

ANSIETAT VS POR ESCÈNICA

L'ansietat és el problema més comú entre els estudiants de Música, aconseguint una prevalença de l'65.5%, sent la possibilitat d'equivocació el principal motiu causant de l'ansietat escènica.

Per poder entendre els símptomes i causes que provoquen la por i l'ansietat escènica, primer cal parlar de l'trac. La paraula trac és una emoció que es concreta en una por paralitzant o angoixa irracional que se sent abans d'executar un acte o prova i on el control de l'acció generalment desapareix. En aquest sentit, és important diferenciar entre dos conceptes que integrarien aquest trac, dins d'un mateix continu de resposta: la por escènica i l'ansietat escènica.

Es podria dir que la majoria de les definicions d'ansietat plantegen una relació intrínseca amb la por, per tant, cal definir aquests conceptes. La por és una emoció innata que passa en el món animal en el qual també s'inclou l'ésser humà. El sistema nerviós autònom s'activa de forma immediata per posar-se fora de perill o repel·lir un atac o agressió. Aquesta resposta és necessària per poder seguir vius, per aquest motiu s'activi davant un estímul imprevisible o amenaçant. La informació derivada d'un estímul amenaçant real arriba a l'amígdala, distribuint-se per diferents vies i afectant a diferents parts de l'cerebel, depenent de l'anàlisi que realitzi l'amígdala. Seguidament, aquests òrgans inicien una reacció ràpida per estimular altres parts de el cos, amb l'objectiu de protegir-se davant l'amenaça percebuda. Aquesta reacció és el que anomenem por.

Martínez-Otero, Domingo i Velado (2004) identifiquen la proporcionalitat i la perillositat real de l'estímul com els criteris per poder distingir la por de l'ansietat. Per aquest motiu, defineixen la por com una reacció emocional més proporcionada davant un perill real concret i precís que l'ansietat, mentre que aquesta última es refereix a la por que s'experimenta de forma difusa i indeterminada, sense presència d'objecte físic.

En aquest cas, la reacció personal depèn d'una percepció subjectiva i no d'una amenaça directa i objectiva. La reacció d'ansietat seria desproporcionada en relació amb el caràcter amenaçador d'una situació que pogués ser imaginària o indefinida.

El terme ansietat és sovint utilitzat per descriure la reacció emocional provocada per una situació que, d'alguna manera, es percep com amenaçant per a l'individu. No obstant això, el terme por és més clar en el seu ús, ja que està reservat per a un esdeveniment concret i ben definit, que denota perill immediat, en contrast amb l'ansietat que denota el sentiment d'estar atribolat mentalment per algun esdeveniment incert, que no va lligat a el moment present.

Concretant aquest tipus de manifestacions amb la interpretació musical, la por escènica es considera un estrès agut o subagut que cedeix generalment quan comença la representació, quan ja existeix per endavant un autoconeixement i una autoavaluació de les pròpies pors per part de l'artista.

En canvi, l'ansietat escènica, defineix directament les manifestacions emocionals relacionades amb el trac, a causa d'una resposta emocional mal dirigida, de manera que apareixen per aquest motiu problemes fisiològics, motors i psicològics.

Parlem doncs, d'un estrès persistent que ve acompanyat d'una disminució de la capacitat i habilitat d'execució i que disminueix injustificablement les aptituds que posseeix l'executant.

Bibliografia

Cester, A. (2013). *El miedo escénico. Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito*. Barcelona. Ma non troppo.

Chan, M. (2011). *The Relationship Between Music Performance. Anxiety, Age, Self- Esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students* (Tesis doctoral). Durham University, Durham.

Conti, G. (2018). *La Ansiedad por Performance Musical como emergente de las modalidades de intervención docente durante la clase de instrumento* (Tesis de maestría), Universidad Nacional de La Plata, La Plata.

Martínez-Otero, V., García-Domingo, B. y Velado, G. (2004). *Los riesgos psicológicos de la docencia. Estudio del estrés y la ansiedad en una muestra de futuros educadores*. *Educación y futuro*, 11, 141-150.

Mora, F.(2015). *¿Es posible una cultura sin miedo?* Madrid. Alianza ensayo.

Osborne, M.S., Kenny, D.T. (2008). *The Role of Sensitizing Experiences in Music Performance Anxiety in Adolescent Musicians*. *Psychology of Music*, 36 (4), 447-462.