

Vencer el miedo escénico

Overcoming Lampenfieber

por **Juan María Solare**
(pianista - DonSolare@gmail.com)

1) Episodio en Göttingen

(Escrito en Worpswede, 4 de noviembre de 2008)

Se cuenta del ajedrecista estonio Paul Keres la siguiente anécdota. Durante la Segunda Guerra Mundial, hacia 1944, Keres estaba en el club de ajedrez de Tallin, cuando suenan las sirenas: se acercaba un bombardeo. Todo el mundo corrió hacia el sótano ya que el club estaba en la planta alta de un edificio del centro, y era blanco fácil. Pero Keres se quedó en el club de ajedrez sin ir a guarecerse. Al finalizar el bombardeo, un amigo le preguntó por su temeraria actitud; Keres contestó: "*Estoy acerando mis nervios para el campeonato mundial, necesito sangre fría para mi match con Aliojin*".

Esta anécdota sobre Keres ya me había impresionado grandemente cuando la leí por primera vez en un bonito libro de Anthony Saidy ("La batalla de las ideas en ajedrez"), viviendo todavía en la Argentina. Si están ustedes leyendo esto, posiblemente sepan que en 1993 obtuve una beca del DAAD (Servicio Alemán de Intercambio Académico) para efectuar estudios de posgrado en composición en la *Musikhochschule* de Colonia. Tales estudios empezarían en octubre de 1993, y pedí que me autorizaran realizar antes un curso de idioma de dos meses, no sólo para reforzar mis conocimientos de alemán, sino para buscar alojamiento.

El curso de idioma fue en el Instituto Goethe de Göttingen y el posgrado en Colonia, a casi 300 kilómetros de distancia. La cuestión es que, a pesar de tres viajes a Colonia, había llegado el 15 de septiembre y no había conseguido vivienda. No sabía dónde iba a poder dormir en dos semanas, en un país donde no conocía a nadie, donde apenas hablaba algo del idioma y -lo más importante- ignoraba los códigos no hablados ni escritos, esas contraseñas que todo grupo humano genera. Ante tales perspectivas incluso había pensado en anular mi beca, lo cual hubiera sido una catástrofe personal, además de hacer el ridículo ante mis compatriotas.

En esas condiciones anímicas participé en un recital (*Internationaler Musikabend*) en el Instituto Goethe (toqué Brahms, Liszt y Schönberg). Habría unas setenta personas; hasta ese momento, creo que no había tocado ante tanta gente. Ese día no sentí ni un ápice de miedo escénico. Así lo perdí para siempre. Ante la perspectiva de no tener dónde ir, ante un miedo real, los temores de enfrentar un público se relativizaron. ¿Miedo de qué? Miedo te puede dar un revólver en la cabeza o tener que dormir en la calle. Eso es un *peligro real*: no tener techo. Dar un concierto no es un peligro real.

Claro, ¿cómo decirle a alguien que para curarse definitivamente la "fiebre de candilejas" tiene que ponerse intencionalmente en una situación de riesgo? Casi nadie lo hace voluntariamente, yo tampoco, se los aseguro.

Por cierto, un par de días más tarde una colega de estudios (Sonia Correa, brasileña) me avisó que habían aceptado mi solicitud para vivir en una residencia estudiantil en Köln-Stammheim.

2) Episodio en Londres

(Escrito en Londres, 12-13 de octubre de 2008)

La preparación del concierto del 10 de octubre de 2008 en Londres me resultó particularmente difícil. Era la primera vez que tocaba en Londres y quería hacerlo desde hacía por lo menos quince años. Y precisamente en *St James' Church at Piccadilly*, donde está enterrado Philidor (músico y ajedrecista), tocar aquí tenía por eso un valor altamente simbólico para mí. Así que había una presión fuerte sobre mí, y se habían generado expectativas también entre mis amigos y colegas londinenses. Y no sólo londinenses. Pero sobre todo quería yo hacer un buen papel ante mí mismo, y esto -satisfacerme- sí que es difícil. No sólo no quería hacer un mal papel, sino hacer un papel brillante. Si tocaba bien, podrían abrirse puertas. Si tocaba mediocrementemente, tendría que empezar desde cero. Si tocaba mal, desde menos que cero, y acaso sin chances.

En otras palabras, que había muchísima presión sobre mis hombros. Incluso literalmente (uno es a veces tan transparente): los días anteriores al concierto desarrollé síntomas físicos de tensión, como un dolor agudo y constante en la espalda a la altura de los hombros. Apenas podía acostarme.

Lo interesante es que tuve que repasar a fondo todos mis mecanismos para aliviar el *stress* en el escenario. Si ahora los pongo por escrito es principalmente para mí (estoy persuadido de que hay que poner por escrito todo lo que tenga ribetes autobiográficos) pero también por si puede ayudar a otros.

La historia general de cómo vencí "definitivamente" el miedo escénico a los 26 años es bien conocida y la he incluido al comienzo. Pero hay que mantener limpia la casa, no se vence de una vez para siempre. Aquella victoria se resume en internalizar -en constatar en carne propia- que hay cosas más peligrosas en la vida que tocar un concierto. En el presente artículo, entonces, me refiero únicamente al recital del 10 de octubre de 2008.

Puesto que esta era mi primera presentación como pianista en Londres, podía repetir repertorio conocido, podía tocar cosas que ya había tocado innumerables veces. Nadie se iba a aburrir con que "esto ya te lo conozco". Este factor -la elección del repertorio- es el primer paso para mantener bajo vigilancia la tensión escénica. Incluí un par de obras nuevas y otras que había tocado pocas veces en público. Pero la mitad eran obras que venía tocando desde hace mucho tiempo. Estas las toqué de memoria; es más práctico y te da más libertad sobre el teclado: no hay que estar constantemente saltando con la vista del teclado al atril. Además, elimina de raíz la cuestión de dar vuelta las hojas.

Aunque elegí un par de obras algo más exigentes -como mi propio *Mate amargo*- para evitar un excesivo conformismo.

Un segundo paso es la preparación. *Por supuesto* que hay que conocer las obras a la perfección; si no, no vas a estar tranquilo con tu conciencia, que te va a jugar una mala pasada. Tu conciencia te va a flagelar logrando que te equivoques donde menos te lo esperas. El autosabotaje se previene estudiando a conciencia lo que tocás.

Tampoco soy un apóstol de la moral, y quien haya tocado en público solamente obras que conocía a la perfección, que tire la primera piedra. Ciertamente es que hacerlo requiere otro tipo de

técnica que no estamos analizado aquí, la técnica del simulacro: fingir que conocemos lo que en realidad no conocemos. Hay quienes basan toda su carrera en esta técnica.

Aparece ahora un primer aspecto esencial. Como parte del estudio, de la preparación, está el *estudiar para perder el miedo*. Es decir: no sólo estudiar para acertarle a las teclas, sino estudiar determinado pasaje con el único objetivo de sacarle la pátina de temor.

Para esto hay que identificar con precisión *dónde* surge el temor. En qué semicorchea comenzamos a temer. Esto requiere absoluta honestidad. Requiere la capacidad de decirse "le temo a este pasaje" y resistir la tentación de tocarlo más rápido para que termine antes. Hay que hacer lo contrario: deconstruirlo, tocarlo más lento, tan lento como sea necesario para identificar dónde comienza la zona de miedo. Suele ser un momento puntual, muy definido. Muchas veces es un salto o una digitación escabrosa, aunque también en momentos inesperadamente sencillos. Si bien hay más temor en pasajes técnicamente más *requiring*, el miedo se genera en cualquier lado.

Este es en realidad el paso más importante en la preparación casera: estudiar piano no para resolver un pasaje técnicamente (muscularmente), sino para perderle el miedo a ese pasaje. ¿Cómo? Si bien cada uno desarrollará diferentes estrategias, a mí me sirve "deconstruir" y "generalizar". Si el miedo se genera en un salto, pues practicar no *ese* salto sino cualquier otro, un salto cualquiera, que la mano caiga donde caiga, lo importante es que salte. Incluso toco a veces intencionalmente notas falsas, para perder el miedo al error y liberarme de la absoluta necesidad de perfección y limpieza. Luego irás afinando la puntería; ahora estudiás la *destemorización*, no la pulcritud.

Si el miedo se genera por tocar con las manos muy separadas entre sí (se da bastante en Liszt) y no se pueden mirar simultáneamente ambas manos, una técnica que me resulta es tocar con los ojos cerrados. ¿No puedo controlar ambas visualmente? Bueno, entonces pierdo intencionalmente el control visual de todo. Y estudio un pasaje al que temo aumentando los generadores de miedo (con lo cual se ridiculizan). Después, al tocar con los ojos abiertos, es *peanuts* -o en todo caso, más sencillo- porque ahora entra más información. Además, todo mi sistema (consciente, inconsciente y lo que se vaya inventando) *sabe* que si puede tocar con los ojos cerrados, va a poder con los ojos abiertos. No es un cuento, es una experiencia propia.

La idea de *ridiculizar el miedo* tiene fruta. Si bien el miedo, en general, puede basarse en algo concreto, suele ser un fantasma. Una excelente manera de ahuyentar fantasmas es reírse de ellos, porque lo que les da poder psicológico sobre nosotros es tomarlos demasiado en serio (¹).

Caso concreto. Le temía al pasaje del compás 14 en mi propia obra *Mate Amargo*. Primer paso: *identificar el punto de temor*. Conocer la causa (por qué precisamente allí surge temor) me parece irrelevante, aunque seguramente no lo es. Ante todo, yo quería eliminar el miedo de ese pasaje. Identifiqué aquel punto tocando hiperlento (cinco a siete veces más lento que la "velocidad de crucero"). Descubro que entre tal y tal otra corchea surge un fulgorazo de temor. Pues bien, entonces estudio el pasaje con el *único* objetivo de *destemorizarlo*. Decirme "no temer" o "¡valor!" puede ayudar; sin embargo, decir o pensar tales cosas pone énfasis en el hecho de que *es* un problema, y el objetivo es lograr que tocar en público no sea un problema,

1 Mi referencia directa para este consejo es una película de Jean-Paul Belmondo cuyo nombre escapa a mi memoria.

sino algo normal. Hay que lograr que tocar en público sea algo tan natural, normal y cotidiano como ir al baño: a nadie le da miedo ir a mear ⁽²⁾.

Lo que más resultado me da es respirar con todo el pulmón poco antes del comienzo del pasaje fulero, y seguir inspirando durante todo este pasaje. Esto me lleva a "limpiar" el miedo del fragmento del caso.

La respiración es, curiosamente, una herramienta poderosa. Hay casos de obras para las que definí toda una coreografía de respiraciones tan detallada como la digitación, o como un cornista definiría en qué puntos exactos de una larga frase va a respirar. Creo que existen doctrinas orientales donde la respiración tiene un papel relevante. Sobre otro aspecto de la respiración volveré más adelante: *la respiración en el momento de tocar*.

Tras prepararme concienzudamente tocando todos los días el programa completo y concentrándome luego en los pasajes delicados (y en la eliminación del miedo de ciertos pasajes, que, repito, no son necesariamente los más difíciles) llegó el día del concierto ⁽³⁾.

La noche anterior dormí bien, para tener los reflejos alerta. El peor concierto de mi vida lo dí tras haber dormido un máximo de cuatro horas en un incomodísimo autobús a Tandil y haber trabajado dando clases durante todo el día siguiente (fue en 1987 ó 1988). El día del concierto no vas a aprender nada nuevo y dudosamente vas a mejorar radicalmente un pasaje que no sale, pero tenés que estar totalmente presente en escena. No dormir en 24 horas, dicen los especialistas en tráfico, equivale a tener 1 por mil de alcohol en la sangre, en lo que se refiere a concentración y reflejos decrecidos. Si hay un accidente en escena (y nadie está exento) hay que poder reaccionar por instinto, no por reflexión.

Muchos de estos "consejos" pueden parecer extremadamente sencillos, y lo son. El hecho de que sean simples no los invalida. No quiero "mandarme la parte", hacerme el importante, pero el hecho de que con varios cientos de conciertos encima me parezcan relevantes tiene que significar algo.

El concierto era a las 13:10. Llegué a la sala a las 11 y pico. Así tuve tiempo de conocer la psicología de la sala, su personalidad, su acústica. Cierto que conocía ya la sala (pude ir de memoria tras varios años sin pisar Londres) pero ahora la conocía con otros ojos.

Y sobre todo pude conocer el instrumento, un piano de cola maravilloso. Lo cual me tranquilizó enormemente, porque en un piano de menor calidad se rinde menos. Ciertamente puedo hacer arte con cualquier cacharro, aunque sólo suene la mitad de las teclas, y desafinadas ⁽⁴⁾, pero un instrumento bueno es terriblemente inspirador.

Había gente -es una iglesia- así que antes de empezar a ensayar les "pedí permiso". Por supuesto que no se iban a negar, pero ese breve diálogo cumplió una función tranquilizante (y de eso se

2 Recuerdo que ya en 1989 le comenté a Mónica Cosachov esta idea, me respondió que tocar en público de todos modos no es algo "natural". De lo cual deduzco que hace un par de décadas que vengo pensando lo mismo.

3 Recuerdo con cierta ternura que en mi adolescencia, cuando tenía un concierto, me abstenía de tomar mate o café durante todo el día, para controlar mejor los nervios.

4 De Ljerko Spiller aprendí que tenés que ser capaz de hacer música aun con un instrumento en estado calamitoso. Lo confirmé con un trompetista, Greg Griffin, que tocaba en la puerta del Carnegie Hall: "¿Sos músico? Entonces hacé música." "Pero no tengo un piano" respondí. "No tiene importancia. Si sos músico en serio, podés hacer musica aún sin instrumento." Agregó yo: si sos artista tenés que ser capaz de hacer arte con cualquier objeto, en el estado en que esté.

trataba, no de cortesía): es venenoso tocar cuando uno no está seguro de que se es bienvenido. Así sólo se ensaya la inseguridad. Bien lo saben quienes deben estudiar cuando los vecinos constantemente les golpean la pared, el techo o el piso.

Repasé no el programa entero, para no agotarme, pero sí los pasajes más comprometidos, y sobre todo lo que tocaba de memoria. Y a media máquina. También técnica: escalas, ciertos ejercicios *ad hoc* de "precalentamiento personal" que compuse para cuando debo recuperar en pocos minutos el estado físico después de no haber tocado en varios días... Subir frío al escenario es mortal: recién al final del concierto está uno en condiciones de empezar. Lionel Hampton (creo, pero puede ser cualquiera), antes de salir a escena tocaba media hora solo, para que la subida del telón representase una continuidad, no un "comienzo".

Afortunadamente en los camerinos había también un piano de cola donde seguir ensayando hasta el momento de subir a escena. Esto es esencial, porque el contacto físico con el instrumento es tranquilizador. Sentir la madera bajo los dedos. El sobrante de energía se descarga a tierra así, como por un pararrayos.

Aunque no se pueda tocar entre bambalinas, hay que aislarse. Se toca mejor. Yo, al menos, toco notablemente mejor si en los 20 minutos antes del concierto me aísló. No hablo con nadie. Tengo la impresión de que el centro cerebral de tocar música y el del habla se anulan mutuamente. Antes solía hablar con la gente o hacerme el simpático con los organizadores inmediatamente antes de tocar. Ahora prefiero minimizar el *talk*, y por experiencia obtengo mejores resultados. Dicho de otro modo, si hablo con alguien antes del concierto, en realidad ya estoy actuando, ya salí a escena.

Diez minutos antes del concierto dejo de tocar, para no sobreexigir la musculatura y concentrarme de *otra* manera. Ahora se trata de posesionarme del espacio y de transmitir energía.

Una práctica que me resulta (y que me tranquiliza, pero como efecto secundario) es respirar a fondo llenándome los pulmones e imaginando que mi pecho adquiere el tamaño de la habitación, de la sala del concierto, de todo el edificio, de toda la ciudad. Llámelo fantasía acientífica si quieren, pero mientras me funcione, me basta. Además, el miedo *también* es una fantasía, pero opera con fuerza.

Relacionado inversamente con este "ejercicio" o con esta práctica hay otro que consiste en imaginar que cada respiración (de barriga) es un imán que no atrae sino *rechaza* todo lo que se le interponga. A lo mejor es posible imaginar un imán que atraiga, pero esto me "carga" mucho, y lo que busco al realizar este ejercicio es descargarme de algo que sobra, rechazar, autoafirmar.

Practico estos ejercicios no sólo en conciertos sino en la vida cotidiana cuando quiero o necesito recobrar el control de la situación.

A esto he llamado "posesionarme del espacio", es decir, tomar posesión del público, penetrarlo, invadirlo, imbuirlo de mi persona. Visto desde fuera de la situación de concierto, esto puede parecer arrogante, pero si el público está allí es para que alguien lo conduzca o le muestre algo, y no para tener que indicarle al músico qué es lo que tiene que hacer.

Lo que hay que saber, además, es que el público quiere que te vaya bien. No ha venido a verte sufrir, sino a pasar un buen momento. Están de tu lado. Algo distinta es la situación de examen, que se soluciona pensando que el tribunal examinador es un público reducido y das un concierto

privado para ellos⁽⁵⁾. Ya muy distinta es la situación de un concurso, sobre todo por la actitud de los colegas, quienes detrás de una sonrisa de plástico recitan su mantra "equivócate, cabrón".

Otro aspecto importante que casi olvido es: ni se te ocurra intentar *enfrentarte* a la nerviosidad. Los nervios son una fuerza que puede canalizarse y aprovecharse a nuestro favor ⁽⁶⁾. Como una ola del mar: es grotesco intentar frenarla, pero podés montarte sobre ella y surfear. En realidad, en todo lo que digo aquí se trata de esto: cómo encauzar esa energía de los nervios para que no sea destructiva (miedo) sino impulsante.

No sé si tiene que ver con el control del miedo pero lo relato de todos modos. En mis conciertos suelo tocar la primera obra y luego hablar con la gente. En general es un monólogo, pero intento a veces obtener respuestas (como decir alguna humorada para obtener risas y medir cuán intensamente están siguiendo el espectáculo). Relato anécdotas que tienen que ver con las obras que voy a tocar. Un poco como el locutor de radio antes de pasar una obra.

Pero no abuso, porque -como mencioné antes- creo que el centro cerebral del habla y el del tocar no pueden coexistir fácilmente. La prueba: intenten hablar o recitar -no cantar- mientras tocan el piano. Para mí, al menos, es muy difícil. Una solución simple y efectiva es realizar comentarios breves cada dos o tres obras. Este diálogo relaja la atmósfera. Pero tampoco hay que abusar, por razones de principios: estoy ahí para hacer música, no para dar una conferencia ilustrada.

Sin embargo, no olvido que el pianista es también un actor, desde el momento en que se sube a un escenario (en realidad, desde antes). Si cuido mi vestimenta de concierto, entonces también mis gestos y palabras deben cuidarse.

Tampoco tengo nada en contra de preparar un chiste de antemano. De hecho -debo confesar- pocos días antes del concierto decidí que, si tenía algún desliz verbal (mi inglés se ha atrofiado un poco por falta de uso) diría "*after so many years living in Germany, my English is not broken, but kaputt*". Lo cual, además de ser un bonito juego de palabras, es un elegante "dropping names": me aseguro de que si alguien no leyó mi biografía al menos se entere de que vivo en Alemania, lo cual en todos lados queda *shick*, hagas lo que hagas.

Hablando en general sobre el diseño dramático de un recital de piano, he aprendido mucho de los músicos de rock. Los tipos tienen un dominio escénico espectacular, mejor por muchos cuerpos que los clásicos/académicos. He incluso encontrado músicos clásicos (en general de orquesta, acostumbrados a tocar en segundo plano, cuando no ocultos) que hasta ven con suspicacia el hecho que uno quiera cuidar los detalles visuales de un recital - allá ellos, ese no es para nada mi camino.

En cuanto al manejo del miedo *durante* el concierto: en general desaparece tras unos compases, pero puede reaparecer, ergo hay que estar constantemente alerta. La concentración no la pongo en evitar el miedo sino en disfrutar y en *crear un ángel*, pero ¿y si por algún descuido reaparece? Síntoma habitual: en la última página de cualquier obra, o al final de la última obra, está la tentación de "tirar la toalla" demasiado temprano, de bajar la guardia. Como disciplina, al entrar en la recta final de una obra (o del concierto): aumentar la concentración, para compensar

5 Como si fuera tan fácil. Unos años más tarde (el 2 de agosto de 2011) tuve que rendir un examen de estas características, ante un tribunal de pianistas en la *Hochschule für Künste* de Bremen, para aspirar a que me concedan cuatro horas adicionales de cátedra. Además de resolver los aspectos estrictamente musicales, durante las semanas de preparación del examen tuve que controlar el resentimiento autosaboteador de tener que demostrar antes mis colegas que sé tocar el piano.

6 Esto lo aprendí de la serie de entrevistas a Claudio Arrau realizadas por Joseph Horowitz.

la tendencia a creer que "ya está". El final es además lo que la gente va a recordar más: un desliz en el último compás es muy amargo. Una partida de ajedrez ganada termina sólo con el jaque mate o cuando el rival abandona. No antes.

Escribo poco sobre el momento propiamente del concierto porque la lucha contra el temor tiene lugar *antes* del concierto, no durante. En el escenario se trata de *enjoy*. El escenario es un lugar de goce, no un valle de lágrimas. *I love it*. Me fascina poder hablar con los dedos y ponerme en el bolsillo a cien o mil personas. Poder expresarme, comunicar belleza y transmitir fuerza. En el momento del concierto, *ése* es el objetivo, porque lo único que el público no perdona es que no se transmita nada. El único pecado capital es aburrir.

Un nota final sobre el bis (propina o *encore*): no me hago rogar mucho, pero tampoco exagero. Uno tiene que saber medir cuándo *uno* comienza a cansarse y cuándo el público se cansa. Es como una comida: puede ser muy rica y sana, pero un bocado de más y todo es indigesto. Como bis, suelo elegir una obra que conozco bien. Dudosamente se me ocurra experimentar con un bis: su resonancia dura toda la vida, no hay manera de corregir una -hipotética- mala impresión final.

* JMS *

Escrito en octubre y noviembre de 2008. Retoques: Bremen, 19 de agosto de 2011.

<p>(c) Juan María Solare 2008 Este artículo no puede reproducirse ni parafrasearse sin la autorización de su autor (la cual no será denegada arbitrariamente), y mucho menos sin mención de su nombre.</p>
--