

Fuente: GOTTESMAN,D.; MAURO,B. Técnicas para hablar en público;; utilizando las estrategias de los actores. Argentina Etc.: Urano, 2002, 92 y ss urano92

El ejercicio de empezar y parar

Por muy diligente que hayas sido a la hora de reservarte tiempo para ensayar, imaginar a tu público y definir tus objetivos, eso no significa que conectar con una multitud de personas invisibles te vaya a resultar fácil.

La mayoría de la gente empieza con la mejor intención, pero cuando llevan dos minutos de discurso se olvidan de todo lo referente a sus oyentes imaginarios y comienzan a leer monótonamente el texto. Así pues, aquí tienes un ejercicio que te servirá para pronunciar tu discurso con honestidad en todo momento. También te resultará de gran ayuda para no centrarte únicamente en la página, incluso en el caso de que no estés muy familiarizado con las palabras del texto.

93

El ejercicio de empezar y parar es básicamente una prueba preliminar del discurso, y se trata de incluir pausas tras cada cosa que digas. El objetivo de este ejercicio es que te comprometas por completo con el público tras cada pensamiento que transmitas para asegurarte de que recibe tu mensaje tal como deseas. Lo que has de hacer para conseguirlo es lo siguiente: mientras estés pronunciando tu discurso, mantén contacto visual con tus oyentes imaginarios durante un período largo (quizás incómodo) al final de cada oración que pronuncies o cada pensamiento que expreses. No puedes volver a hablar hasta que, a partir de la reacción de tus oyentes, notes que saben exactamente por qué motivo deben escuchar tu próxima frase. Sólo cuando tengas una razón clara y convincente para comunicar tu siguiente idea podrás proseguir con su discurso.

Como probablemente habrás notado, en este ejercicio los silencios son tan importantes como las palabras.

Puesto que muchos oradores se sienten incómodos ante el silencio, ensayar tu discurso de este modo te parecerá poco natural al principio, pero la recompensa merece la pena. En palabras del gran actor del siglo XIX Henry Irving: «Es necesario que el actor aprenda a pensar antes de hablar». El ejercicio de empezar y parar te dará tiempo para hacerlo.

Por supuesto, cuando ensayes en solitario tendrás que imaginar las reacciones de la gente. Probablemente cuanto más activa sea tu imaginación, más te irás animando. Lo creas o no, visualizar un público que simpatice demasiado con la causa que estés exponiendo, en ocasiones puede disminuir el valor de tu ensayo, ya que te deja sin nada por lo que luchar. Por lo tanto, lo que más ayuda es la variedad. Simula condiciones en las que a veces tus oyentes estén claramente a tu favor y otras en las que no; así podrás practicar para ajustar tu mensaje y hacerlo más persuasivo.

94

Este es un gran ejercicio para realizar tanto con un público falso formado por amigos o colegas como en solitario. Dado que te hará salir de tu mente e introducirte en la de ellos, se trata de un buen recordatorio de que estás hablando no en tu propio beneficio, sino en el de tus oyentes. No importa lo elocuente que creas ser: si tu público no lo percibe así, entonces no servirá de nada lo que les digas. El ejercicio de empezar y parar también mejorará tu capacidad de establecer contacto visual de forma significativa. En lugar de limitarte a examinar la sala con los ojos, como hacen tantos oradores inexpertos, te acostumbrarás a utilizar el contacto visual para valorar la comprensión de tus oyentes y fomentar tu conexión con ellos.

Nota: Si realizas el ejercicio de empezar y parar correctamente, un discurso de cinco minutos puede durarte veinte. Por supuesto, te parecerá demasiado lento, pero se trata precisamente de eso, lo que nos lleva a un aspecto importante acerca de la diferencia que existe entre ensayar y actuar: el ensayo tiene que ver con el

proceso y la experimentación, mientras que la actuación está relacionada con el producto y la presentación.

Como con los vaqueros nuevos, deberías utilizar el ensayo para aumentar tu flexibilidad y la del tema del que hables, de modo que cuando finalmente te presentes ante un público real sepas tu discurso del derecho y del revés y puedas pronunciarlo con naturalidad y comodidad. Muchos de los ejercicios que aparecen en este libro, incluido el de empezar y parar, se centran en un aspecto determinado del proceso y no en el producto acabado.

Así pues, no te preocupes si en un primer momento te parecen poco equilibrados. Más adelante introduciremos multitud de ejercicios diseñados para ayudarte a unirlos todo.