseguran sufrirlo desde siempre, y hay otros que tienen lo que podríamos llamar "los cadáveres del sótano", es decir, que les surge a raíz de una mala experiencia, en la cual no perdonarán su actuación, condenando ese tipo de situaciones a una idea de catástrofe, por lo que no querrán volverlas a repetir a partir de ese momento. Por tanto, nos basamos en la idea de que este miedo que nos ocupa, tanto si recordamos su inicio como si no, es un **miedo aprendido** que puede desaprenderse, pues se debe más a un desencadenamiento de ideas que nos conducen al bloqueo, que a una falta de capacidad por nuestra parte.

Dicho esto, el objetivo del curso no se trata de enseñar técnicas para hablar en público, sino más bien sembrar una semilla que haga comprender que lo más influyente a la hora de enfrentarnos a nuestro miedo es la actitud que tomamos frente a él. La naturaleza del curso es teórica, pero también tiene una parte práctica en la que se nos instó a mantener una actitud exploradora, en la que es interesante que pensásemos que ya que estamos en esta situación, podamos experimentar con ella.

Inicialmente, a modo de precalentamiento, nos presentamos por parejas hablando del porqué vinimos al curso y explicamos qué esperábamos de él: posteriormente nos fuimos juntando unos grupos con otros y así ampliamos la escucha de experiencias y puntos de vista con el resto de los asistentes, hasta que finalmente nos presentamos uno por uno al grupo total. Así que ya, desde este momento, empezamos a experimentar con el grupo y a poder atender a cómo nos sentíamos durante las diferentes presentaciones, hasta que llegó la presentación al grupo.

A raíz de las experiencias que cuenta cada uno podemos observar que esto de hablar en público parece que se trata de una película de espías en la que nos van a descubrir en cualquier momento. Una vez dicho esto, se preguntó al grupo qué es lo que pensaba acerca de lo que significaba subjetivamente el miedo escénico.

EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

Si observamos detenidamente, el miedo no es a los posibles síntomas que experimentemos, como pueden ser el hecho de sudar, temblar, ruborizarse, atascarse, quedarse en blanco... El miedo que sentimos va más allá de eso, y se podría traducir en última instancia como un **miedo cerval a mostrar miedo**. Se trata de una sensación que engloba muchos otros temores sociales como son los que nombramos en la terapia:

- Miedo a ser observado o a ser el centro de atención
- Miedo al rechazo o a ser humillado
- Miedo a la crítica
- Miedo a no dar la talla
- Miedo a cometer errores
- Miedo a ser valorado negativamente

Todas estas sensaciones provocan en nosotros un estado de alerta elevado en el que solemos medir los tiempos, nos encontramos nerviosos antes de que ocurra y durante, pero también después del hecho en sí, puesto que tendemos a pensarlo y repasarlo una y otra vez (lo que podíamos haber hecho mejor, lo que no hicimos...). Por lo que para unos instantes de intervención, podemos invertir un montón de tiempo pensando en ello y angustiándonos en gran medida. De esta forma, diremos que una de las consecuencias del miedo es un **desequilibrio atencional**, en el que estamos extremadamente pendientes de nosotros mismos frente a la escasa atención que finalmente ponemos en el público. En una analogía, podemos ilustrar este proceso como el que tiene un montón de carpetas y programas abiertos en el ordenador y se enfada porque al pretender abrir un video éste tarda en cargar o no se ve de forma fluida, sino que aparece intermitente debido a la lentitud con la que está trabajando la memoria operativa del ordenador, copada por otros programas abiertos; pues bien, hemos de ser conocedores de que si nuestra atención está activa en un montón de aspectos centrados uno mismo, vigilante de que nada de eso falle, quizás el hecho de comunicarnos de forma fluida con un público sea más difícil, porque nuestra CPU esta sobrecargada con mensajes exigentes en los que la eficiencia perceptible es lo único que importa.

Así que mostramos una elevada atención propia en la que no estamos en una ponencia de cara al público, sino que nos situamos en un submundo paralelo, en el que debemos controlar absolutamente todo lo que nos está pasando en ese momento.

“Había una vez una hormiga que observaba a un ciempiés anonadada por la facilidad y agilidad que mostraba al andar, “¿Cómo lo haces?” le preguntó la hormiga, a lo que el ciempiés le contestó que era muy sencillo. Pero cuando el ciempiés empezó a explicárselo se da cuenta de que no era eso lo que hacía cuando andaba, así que se tiró un buen rato pensando en los movimientos que hacía para poderse explicar

fehacientemente a la hormiga. Pero de tanto pensar, lo que consiguió el ciempiés fue quedarse paralizado en mitad del bosque.”

Entonces ¿es un problema con los demás o con uno mismo?, ¿es un problema de incapacidad o de sobreesfuerzo?; para responder estas preguntas podemos decir que esto no tiene nada que ver con la personalidad de cada uno, sino con una forma de posicionarse frente al mundo. Quizás sea una sobrecarga del sistema por el gran esfuerzo que desarrollamos para ser “normales”.

Y es que todo el esfuerzo que invertimos es para que no pasen cosas, para demostrar a los demás que no nos pasa nada, por lo que podríamos decir que desarrollamos una visión egocéntrica del mundo, un concepto que tiene relación con el narcisismo. Si repasamos la historia de Narciso, esta viene a decir que estamos centrados en nosotros mismos. Es un concepto que refleja que, en realidad, cuando hacemos una conferencia o tenemos que tener algún tipo de contacto con un público, los demás nos dan igual, no pensamos en ningún momento si se estarán enterando o si les parecerá interesante lo que allí se expone, sino que en lo que fijamos la atención es en no mostrar algún detalle que deje ver nuestro estado de nervios.

Vemos que el miedo se trata, por tanto, no solamente de ser el centro de atención sino que, además de serlo, luego resulte que no demos la talla; pudiendo llegar a darnos mensajes como “no puedo soportarlo”, “no puedo dar ponencias”... Pero sopesemos que si estamos pensando de esta forma, estamos dando por hecho que hay dos grupos de personas: las que están capacitadas para este tipo de interacciones sociales y las que están incapacitadas; como si los primeros tuviesen algún tipo de técnica en su interior que nosotros no poseemos.

En el caso de las fobias lo importante no es el miedo, sino todo lo que hace la persona para no llegar a tener contacto con ese miedo. Así que diremos que la fobia no aparece con el miedo en sí, sino con la evitación y la cantidad de tiempo que invertimos en evitar.

El proceso por el que pasamos se podría ilustrar a través de un chiste en el que:

Un hombre se queda tirado en mitad de un camino porque se le pincha una rueda. Es un día lluvioso y a lo lejos ve una casa, así que decide acercarse para pedir un gato y así poder colocar la rueda de repuesto. De camino, el hombre empieza a embarrarse los zapatos y comienza a pensar “¿Para qué estoy aquí? Mira que me estoy poniendo fino con los charcos estos...”, según va avanzando por el camino sigue pensando... “¿Y si no hay nadie en la casa?”, “¿y si me dice q no tiene gato?”, “¿me estará mintiendo porque no quiere dejármelo?”... Así que el hombre llega por fin, llama a la puerta y cuando el vecino le abre, le dice: “¡Sabe lo que le digo, que se puede meter el gato por donde le quepa!!”.

Así, ante situaciones clave, nos ponemos tan tensos que podemos parecer bordes, o por estar pendientes de dar la talla se nos puede olvidar respirar de forma normalizada. El hecho es que evitamos y anticipamos tanto que al final el resultado es una respuesta bloqueada y una sensación de cansancio extremo que resulta de la elevada tensión previa. Podríamos decir que deseo y miedo irán de la mano en nosotros; hacemos cosas para no sentir miedo y como sentimos miedo, desarrollamos ciertos mecanismos de defensa. Esta idea se plasma bien en una breve historia:

Un hombre llega a la plaza de un pueblo y ve a otro gritando y haciendo movimientos extraños, a lo que se le ocurre preguntar:

- *¿Qué está haciendo buen hombre?*
- *Espantando leones –le dijo aquel–*
- *Pero... ¡si aquí no hay! –le contestó extrañado–*
- *Claro, ¡¡porque los estoy espantando!!*

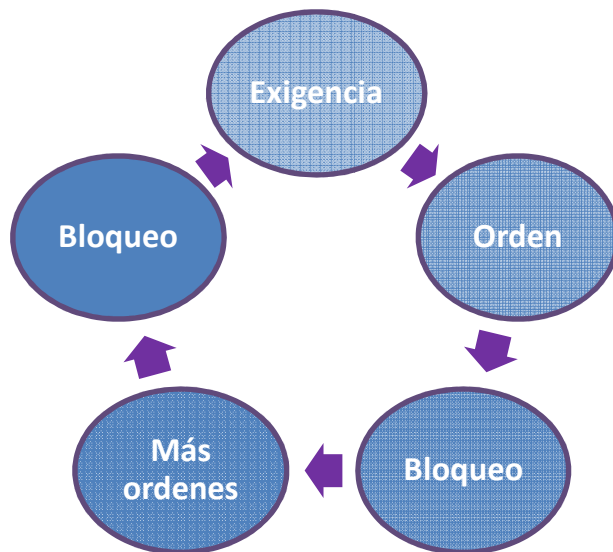
Quizás, en nuestro caso, se trata de que le hemos visto la cola al león y, a partir de eso, desarrollamos miedo a mostrar miedo, intentando llevar a cabo el control, espantando leones cuando no los hay. Así que... ¿Cómo empezamos a ponernos nerviosos?, para responder a esto debemos observar que todo comienza cuando se nos cruzan pensamientos en los que nos autoexigimos a nosotros mismos, en los que el mensaje clave es que “lo importante es que algo no suceda”. Así que para seguir aclarándolo, hemos de plantearnos una segunda cuestión:

¿Nos están evaluando o nos estamos evaluando?, puesto que nos damos constantemente mensajes como por ejemplo:

- No tengo que ponerme nervioso. Que no se note.
- No debo temblar, sudar, ruborizarme...
- No puedo perder el hilo.
- Tengo que poder controlar la situación y los pensamientos.
- Hay que acabar cuanto antes (lo que paradójicamente intenta ahorrar sufrimiento, pero finalmente lo incrementa).
- He de obtener un resultado impecable (no vale con hacer una presentación aceptable, sino que nos exigimos hacer “la presentación”).

La **paradoja de la mente** humana es que basta con que algo no quiera que suceda, para que suceda. La mente entiende de muchas cosas, pero no entiende de negativas, nuestro cerebro hace justo lo contrario de lo que le pedimos; y así se demostró durante el curso en el que nos pidieron que cerrásemos los ojos y pensáramos en cualquier cosa, menos en un elefante rosa..... ¿Sencillo?, no ¿verdad?, resulta que nuestra mente nos juega malas pasadas y que es desobediente ante las exigencias que le damos; no le gusta que le pongan límites, por lo que en cuanto se los ponemos, el efecto parece ser contrario.

De tal forma que con este tipo de órdenes entramos en una espiral de emociones en la que las cosas no es que puedan salir mal, es que seguro que saldrán mal, no vamos a poder evitarlo y, además, no lo vamos a poder soportar. Por lo que el resultado será una autoprofecía.



¿Qué es lo que implica una orden? Nos preguntamos, puesto que continuamente nos damos órdenes en este tipo de situaciones. Es en ese momento, al darnos órdenes, cuando empezamos a ponernos nerviosos. Basta con que digamos relájate, para que no lo estemos; y esto es así porque la primera regla de oro que hay que tener en cuenta es que: para empezar a bloquearse hay que darse una orden.

- A nivel orgánico: favorece el desarrollo de tensión muscular y, por tanto, la aparición de otros síntomas.
- A nivel cognitivo: desarrolla pensamientos circulares que se centran en “no puedo”, “esto es horrible”...
- A nivel perceptivo: hace que afinemos nuestra búsqueda de sensaciones propias, pudiendo llegar a ciertos niveles de hipocondría.
- A nivel conductual: influye en nuestra voz, movimientos posturales, etc.

Lo paradójico de estas órdenes es que las creamos para no tener sensaciones desagradables, pero lo que al final conseguimos es que nos bloqueemos (como si se tratase de una camisa de fuerza interna) y además, que desarrollemos otro tipo de ideas/órdenes secundarias al proceso en el que ya se ve intervenida nuestra autoestima (por ejemplo pensamientos como “yo no valgo para esto”, “no resulto interesante a los demás”...), las cuales terminan bloqueándonos aún más, entrando en una espiral de la que nos resulta difícil salir.

La naturaleza de esta paradoja puede verse en un caso que comenta Viktor Emil Frankl, un neurólogo y psiquiatra austriaco, en el que un hombre tartamudo intentó librarse del servicio militar apelando a su tartamudez, pero desgraciadamente para él cuando llegó el momento clave de demostrarlo, no lo consiguió.

Al igual, también puede observarse este efecto en la historia del piropo; en los años 60 aproximadamente, en Italia, la impotencia masculina aumentó de forma considerable, creyendo que en aquello influyó el hecho de piropo. El piropo, pensemos que

realmente esta hecho para no ser contestado por la mujer a la que va dirigido, es simplemente una manera de comunicación que pretende ser unidireccional; pero en esa época la mujer ejerció más su liberación sexual, por lo que sí que contestaban a los piropos masculinos, consiguiendo curiosamente de forma indirecta que aumentasen los casos de impotencia sexual masculina.

Siguiendo con las ejemplificaciones de los procesos paradójicos de la mente humana, hablamos también de personas que, sin tener ningún problema fisiológico, experimentan problemas de erección. La mayoría quieren tener una erección y desean a su pareja, pero los encuentros sexuales terminan tornándose en auténticas pesadillas; todo tipo de deseo erótico se transforma así en el hecho de tener que demostrar el deseo a su pareja. Al llegar a consulta lo que se les dice es que no tienen que tener ningún tipo de contacto físico a partir de ese momento, lo que desencadena extrañeza a las parejas y alivio en ellos, porque por primera vez él no tienen una orden que seguir, no tiene que estar pensando en que tiene que tener una erección. Y es que, ciertamente, sólo podrán tener una erección si se excitan, si la atención se centra en pasárselo bien; porque si en vez de eso, sienten que están en una especie de prueba, será difícil que consiga una erección. Por lo que se ha llegado a comprobar en la práctica que cuanto más se les dice a las parejas que no pueden tocarse, más se da la erección.

Estamos hablando de personas que quieren pero no pueden... entonces, ¿y si estos problemas de impotencia se relacionasen con una especie de impotencia social?. Estamos tan preocupados en dar la talla ante las situaciones sociales, que quizás lo que nos ocurra sea un gatillazo.

Observamos que existen múltiples situaciones que pueden desencadenar la aparición de estas sensaciones circulares, si bien es cierto que una bastante común se da en personas que recientemente han sido ascendidos en el trabajo, comenzando la espiral a darse a raíz del hecho, que lejos de ser beneficioso, en ocasiones nos resulta un verdadero tormento. Al respecto vimos que Freud, ya en aquella época, escribió un artículo llamado “Los que fracasan al triunfar”, en el cual se puede resumir la idea de que alguna personas cuando parecen conseguir ciertos objetivos y ascensos laborales, lejos de estar más cerca de su deseo de desempeño, sienten que les hubiese caído una maldición.

Por lo que esto nos lleva a pensar de nuevo que no tiene que ver con algo innato, o con la introversión o extroversión de cada uno, puesto que en determinados contextos podemos ser extrovertidos y sin embargo en otros bloquearnos. Así que según todo lo anterior, diremos que la mayor parte de las cosas que nos suceden o pueden suceder no está según sean los otros, si son muchos o pocos los que nos escuchan, el rango de autoridad que tengan, etc. Sino que mantiene una estrecha relación con el **cómo me sitúo yo conmigo mismo**.

EL SOSIEGO PROVIENE DE LA TOLERANCIA

¿Y si dejo de intentar controlar nada?, ¿Puedo permitirme el hecho de ruborizarme, puesto que el rubor no me definirá tanto como persona?

Durante el presente curso experimentamos con las sensaciones saliendo de forma voluntaria a hablar delante de todo el grupo. El objetivo de llevar esta práctica a cabo consistía en demostrar a todos los presentes nuestro síntoma en todo su esplendor; no se trataba de intentar evitarlo, como solemos hacer siempre, sino de darle rienda suelta para comprobar cómo nos sentimos, cómo nos perciben los demás y qué es lo que está sucediendo en esos momentos.

Observamos, por tanto, que no se trata tanto de la audiencia para la que nos exponemos, ya que la audiencia la ponemos nosotros: somos nosotros mismos, sin tener una noción real de lo que pueden llegar a pensar en esos instantes, los que damos mayor o menor importancia al público y a sus posibles juicios. Si creímos, durante la experimentación, que la gente no nos juzgaba porque nos parecía que no teníamos que demostrar nada en este espacio, entonces pudimos pensar que los demás nos han dado el permiso y, por tanto, resultaba que nos estábamos dando el permiso a nosotros mismos. Así que es necesario plantearse que si realmente no depende de la gente ¿dependerá más de los permisos que yo mismo me otorgue o me quite?.

No nos estamos refiriendo a que creamos en la benevolencia de la gente a ciegas, pero sí que es necesario sopesar si son los demás o realmente somos nosotros los que nos censuramos en materia de lo que se puede mostrar o no al público.

Un ejemplo ilustrativo de cómo surgen nuestras emociones en consonancia a cómo interpretamos la realidad que nos rodea, se puede ver en el caso en el que existe una misma situación pero con diferentes opciones:

Imaginemos que salimos del curso y nos vamos a comer a un restaurante que nos apetecía probar desde hacía tiempo.

- a) Sin preocuparnos del dinero del que disponemos, al llegar allí observamos que el menú cuesta 15€, metemos la mano en el bolsillo y comprobamos que sólo tenemos 12€...
- b) Sabemos que tenemos 12€ en el bolsillo, y de camino al restaurante empezamos a angustiarnos pensando en que llevamos mucho tiempo deseando ir y que quizá no llevemos suficiente. Llegamos y vemos que deberíamos tener 15€.
- c) Disponemos de 20€ en el bolsillo, llegamos y comprobamos que el menú cuesta 15€.

Ante estas tres circunstancias, ¿Cómo nos sentiríamos?

El resultado es que nos frustraríamos en las tres circunstancias, puesto que en los dos primeros casos no podemos pagarlo, pero es que en el tercer caso quizá especulemos que podríamos pagarnos algo mejor, pensando entonces, en lo que estamos perdiendo por ir allí a cenar en vez de a un sitio más caro. Y es más, existe una diferencia muy grande entre el primer y el segundo caso, ya que en el primero la frustración sería menor que en el segundo, debido al factor sorpresa y la no rumiación de la angustiada situación. Es decir, en el segundo caso, llevamos todo el camino experimentando la angustia hasta que llegamos al restaurante, imaginando la penosa situación, la prohibición de la entrada y dándole vueltas a lo muchísimo que nos apetecía cenar allí. Incluso si en ese caso hubiésemos tenido los 15€ justos, también es posible que nos hubiésemos angustiado, puesto que siempre tendemos a pensar que quizás hoy sí los tenemos, pero existe la posibilidad de que mañana no.

De esta forma, es interesante observar que toda nuestra felicidad depende de que lo consigamos hacer bien, lo que provoca que de repente nos veamos inmersos en una situación claustrofóbica, en la que no podemos perder o fallar por nada del mundo. Nos creamos un mundo tan rígido en el que, si no cumplimos con nuestras propias expectativas, tendemos a pensar que ya no podremos aspirar a ningún grado de felicidad.

Resulta atractiva la idea de que **si puedo empezar a perder, entonces podré empezar a ganar**. Observamos que según las expectativas que pongamos en el evento, según lo que creemos que nos estamos jugando, obraremos de una u otra forma después. Es decir, que si creemos que tenemos mucho que perder, nos pondremos más nerviosos y nos bloquearemos más que si creemos que la auditoría va a ser más amable con nosotros, es conocedora de nuestro problema, o no nos va a juzgar a nuestro parecer, sería entonces cuando no tendríamos tanto miedo a perder y no nos jugaríamos tanto, por lo que seguro estaríamos más tranquilos desarrollando nuestra exposición. Debemos entender que hay una sensación muy claustrofóbica en la que va a depender, más que nada, lo que creemos que nos estamos jugando.

Entonces, ¿creemos que se trata de una incapacidad o más bien de un aspecto fóbico?. Pues bien, la fobia y mi relación con ella está más relacionado con una experiencia personal que a una falta de capacidades, por lo que tendremos una conexión con el auditorio cuando podamos aceptar lo que pueda pasar. Mientras que pongamos en la mente de los otros el miedo propio, mientras que luchemos por no sentir nada, no conectaremos adecuadamente con la situación.

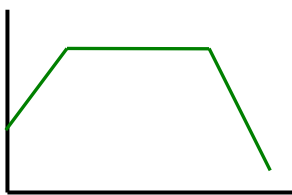
Es como si el mundo fuese una fiesta, en la que algunos se sienten naturalmente invitados y otros se sienten en una invitación forzada. Las personas que se sienten extrañamente invitados tienden a querer demostrar su valía, mientras piensan que las otras personas que les rodean (los cuales, por supuesto, que no están en sus mismas

circunstancias), son especiales, no sienten en ningún momento de la velada inseguridad, ni se someten a juicios por parte de los demás.

Podemos dejar de darnos órdenes internas si estamos preparados para experimentar lo que hemos rechazado hasta ahora: las malas sensaciones y las fantasías calamitosas que están adheridas al público. Y es que ciertamente solemos demostrar una mayor intolerancia a las sensaciones desagradables que otras personas, y esto es así porque para evitarlas montamos un sistema que mantiene a raya toda situación que nos pueda provocar frustración.

“La mejor manera de evitar que un tigre me devore es cabalgar sobre él” reza un proverbio chino; y es que no estamos hablando de no ponernos nerviosos, sino de tolerar el hecho de hacerlo, **aceptar en vez de rechazar**.

La fantasía que solemos tener ante la idea de una exposición en público es que no podremos llevarla a cabo desde el primer minuto; pero la encerrona del pensamiento es que esa fantasía no tiene coherencia o constancia en el tiempo. Porque uno no se plantea que una vez que haya llegado el miedo y le esté mirando cara a cara... ¿después que pasa?, ¿uno se siente desnudo durante cuando tiempo?. No solemos pensar en qué ocurrirá después de que aparezca el miedo, ese aspecto no se contempla en nuestras fantasías previas acerca de las situaciones en las que hablamos en público. Ante estas fantasías en las que se perpetúa para siempre el horror de la angustia, hemos de saber que nuestro cuerpo es más sabio de lo que nos pensamos, es más inteligente que nuestra mente. Existe una explicación gráfica de lo que fisiológicamente le ocurre a nuestro cuerpo en una situación de ansiedad elevada, y siempre será así:



Esta curva se ve influida por dos sistemas nerviosos: primeramente el simpático que nos prepara para la acción y nos activa, y después toma el relevo el sistema parasimpático el cual controla las funciones y actos involuntarios, se encarga de la producción y el restablecimiento de la energía corporal, es decir, realiza funciones opuestamente complementarias con respecto al sistema nervioso simpático.

De esta forma, la curva de ansiedad no subirá nunca hasta el infinito, siempre habrá unos primeros 10 minutos en los que nos encontremos muy nerviosos, pero eso fisiológicamente tiende a bajar, siempre, regulando nuestro sistema.

Experimentar y comprobar que hay tope, reduce el tiempo de angustia considerablemente y aumenta la percepción de autoeficacia. Por lo que es beneficioso para nosotros saber dónde está ese tope del que hablamos, para comprobar que son sólo unos primeros minutos en los que resulta normal el hecho de estar nerviosos,

pero que es algo que desaparecerá; nuestro cuerpo no fallará. De esta forma, sabiendo que habrá un final para ellas, debemos aprender a tolerar las primeras sensaciones que experimentemos, tomar contacto con lo que sentimos lo antes posible y no intentar eliminar ninguna de esas sensaciones, sino continuar a pesar de ellas.

Y es que todo varía dependiendo de cómo nos lo planteemos, por ejemplo, la sensación que tenemos algunos de miedo a los silencios: en occidente el vacío se concibe como una sensación horrible, una necesidad de rellenar la nada para no darle cabida, sin embargo para los orientales se trata de un vacío fértil, entendido éste como un preludio de algo que comienza, una pausa necesaria para que algo nazca. Y es que, en realidad necesitamos el vacío para centrar nuestra atención en el desarrollo del discurso, más que en encontrar la palabra adecuada y exacta que se nos ha olvidado del extenso guión que nos hemos preparado.

En relación con esta última idea, desde aquí no se recomienda el hecho de llevar preparadísima la charla que vamos a dar. Hacemos referencia a que a priori, tendemos a llevar toda la exposición escrita en papel y a basar nuestra actuación en la ayuda que creamos que nos puede proporcionar; pero entonces, pensemos que estamos dejando poca cabida a la imaginación y a nuestra capacidad de recordar datos o ideas, puesto que cedemos toda la memoria que necesitamos al guión que llevamos en la mano. De esta forma, lo que conseguimos es que si en algún momento del discurso nos perdemos, la única posible salida que barajamos es mirar al papel y buscar la palabra adecuada que nos dé pie a continuar. Una alternativa interesante es la idea de llevar un guión muy breve, en el que consten cuatro o cinco ideas clave, que nos ayuden a llevar clara la estructura central del discurso, puesto que debemos tener en cuenta que las personas a las que va dirigido son desconocedoras de lo que queremos decir; La gente no tiene ni idea de si una idea concatena con otra, o qué palabra va después de la que acabamos de decir.

Por tanto, desde el apoyo que nos proporciona el breve guión, debemos trabajar en la idea de aceptar que en mitad de la exposición hemos podido perder el hilo en un momento determinado. De nuevo, aceptar que podemos perder implica que empezaremos a poder ganar, es decir, que comenzar a darle menos importancia y a valorar como algo menos vital de lo que nos parece ahora, el hecho de equivocarnos o perder el hilo, como puede pasarle a cualquier conferenciante, sin que esto influya en la valoración que tengo de mí mismo como persona, hará que nos “dejemos en paz”, no nos presionemos tanto a nosotros mismos y nos desbloqueemos en el desempeño.

El caso es que podemos tener esta idea presente, como el que desea dejar de fumar, el problema es que la gente no deja de fumar hasta que no tiene un deseo real de hacerlo, no lo hace hasta que otros factores (sean los que sean) pesan más que el hecho de fumar. Mientras que esto no se dé, observamos que las personas solemos

jugar con nosotros mismos un juego que llamamos durante la sesión “El perro de arriba y el perro de abajo”, el cual consiste en el que *el perro de arriba* es el que nos dice “tienes que dejar de fumar, por esto o por lo otro... mañana dejas de fumar”, mientras que *el perro de abajo* nos apunta después “es cierto, deja de fumar, pero que sea mañana, hoy no”. Con este ejemplo, que puede servir a modo comparativo con nuestra situación, se quiere transmitir la idea de que avanzar hacia la eliminación del miedo que sufrimos no es una cuestión de fuerza de voluntad o “de pelotas”, sino que consiste en que de verdad decidamos cuidarnos a nosotros mismos y sopesemos en quitarle importancia, realmente, a llevar a cabo pequeños lapsus durante una conferencia en pro de nuestro sosiego, en desligar ese hecho de la valía que creamos que tenemos como personas. Si esto podemos llegar a pensarlo, fehacientemente diremos que nos posicionaremos en un lugar que nos dejará respirar, sintiéndonos más tranquilos con nosotros mismos y por tanto con los demás.

Bajo este prisma, enumeramos ciertas ideas que pueden ayudarnos a entenderlo mejor:

- Como ya vimos, toda orden que nos intentemos imponer provocará una contraorden corporal/fisiológica no deseada. Por lo que intentar luchar contra cualquier síntoma será la clave para empezar a experimentarlo con mayor intensidad aún.
- Si intentamos hacer que todo vaya perfecto, será entonces cuando cometamos fallos... “A menudo, entre los bastidores de la perfección está sentada la temblorosa miseria”.
- Sopesemos que cometer un fallo no es una catástrofe imposible de solventar.
- Se trata más de concedernos permisos a nosotros mismos: lo único que nos ayudará en esos momentos es aceptar que hemos perdido el hilo. Si se me olvidó por donde iba, puedo comentarlo y parar para volver a encontrarlo o pasar a la siguiente idea, dando tiempo a nuestra memoria para recuperar la información, sin que ello me parezca un acto por el que perderé totalmente la credibilidad del público.
- Podemos utilizar el hecho de haber perdido el hilo para mantener el contacto con el público; así si nos perdemos, podemos proseguir preguntando a los asistentes acerca de lo que piensan al respecto o animando a la participación, al aporte de ideas relacionadas, con el fin de obtener un pequeño debate que nos ayude a encontrarnos nosotros de nuevo y, dado el caso, a aclarar posibles cuestiones que surjan entre el público.

Es en este punto de la sesión cuando se nos instó a llevar a cabo una situación experimental que consistió en juntarnos por grupos y llevar a cabo una conversación sin sentido. Se trataba de intentar no dar cohesión ni coherencia a nuestro discurso, sino expresarnos de forma libre. ¿Qué observamos ante esto?

En contra de lo que podemos llegar a pensar, puesto que puede parecer mucho más libre y sencillo no tener que ceñirse a un guión ni a unas ideas determinadas para hablar, el hecho de poder decir lo que queramos resulta agotador.

Es como lo que le ocurría al protagonista de la novela “Novecento” escrita por Alessandro Baricco, la cual se basa en la historia de un pianista que nació y creció en un barco, cuyo miedo, y a la vez deseo, más intenso es salir fuera de él por la incertidumbre que le genera lo desconocido. Este personaje nunca se plantea la idea de por qué no puede bajar del barco hasta que relata:

*"No fue lo que vi lo que me detuvo, fue lo que no vi.
¿Puedes comprenderlo?, fue lo que no vi....lo busqué, pero no existía, en toda aquella inmensa ciudad había de todo excepto...
Había de todo. Pero no había un final.
Lo que no vi es dónde terminaba todo aquello. El final del mundo.
Imagínate: un piano. Las teclas empiezan. Las teclas acaban. Tú sabes que hay ochenta y ocho, sobre eso nadie puede engañarte. No son infinitas. Tú eres infinito, y con esas teclas es infinita la música que puedes crear. Ellas son ochenta y ocho. Tú eres infinito. Eso a mi me gusta. Es fácil vivir con eso. [...] pero ¿tu viste aquellas calles?
Contando solo las calles, las había a millares, ¿como os arregláis para escoger una?
Para escoger una mujer.
Una casa, una tierra que sea la vuestra, un paisaje para mirar, una forma de morir
Todo ese mundo.
Ese mundo encima que ni siquiera sabes donde acaba. Y cuánto hay.
¿No tenéis miedo de acabar destrozados solo con pensar en esa enormidad, solo con pensar en ella? Y para vivirla...
Yo nací en este barco. Y por aquí pasaba el mundo, pero a razón de dos mil personas cada vez. Y aquí había también deseos, pero no más de los que caben entre proa y popa. Tocabas tu felicidad sobre un teclado que no era infinito.
Así lo aprendí yo. La tierra es un barco demasiado grande para mí. Es un viaje demasiado largo. Es una mujer demasiado hermosa. Es un perfume demasiado intenso. Es una música que no se tocar."*

El ser humano tiende a no estar preparado para las posibilidades infinitas, aunque sea el ideal que tendemos a perseguir pensando que allí seremos más felices. Hablar de lo que queramos y como queramos resulta agotador; al igual, preocuparnos por hacer la intervención mas brillante que podemos imaginar tiene unos costes que nos debemos

plantear, porque aunque llegásemos a conseguirla... ¿nos aseguraría la felicidad? Quizás por el camino hayamos invertido tanto esfuerzo y tiempo en machacarnos con ello, que conseguir un logro que no se nos asegura que sea permanente en el tiempo puede resultar aún más frustrante.

Al respecto surge una historia que puede resultar cotidiana en la que veamos un ejemplo ilustrativo: *una amiga quiere un monedero rojo que había visto hace tiempo en un escaparate al caminar por la calle, un monedero específico. Así que decidimos ayudarla a buscarlo. Siendo el monedero de unos grandes almacenes, vamos a ellos en primer lugar a buscarlo, pero nos dicen que está descatalogado. Así que nuestra amiga, decidida, nos insta a seguir en busca y captura por otras tiendas... y después de una, dos, y tres tiendas, en las que tienen monederos de todo tipo de forma y colores, nuestra amiga decide que no se compa nada porque no es el monedero en concreto que desea.*

Parece que estamos hechos para la felicidad, pero realmente no; nos empecinamos en buscar esa idea correcta, ese ideal, de forma obsesiva. Y decimos que la búsqueda de la perfección tiende a la obsesión porque no somos capaces de ver que **lo mejor es enemigo de lo bueno** y que, por tanto, buscando “lo mejor” de la vida, vamos perdiéndonos lo bueno que aporta el camino: si sólo tengo en mente y busco “EL monedero” rojo, no encontrare mientras UN monedero que me guste y me resulte satisfactorio. Y como resultado, finalmente nos quedamos sin monedero alguno, no obtenemos nada, nada más que un camino que vivimos angustiados porque no llegamos nunca al ideal que tenemos en mente.

Cuando Sodoma y Gomorra iban a ser destruidas, Dios mandó a dos ángeles en busca de Lot, un hombre justo. Él le concedía la salvación a Lot y a su esposa si, y sólo si, al salir de la ciudad no miraban hacia atrás, avisándole que el que rompiese esta regla se convertiría en estatua de sal. Su mujer, de nombre Edith, se dio la vuelta y la profecía se cumplió: se convirtió en estatua, como castigo divino por su curiosidad, quedando ahí mientras el resto de su familia abandonaba el lugar.

Y es que al igual que la historia de la mujer de Lot, así es la condición humana, siempre planteándonos el camino alternativo que nunca escogimos. Nos aferramos a que tenemos que conseguir “el” coche, vivir “la” vida, cuando en realidad de lo que se trata es de ver si hemos conseguido un buen coche o llevamos a cabo una vida satisfactoria dentro de nuestras circunstancias.

*La vida muchas veces no me dará lo que pido,
pero me dará muchas otras cosas que no son esperadas.*

Entonces, ¿cómo podemos encontrar sentido a las cosas si tenemos dificultades para experimentarlas?; y ya no estamos hablando de encontrarle un sentido a las cosas, sino que además buscamos encontrarle “el” sentido, creándose una paradoja de la que nos resulta difícil salir, porque creemos que cuando lo encontremos, cuando sepamos las claves y las técnicas para hacer “la ponencia” (no una buena ponencia, sino una en la que salga todo perfecto, sin ninguna cabida a cualquier tipo de error) de cara al gran público, será el momento en que empezaremos a experimentar y a mejorar en nuestro proceso; sin darnos cuenta de que si no intentamos salir de la burbuja fóbica, no podremos tocar lo que hay fuera de ella. Si no somos capaces de tolerar el miedo, no podremos superarlo.

Por lo tanto, vemos que parece que estamos hechos para contradecirnos. Sabemos que si le damos a una persona todo lo que quiere (dinero, amor...) nunca será suficiente, porque el ser humano es así, siempre querremos algo más, algo mejor. De esta forma, aquí pasa lo mismo: decimos que queremos hacer las cosas de forma “normal”, pero en realidad no ansiamos eso, sino que deseamos que nos salga un ejercicio inmaculado, lo que llevado a la práctica siempre resultará insuficiente.

Observamos que entonces poco tienen que decir nuestros pensamientos en todo este proceso; en muchas situaciones es importante no identificarnos con ellos. La situación de ansiedad que llegamos a experimentar puede semejarse a un salón de un pueblo del oeste americano en el que, en un momento determinado, coinciden los buenos y los malos y se ponen a pelear destrozando todo el salón... ¿con quiénes nos identificaríamos?... pues bien, ni con unos ni con otros, porque en realidad, el que se queda destrozado tras la batalla de buenos y malos somos nosotros, el salón del western. Así, al tomar una **actitud de diálogo que contrarreste los pensamientos negativos**, estaríamos decidiendo dejar la pelea (decidimos que si nos pasa algo... nos ha pasado; como decía Mussolini, decidimos “vivir peligrosamente”).

El truco consiste en escucharnos como escuchábamos a nuestras madres cuando nos echaban un rapapolvo, dejando pasar el disgusto y la charla, no luchando contra ello, porque sino al final se entra en una discusión sin tregua en la que uno lo tiene que hacer perfecto y se bloquea por no hacerlo, y dado que se bloquea, las cosas no salen de forma aceptable, por lo que finalmente no queda nada en claro. De esta forma, ante las palpitaciones, por ejemplo, en vez de enfrentarnos a ello lo interesante es dejarlo pasar para ver hacia donde nos conducen... ya que estamos ¿por qué no intentarlo?, ¿qué pasa si temblamos?, puesto que sería la mejor forma de contrastar los resultados obtenidos realmente, con los temidos. ¿Hacia dónde nos conduciría?.

De esta forma estamos hablando de contactar con la fobia, de tratar de **enfocar**, lo cual representaría un medio para encontrarnos a nosotros mismos, permaneciendo en la situación. Y es que, a lo largo de las diversas terapias psicológicas, se ha demostrado que había pacientes que reaccionaban mejor a unos tratamientos que a otros,

independientemente de la corriente que sigan; muchos expertos se dan cuenta de que los que tenían mayor capacidad de enfocar las situaciones los que presentaban una notable mejoría.

Cuando hablamos de enfocar queremos hacer referencia a un concepto que supone una forma de entendimiento, es decir, hacer una distinción entre dolor y sufrimiento nos ayudará a comprender mejor el enfoque: una cosa es sentir *el dolor* que supone la ruptura reciente de una relación, por ejemplo, y otra muy distinta es la amargura, a la cual denominamos *sufrimiento*, que puede desencadenarse a raíz de los pensamientos que desarrollamos dando vueltas al hecho en sí (acerca de las posibilidades que tuvimos y perdimos, los comportamientos que desarrollamos erróneamente a nuestro juicio, los efectos fantaseados que creemos que tendremos, etc.). De esta manera, la capacidad de sentir y convivir con nuestras propias sensaciones, en lugar de enfocar nuestros pensamientos hacia un mundo ficticio de lo que puede llegar a suceder es a lo que llamamos “Focusing”; es un intento de no permanecer en el círculo obsesivo, no darle infinitas vueltas a los problemas, tomando contacto con lo que realmente nos está pasando, dejando que pasen las cosas a base de experimentar y enfocando en uno mismo, por ejemplo: ¿mi necesidad es demostrar lo que valgo o realmente consiste en poder respirar adecuadamente?.

Porque ¿qué solemos hacer con las sensaciones?... como el hipocondriaco que se mide la tensión y si la tiene alta se preocupa, pero si la tiene baja se la vuelve a medir hasta conseguir que marque una diferencia alta para poder preocuparse, buscamos en todo momento confirmar nuestros pensamientos. Estamos midiendo constantemente lo que nos ocurre y, muchas veces, nos sorprendemos a nosotros mismos hablando sin problemas, por lo que solemos parar para pensarlo por unos instantes y sopesamos que como no es lo habitual, deberíamos bloquearnos, lo que desencadena que realmente nos bloqueemos, claro.

El problema es el círculo obsesivo que creamos alrededor del problema. Es necesario tener un plan de acción, por supuesto, pero nos estamos refiriendo a un matiz ligeramente diferente, la idea es que: el plan de que tengo que tener un plan, en el que las cosas han de salir de una forma determinada, es lo que termina arruinando el plan. Y de toda esta maraña de palabras tenemos que saber que **la autoestima es una pieza fundamental**, dado que parece que si no nos salen las cosas como deseamos, a la perfección, perderemos nuestra credibilidad y seremos personas menos válidas a ojos del público; pero pensemos algo... entonces bajo ese prisma, ¿en la competición atlética de los Juegos Olímpicos, sólo Usain Bolt (el ganador) es válido?, ¿los otros 7 deberían sentirse como personas no válidas para ser deportistas de élite?.

EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

Por lo que es importante que pensemos acerca de si la confianza en uno mismo se debe basar en los logros conseguidos, y en si, necesitamos el tener que demostrar, en vez de decidir fijarnos en lo que necesitamos realmente.

Por lo tanto, llegamos a la parte final de nuestro curso en el que, dentro del marco en el que nos situamos, se delimitan ciertos pasos que quizás nos puedan ayudar a enfrentarnos al miedo escénico:

- Mirar el decorado
- Descubrir la orden
- Actuar contra la orden
- Percibir el sentimiento negativo
- Desplegar y pararse
- Curar heridas

Quizás no consigamos realizarlos desde el principio, pero podemos ir trabajando en ir poco a poco alcanzándolos y llevarlos a cabo. Para poder cortar con el círculo obsesivo no podemos pelearnos con el círculo obsesivo; aceptemos el dolor pero apartemos el sufrimiento.

Se trata de experimentar con el umbral de cada uno, descubrir que nuestro temblor de voz pasará, ya que no dura hasta el infinito, y entonces...¿Qué ocurrirá?, ¿qué trucos me ayudan para entrar en contacto conmigo mismo?

Se trata de usar al público, en la medida en que podamos, nos lo permitamos, y vayamos aprendiendo de las experiencias, para ver qué nos pasa y así tomar contacto con nuestro componente fóbico. Quedarnos en silencio si así sucede, dejarnos estar en blanco si nos quedamos en blanco, y observarnos. ¿Qué es lo que sucede tras traspasar el umbral?. Desde aquí os invitamos a que, además de sentir el inevitable miedo podáis actuar a pesar de él, a que probéis y experimentéis para responderos a estas dudas, para contrastar las ideas que poseemos en nuestras fantasías más temidas con las experiencias que podamos vivir de lo real.

Ánimo, este puede ser el principio de un gran viaje.