

ISBN-13: 978-987-27772-2-5

Título: Actas del I Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas

Editorial: Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas

Edición: 1a Ed.

Fecha publicación: 8/2012



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

El miedo en los cuerpos: miedo a caer. Graciela Tabak

En el trabajo en psicomotricidad encontramos que el miedo a la caída está presente en sujetos de todas las edades. Nuestra propuesta es la de desplegar aquí este campo, donde tono y emoción confluyen para hablar de un padecimiento universal.

Nos basamos para esto en los escritos de Wallon y otros referentes de la psicomotricidad, y retomamos aportes del campo de la psicología como Bick, Zarebski y Winnicott.

Para poder abordar la temática del miedo en los cuerpos, nos gustaría tomar los aportes de Henri Wallon. Este autor analizó las características de la emoción en el ser humano, y encontró que los efectos ligados a ella tienen punto de partida, no en la vida de relación sino en el dominio postural que se extiende a toda la actividad tónica del organismo.

Al hablar de la diversidad de las emociones, Wallon (1965) indica que la diferenciación de las formas emocionales implica no sólo la relación entre la intensidad de la excitación y la resolución de sus efectos, sino también la diversidad de sus fuentes orgánicas. El lugar que ocupan las emociones en el comportamiento del niño y la influencia que tienen en el adulto no es un accidente sino que son reacciones organizadas que tienen una razón de ser. Esto es difícil de determinar en el adulto, donde la emoción depende de motivos diferentes de sus orígenes, pero en el niño pequeño obedece aún a estimulaciones “naturales.”

El miedo se origina, como toda emoción, en reacciones elementales que tienen su origen en la sensibilidad orgánica. La emoción es vehiculizada a través del tono, la postura y el gesto. Es ella la que articula, en el niño, lo individual y lo social, y tiene como condición fundamental las variaciones del tono de los músculos esqueléticos y de los órganos.

El tono, fenómeno nervioso complejo, constituye la trama de los movimientos y no desaparece, aún en la inmovilidad. Se ejerce sobre todos los músculos del cuerpo y regula las diferentes actitudes (Wallon, 1965) El tono es el “telón de fondo” de la emoción, por medio de la cual el niño puede relacionarse con el medio (ya que puede ser significado por otro).

Las reacciones que provocan el miedo son diferentes de las que están en el origen de la cólera, por ejemplo. Existe una estrecha relación entre las reacciones de equilibrio y el miedo. Bauman (2007) dice que el miedo es el nombre que le damos a nuestra incertidumbre, a nuestra ignorancia respecto de la amenaza y a lo que hay que hacer para detenerla o combatirla,

Wallon explica que la emoción, en la historia de las especies, favoreció la comunidad grupal. La emoción posibilita la identidad de las reacciones y la comunión de sensibilidades, ya que se produce por contagio y por impulso común ante la señal de una circunstancia que le ha sido asociada anteriormente. Así, la emoción sirvió a una forma de adaptación que es la acción en común y ayudó a la constitución del grupo. Pero también sufrió la huella del grupo. Sus manifestaciones fueron reguladas desde muy temprano por la acción del grupo sobre cada uno de sus miembros. Las formas más antiguas de la emoción se descubren bajo su aspecto más ritual.

La importancia, en el niño, de las sensaciones relacionadas con las respuestas de equilibrio y las excitaciones laberínticas, se nota en la influencia que tienen sobre él los movimientos de mecimiento y balanceo. Wallon (1965) señala la afinidad con el miedo en el adulto, al mostrar los entretenimientos que se basan en impresiones de miedo, lo que provoca excitaciones laberínticas, como la montaña rusa, la calesita o el tobogán.

Blonsky (citado por Wallon, 1965) señala que el miedo a caer parece anterior a toda experiencia, aún antes de haber tratado de caminar, el niño quiere ser sostenido.

Jack London, en su libro, *Antes de Adán* (2003) relata pesadillas recurrentes respecto de la caída y lo relaciona con nuestros antepasados arbóreos; una época en la cual el riesgo de caerse era una inquietud presente y peligrosa. Algunos de ellos debieron de sufrir alguna vez horribles caídas de las que se salvaron sujetándose a alguna rama.

La huella de estas caídas, filogenéticamente se transmite de modo tal que nosotros, en el sueño, sentimos caer y nos despertamos en el momento mismo de ir a estrellarnos contra la tierra. El autor se pregunta por qué, en estos sueños, no llegamos a chocar contra el suelo y se responde al decir que si nuestros antepasados cayeron, esto les provocó la muerte, con lo que no pudieron dejar descendencia.

Bernard Aucouturier (2004) en su texto *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*, dice:

“El bebé experimenta desde el nacimiento el miedo a caer, debido a la pérdida del sostén que había tenido en el saco uterino y a la intensidad del peso que le aplasta y le precipita en el vacío, por lo que necesita sentirse bien sostenido y protegido para continuar desarrollando sus competencias sensoriales, motrices y relacionales..”

“Los niños que no se han sentido bien sostenidos experimentan el miedo a caer, a precipitarse al vacío o al abismo. Aterrorizados por la angustia de caída se aferran al cuerpo perdido con sus “ventosas sensoriales” como dice Bick, para evitar perderse en el vacío. Se contienen *colgándose...*” (pág.41)

Wallon analiza las relaciones entre el miedo y el equilibrio en los adultos que presentan un miedo sin causa, y cuyo efecto más habitual es de afectar el equilibrio. La fobia más fundamental es la agorafobia (miedo a los espacios vacíos), el miedo de caer si la mirada no encuentra un objeto al cual aferrarse para evitar la caída. *"No es, en el fondo, más que el miedo de caer. No es el miedo de encontrar hombres, sino el miedo de no encontrar apoyo"* (Wallon, 1985). Este autor ubica esta fobia como una regresión hacia los orígenes del miedo.

El miedo viene unido a todo desorden que sobrevenga en el dominio de las actitudes (entendemos por actitud aquello que es a la vez expresión y acomodación, toma de postura ante las situaciones. La actitud prepara la actividad, le da una dirección y le asegura una unidad, y coherencia en su desarrollo)

Wallon se refiere al miedo ante un objeto como algo que hace fallar la acomodación postural resultante de esa percepción. Un objeto familiar suscita miedo cuando se presenta bajo un aspecto desacostumbrado y produce la necesidad de hacer acomodaciones posturales. Así, el miedo se debe a un desfallecimiento en el dominio de las actitudes y el del equilibrio.

Volvemos a encontrar en los adultos, este modo del aferrarse, o de colgarse, frente a situaciones de alta intensidad emocional, de modo tal que pierden la sensación de estar apoyados en alguna superficie firme y se sostienen como si estuvieran colgados desde la tensión de la zona del diafragma (zona que se encuentra próxima a la zona umbilical, que fue sostén en los primeros tiempos del desarrollo)

Junto a con esto la respiración se empobrece, con obvias consecuencias para la vitalidad. Ya que es sabido que sin oxígeno las células no pueden producir energía y por lo tanto las funciones se empobrecen. Muchos dicen sentirse “sin fuerzas” y esto aparece como un repliegue de las fuerzas hacia un núcleo protector (un poco como el animal que hiberna). Un caso:

Un hombre de 30 años, sano, consulta por un temor a viajar en avión que le dificulta la relación con su pareja y el disfrute de ocasionales vacaciones.

A lo largo de un par de encuentros, puede registrar en él cierta tensión en la zona del abdomen. Luego de propuestas de distensión tónica, ejercicios eutónicos y elongaciones pasivas, le propongo el juego del salto o la caída. Le ofrezco una plataforma de madera desde donde puede saltar a una pila amplia de colchones de gran tamaño. Lo intenta, pero no puede despegar los pies de la plataforma.

Iniciamos el trabajo desde el suelo mismo, con los colchones cerca, como para jugar a caer o dejarse caer. En este juego sí puede entrar. Allí comienza a explorar posibilidades, modos de caída, e intenta describir una sensación que lo acompaña para la cual no tiene palabras. Finalmente lo describe como tener más aire. Luego de estos juegos, hace falta un momento de distensión sobre el suelo ya que declara sentirse agotado. En el suelo se le despiertan sensaciones olfativas, huele el olor de la madera, y otros que antes no sentía. Esta tarea y este modo de abordaje continúan desarrollándose en el tiempo. En algún momento incluso, puede probar el salto desde la plataforma, con mucho acompañamiento. A partir de aquí, pudimos hacer exploraciones en relación al modo de sostenerse sobre sus apoyos y sobre sus modos de actuar en situaciones displacenteras.

El temor a caer es analizado también por los especialistas en Gerontología, como la Dra. Zarebski quien estudia la propensión a las caídas en la vejez, y las ubica en el orden de una fractura emocional, que vuelve a llevar al adulto mayor a una situación de dependencia. El temor a caer va generando rigideces y niveles altos de tensión que dificultan los desplazamientos.

Una mujer adulta que concurrió a la consulta médica por una densitometría, recibió del profesional la advertencia de “no caerse”, debido a la labilidad de sus huesos

.Describió luego que aquello la dejó en una situación de parálisis, ya que no sabía qué hacer para evitar la caída, y su primer impulso fue el de quedarse quieta.

En los niños encontramos tanto el temor como el juego con la caída. Gilbert y Vial (en Cerutti y cols.1996) describen los diferentes modos que adquiere este juego, y sus consecuencias tónicas y afirman que el juego de la caída” está hecho para expresar la vida afectiva en la medida en que ella es una manifestación extrema del tono” (38)

Calmels (2009) hace referencia a los juegos de sostén, como parte de los juegos de crianza, donde el adulto con el niño en brazos lo hace mecer, girar, elevar, caer. Los juegos de sostén se desarrollan en un espacio corpóreo: en, desde y sobre el cuerpo del adulto. En estos juegos el cuerpo del adulto opera como plataforma de lanzamiento y pista de aterrizaje, territorio de la escena lúdica.

Calmels analiza el temor a caer, no como temor al encuentro con la superficie en la cual se cae, al golpe que sucede abajo, sino con relación al acto de separación que sucede arriba. El temor a caer principalmente estaría en desprenderse del costado protector, del apoyo. Secundariamente y de forma más consciente está presente el miedo al golpe con el suelo. El encuentro con el suelo o con otra superficie puede ser deseado, esperado, el encuentro es resolución: aunque dolorosa para el organismo, es alivio para el psiquismo.

Una mujer joven busca ayuda para poder girar, ya que esta dificultad le incomoda en sus clases de danza. Comenta que en el suelo no tiene problemas con el giro, pero que de pie le “da miedo la sensación de vacío de sostenerse en dos pies” Ella menciona el miedo a ese momento donde quedas en el aire antes de caer” y a la posibilidad de romperse al dar contra el suelo.

Winnicott (1967), en un artículo titulado "El miedo al derrumbe", describe lo que llama las agonías primitivas y, entre otras para el objeto de este estudio, podríamos citar la "agonía de no dejar de caer (caer para siempre)", para la cual "la defensa utilizada es el auto-sostén" Pagani,(2005) en un texto titulado los auto-aferramientos, nos habla de estos niños que, al no encontrar o no haber encontrado un soporte continente, arman un modo de auto sostenerse, de modo rígido.

Así encontramos muchas veces niños que, como una forma de sentir el cuerpo, juegan a dejarse caer, golpeándose con el suelo al hacerlo, y sin manifestar dolor. Diríamos que allí han encontrado algo del límite que buscaban.

Hemos articulado aquí algunas reflexiones sobre la forma que adopta el miedo en los cuerpos, especialmente el miedo primigenio a la caída. Un miedo que toma al cuerpo en su tono, sobre la base de la incertidumbre postural, y desarticula la actitud, generando zozobra.

Tal vez si permitiéramos que los niños jugaran con la caída de un modo seguro, y jugáramos con ellos, podríamos transformar esta huella cultural.

Bibliografía

- Aucouturier, B. (2004) *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*. España. Ediciones Grao
- Bauman, Z (2007) *Miedo líquido*. Argentina. Paidós
- Calmels, D. (2009) *Del sostén a la transgresión. El cuerpo en la crianza*. Argentina. Biblos
- Cerutti y otros (1996) *La Práctica psicomotriz en la educación*. Montevideo. Uruguay. Prensa médica latinoamericana
- London, J. (2003). *Antes de Adán*. Barcelona. España. Ediciones 29
- Pagani, M Les autogrippements,[Los auto-aferramientos] *Therapie pshycomotrice et recherches* N° 144
- Reich, W. (1987) *La función del orgasmo*. Buenos Aires .Paidós.
- Wallon, H. (1965) *Los orígenes del carácter en el niño*. Buenos Aires. Editorial Lautaro
- Wallon, H, (1985) *La vida mental*. Barcelona. España. Editorial Crítica.
- Zarebski, G. (1994). *La vejez, ¿es una caída?* Buenos Aires. Tekné