Tu mejor escenario

12 CLAVES PARA ACTUAR EN PÚBLICO Y EN LA VIDA

Antoni Tolmos

Prólogo de Alejandro Ambrad

eMilenio

Tu mejor escenario te ofrece las claves para actuar de manera efectiva en público. El libro te ayudará a comunicarte con éxito ante cualquier tipo de audiencia, dando lo mejor de ti mismo y dejando tu pequeña huella en aquellos que hayan tenido la suerte de escucharte. Porque como dijo el artista plástico Andy Warhol: "La idea no es vivir para siempre, sino crear algo que lo haga".

© David del Val

Desde el día que a Antoni Tolmos se le concedió un piano como deseo, la música se ha convertido en su eterna compañera. Antoni Tolmos es pianista, compositor y conferenciante. Ha publicado catorce trabajos discográficos como pianista y compositor. Como músico, ha viajado por todo el mundo y ha impartido conferencias en conservatorios y universidades de España, Andorra, Francia, Polonia, Hungría, República Checa, Dinamarca, Inglaterra, Italia y Estados Unidos. También es doctor y profesor de la Universidad de Lleida, de la Universidad Autónoma de Barcelona y es miembro de la plataforma internacional Mentes a la carta.

www.antonitolmos.com

@antonitolmos

TU MEJOR ESCENARIO

12 CLAVES PARA ACTUAR EN PÚBLICO Y EN LA VIDA

Antoni Tolmos

Prólogo de Alejandro Ambrad

eMilenio

LLEIDA, 2022

eMilenio

es una colección de libros digitales de Editorial Milenio

© del texto: Antoni Tolmos Tena, 2022
© del prólogo: Alejandro Ambrad Chalela, 2022
© de la fotografía de la portada: David del Val, 2022
© de esta edición: Milenio Publicaciones S L, 2022

Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida (España)
www.edmilenio.com
editorial@edmilenio.com

Primera edición: noviembre de 2022
ISBN: 978-84-9743-974-9
DL L 670-2022

Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, S L
www.bobala.cat

Printed in Spain

© de la edición digital: Milenio Publicaciones S L, 2022
www.edmilenio.com
Primera edición digital: diciembre de 2022
ISBN (pdf): 978-84-9743-983-1

Conversión digital: Arts Gràfiques Bobalà, S L
www.bobala.cat

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o 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, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.

Pili, Marc y Sara, este libro
es el reflejo de la familia que hemos creado
y que se ha convertido en mi mejor escenario.
Us estimo.

Índice

Prólogo 8
Clave n.º 1. Lo más importante de tu actuación es lo que hagas sentir al público 10
Clave n.º 2. Tu éxito depende de tu meta. No de la de otros 16
Clave n.º 3. Ponte retos que descubran tu verdadero potencial 25
Clave n.º 4. Gestiona tus debilidades y empuja tus fortalezas 33
Clave n.º 5. Controla tus emociones antes que ellas te controlen a ti 41
Clave n.º 6. Quítale la venda a tu talento 55
Clave n.º 7. Hazlo como si no hicieras nada y lo conseguirás todo 83
Clave n.º 8. Tus habilidades blandas llevarán al éxito a tus habilidades duras 91
Clave n.º 9. Habla, canta o toca. Pero sobre todo ¡comunica! 100
Clave n.º 10. Usa la creatividad para crear tu mejor escenario 113

Clave n.º 11. Mejorar no es esperar a que lleguen los buenos tiempos. ¡Sal a buscarlos! 131
Clave n.º 12. Cada actuación es un ensayo de la siguiente. ¡Aprende! 148
Epílogo 164

Prólogo

Envidio profundamente a Antoni Tolmos.

Lo envidio porque él ha logrado algo que yo jamás podría haber logrado: "vivir del arte".

Sin embargo, tras leer este libro, he llegado a una conclusión: lo realmente importante, incluso para un artista, no es vivir del arte, sino "vivir con arte".

Al igual que Antoni, desde niño, sentí una enorme fascinación por la música. Sin embargo, aunque poseía algo de talento y "oído musical", era consciente de que me sería muy difícil sobresalir en un mundo en el que existen personas con un talento natural superlativo como el de Antoni. Así que, desde muy joven, me resigné a que la música no sería más que un *hobby* en mi vida, y opté por estudiar una carrera "seria": ingeniería.

Seis años más tarde me convertí en el peor ingeniero de Iberoamérica y, posiblemente, del mundo.

Pero hasta el peor ingeniero del mundo puede encontrar un escenario en el cual sobresalir, siempre y cuando sepa vivir con arte. Afortunadamente, tuve la suerte de haber tomado decisiones sabias cuando era niño. A los cuatro años me enamoré de un pincel, a los seis años escribí mi primera fábula y a los diez años aprendí los acordes necesarios para tocar una canción de Green Day con la guitarra de mi padre. Esas

decisiones no me convirtieron en un "artista profesional", pero me enseñaron a vivir con arte, y solo quienes sabemos vivir con arte somos capaces de convertir lo negativo en positivo.

"Conoce a tu enemigo y conócete a ti mismo, y saldrás triunfador en mil batallas" (Sun Tzu, *El Arte de la Guerra).*

La frase resume lo que aprenderán en este libro. Siempre he pensado que los libros nos permiten convertirnos en alumnos de los mejores profesores del mundo, y ustedes están a punto de convertirse en alumnos de un tío que puede enseñarles este "arte" mejor que nadie. No exagero, son pocos los seres humanos que han tenido el privilegio de interpretar magistralmente el piano en cientos de escenarios, y Antoni es uno de ellos. Yo, el peor ingeniero del mundo, les puedo asegurar que si hay un escenario especialmente aterrador es el que enfrenta un músico solista frente a miles de exigentes espectadores. Si conocemos en profundidad esas "interferencias" que reducen nuestro "potencial" cuando en un escenario interpretamos una obra musical, impartimos una conferencia, jugamos un partido de fútbol o intentamos cerrar una venta, entre otros, triunfaremos en más de mil batallas.

Este libro contiene las claves para detectar y conocer a todos esos enemigos que se nos atraviesan en los distintos escenarios de la vida, incluyéndonos a nosotros mismos, porque en muchas ocasiones, y sin darnos cuenta, solemos convertirnos en nuestro peor enemigo.

ALEJANDRO AMBRAD CHALELA
@alejandroambrad

Clave n.º 1

Lo más importante de tu actuación es lo que hagas sentir al público

Mira ahora mismo tus pies.

El pequeño espacio en donde reposan es tu escenario. Desde ahí aprendiste a andar y a comunicarte con el mundo. Tus primeras palabras para hacerte entender, para quejarte, para que te miraran con amor, para preguntar y resolver tus dudas. Cuántos y tan diferentes escenarios has pisado en tu crecimiento. El suelo de tu casa, el de tu primera clase en donde presentabas en público tus deberes, el aula donde hoy impartes clases o el escenario de tus conferencias y conciertos.

Nacemos para actuar y es el llanto nuestra primera actuación. Con nuestro lloro estamos informando de que hemos llegado a la vida, de que tenemos miedo y de que necesitamos de los demás para iniciar nuestro camino. Son actuaciones magistrales a cargo de actores y actrices que apenas cuentan con segundos de vida. ¡De vida en la vida!

Escuché una vez que cuando nacemos, nosotros lloramos y todo el mundo sonríe a nuestro alrededor. El gran reto es que el día que muramos todo el mundo llore y nosotros dejemos este mundo con una sonrisa. Ya desde pequeños actuamos para sobrevivir, para conseguir metas, generar empatía y que nos quieran. Salimos a la calle para actuar. Si nuestra vida fuera una película, un guionista hubiera escrito el argumento y nosotros realizaríamos la interpretación. En la vida somos

a la vez autores, intérpretes y además responsables de casi todo lo que nos ocurra.

Hasta aquí estoy refiriéndome al término "actuación" como algo que pertenece a la esencia de cualquier ser humano e incluso puede trascender al mundo animal. Vivir es actuar. Y como veremos en este libro, actuar adquiere una dimensión mayor cuando nos adentramos en el mundo de la actuación en público. Es decir, cuando nuestra actuación va a ser presenciada por muchas personas a la vez. Ello ocurre cuando damos una clase, una conferencia, un concierto o participamos en una obra teatral, por nombrar algunos ejemplos.

Sin olvidar que también actuamos cuando intervenimos en una reunión de vecinos, cuando nos hacemos entender al comprar en una tienda o cuando hablamos por teléfono para plantear una queja de un servicio que tenemos contratado. Todas estas situaciones son escenarios diferentes en donde nosotros siempre somos el actor principal que interpreta en cada ocasión un personaje diferente. Y cuando digo diferente me refiero a que, sin perder nuestra esencia, o sí, nos adaptamos a cada papel que nos toca interpretar. No actuamos igual cuando damos una clase que cuando estamos en casa en familia. No actuamos igual cuando damos un concierto que cuando negociamos un contrato con una empresa de seguros. Cada escenario requiere su personaje.

Recuerdo con cariño como con doce años decidí con mi mejor amigo de clase, Ricard, diseñar un mini escenario de marionetas, construirlo y preparar pequeñas obras teatrales para después programar una super gira de actuaciones en grandes escenarios como el comedor de mi casa, el de la suya o incluso llevar nuestro espectáculo a salones de otros amigos y familiares. ¡Qué nervios! Recuerdo los momentos antes de salir a actuar, con todas las entradas vendidas (risas) y creyendo que era el momento más importante de nuestras vidas. Sentía la misma adrenalina, la misma ansiedad, nervios y también las ganas locas de salir y comerme el mundo como cuando ahora lo hago en auditorios y teatros de todo el

mundo. La esencia, a los doce años o a los cincuenta, sigue siendo la misma. ¡Actuar!

Nuestra esencia, nuestros principios y valores son los que nos ayudarán a actuar en diferentes escenarios sin perder el mejor aroma de nuestra personalidad. El reto es que todos los personajes que llevamos en nuestra cartera vital tengan lazos comunes y que si se tratara de personas distintas todas ellas pudieran pertenecer al mismo club de amigos. Si esto no lo tenemos en cuenta, podré ser un concertista o ponente de éxito, pero, como explica la canción "Ojos de gata" del grupo Los Secretos, puede que me vuelva vulgar al bajarme de cada escenario.

En este libro no solo pretendo dar pautas para obtener óptimos resultados cuando actuamos en público, sino que todo ello debe estar estrechamente relacionado con el autoconocimiento, el crecimiento personal, la alineación de valores, la planificación de objetivos, el propósito de vida y la visión.

Creo firmemente que se puede ser un gran profesional y ejecutar brillantemente una disciplina, pero para conseguir la excelencia debemos guarecer nuestro trabajo de valores sostenibles, con generosidad, bondad y con una fuerte motivación para ser trascendentes.

Y ¿quién soy yo para hablar de todo eso?

Tengo claro que no hubiera podido escribir este libro tiempo atrás. O al menos no con la intensidad y convencimiento que ahora lo he hecho. Aquí brindo la experiencia de haber saboreado grandes logros y la imprescindible sabiduría que me han aportado los fracasos. Todo lo que he aprendido de los conciertos que he realizado como pianista, de las conferencias, de mi formación como doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación o como *coach* profesional especializado en rendimiento artístico. Pero sobre todo este libro parte de unas ganas inmensas de compartir las bases teóricas del proceso comunicativo, de mejorar el aprendizaje y de seguir despertándome cada día con ansias de aprender más y más.

En el conservatorio aprendí que un acorde mayor está formado por tres notas ordenadas por terceras y que responden a una distancia de tercera mayor y quinta justa. En el escenario aprendí que ese acorde eriza la piel si te entregas a él en cuerpo y alma. Los dos aprendizajes son esenciales pero el segundo es el que me enfoca hacia las personas que me escuchan y a su vez me aleja de mi ego. Peligroso personaje. Me atraía demasiado saber lo que ocurre en las butacas y esos miles de pensamientos que flotan en la sala mientras yo simplemente estoy hablando o tocando unos acordes en el piano. ¡Ahí estaba la clave!

Llegó el momento en que descubrí, y no fue fácil, cuál era mi propósito de vida. ¿Ser un buen músico? ¿Ser un buen profesor, un buen marido o padre? ¿Qué quería ser? ¿Qué quería que mis alumnos pensaran de mí cuando me jubilara?

¿Existe una mezcla de todo ello? Seguro. Y fui a por ello basándome en una maravillosa frase del artista plástico Andy Warhol: "La idea no es vivir para siempre sino crear algo que lo haga".

No soy de esas personas que hacen lo que creen y les refanfinfla lo que los demás piensen. A mi me ocupa y preocupa cómo allí afuera se perciben mis acciones. Pero también es cierto que llegados a una edad puedo decir con firmeza, y sin temor a equivocarme, que aun siendo una persona llena de defectos tiendo a ser buena persona. Muchas veces, las que más, me equivoco, otras sé que podría hacerlo mejor y algunas menos lo hago estupendamente bien. De esto último puedo aportar datos. Me lo decía a menudo mi querida abuela.

Pero ante la curiosidad que siempre he mostrado por todo lo que me ocurre observé que hacer cosas espléndidas no significaba que contribuyera a dejar el mundo mejor de lo que lo había encontrado. Debía aportar algo más. Pianistas que tocan y componen mejor que yo hay muchos (suben unas generaciones tremendas) y profesores que imparten buenas clases también los hay en cantidad. Yo sentía la necesidad

de indagar en por qué las personas humedecen sus ojos en mis conciertos o se emocionan cuando doy una conferencia sobre la importancia de la música en la vida. ¿Están pensando en mi brillante actuación? ¡No! Están pensando en ellos, en su vida, en cómo se sienten. Yo simplemente estoy ahí.

Es a partir de estas reflexiones que me planteé escribir este libro. Analicé las claves para actuar de manera efectiva en público y descubrí gratamente que eran las mismas razones que para poder vivir de manera equilibrada, feliz y trascendente.

Y aquí está, un libro que te invitará a reflexionar, a dudar, y a indagar en cómo eres, cómo vives y cómo actúas. Si te dedicas al escenario deseo que las herramientas y experiencias que explico te sirvan para proyectarte hacia lo más alto. Y si tu actuación principal es vivir cada día, que no es poco, deseo que en estas líneas encuentres las razones más maravillosas para salir a la calle con una sonrisa. Con tu mejor sonrisa.

No lo olvides, lo verdaderamente importante en tu actuación no es lo que sucede en el escenario sino lo que hagas sentir a tu público. Ese será TU MEJOR ESCENARIO.

Propuesta de audición

En todos los capítulos cerraré con una propuesta de audición. Puedes escucharla mientras lees las frases que creo que no debes olvidar y que resumen cada capítulo. O hacerlo con los ojos cerrados. Como tú prefieras. Para escucharla sigue el enlace.

En esta ocasión te invito a volar.

"Like a bird" *CD The New Age Piano Album* Antoni Tolmos (2013)
https://www.youtube.com/watch?v=f5wnTkpXEoc
Todos hemos soñado alguna vez con poder volar como un pájaro y sentir la libertad más pura. Para mí, la música es la forma más increíble de iniciar el vuelo con mis propias manos. Eso quise reflejar en la escena de esta canción en donde mis manos se separan lentamente del teclado y empiezan a volar.

No lo olvides

- Cuando nacemos, nosotros lloramos y todo el mundo sonríe a nuestro alrededor. El gran reto es que el día que muramos todo el mundo llore y nosotros dejemos este mundo con una sonrisa.
- Debemos guarecer nuestro trabajo con valores sostenibles, con generosidad, bondad y con una fuerte motivación para ser trascendentes.
- Lo verdaderamente importante en tu actuación no es lo que sucede en el escenario sino lo que hagas sentir a tu público. Ese será TU MEJOR ESCENARIO.