

Graciela Tabak

Técnica en psicomotricidad (UNTREF)

Profesora de Artes en danza, mención expresión corporal (IUNA)

[gratabak@yahoo.com.ar](mailto:gratabak@yahoo.com.ar)

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

Nos interroga una de las diversas formas que adopta el miedo. El miedo, como toda otra emoción, es en primer lugar, miedo en el cuerpo.

Wallon, psicólogo de la infancia, analiza los modos del miedo en el cuerpo, y uno de ellos y en el que nos interesa profundizar hoy, es el miedo a la caída.

Este temor existe en sujetos de todas las edades, y se hace presente en el trabajo en psicomotricidad en sus diferentes ámbitos: educativo, clínico y comunitario.

La psicomotricidad se interesa por el cuerpo y sus manifestaciones (gestos, praxias, acciones y actitudes) y pone especial énfasis en los conceptos de tono y emoción.

A los fines de este estudio, hacemos aquí una breve introducción a estas temáticas centrales.

#### Acerca del tono

La actividad tónica es una actividad muscular sostenida que prepara para la actividad (Stambak, 1979). Fundamentalmente el tono ha sido definido como un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos estriados, que sirven de telón de fondo a las actividades motrices y posturales. Existe una variabilidad en la expresión del tono dependiendo de la postura, la acción o el movimiento que se esté elaborando o manteniendo. Así, el tono se manifiesta por un estado de tensión muscular que puede ir desde una contracción exagerada (paratonía, catatonía) hasta un estado de reposo en donde casi no se percibe, aunque existe, la tensión muscular (Coste, 1980).

Hablar del tono es hablar de Wallon, pues él fue quien puso de relieve la enorme importancia del mismo en el desarrollo y en la actividad del individuo. El tono está en relación con las actitudes y las posturas y gestos en el ámbito de la vida social. El tono es un fenómeno nervioso complejo que constituye la trama de los movimientos y no desaparece, aún en la inmovilidad. Afecta todos los músculos del cuerpo y regula las diferentes actitudes (Wallon, 1965)

La función tónica es la mediadora del desarrollo motor, organiza el equilibrio, la posición y la postura que son las bases de la acción y el movimiento intencional. El tono depende de un proceso de regulación neuromotora y neurosensorial, y es muy variable. Cambia continuamente en función de las adaptaciones y equilibraciones propias de la acción o postura que se está llevando a cabo. A pesar de ello, cada individuo por su peculiar desarrollo presenta un estilo tónico propio, que precisamente incide en su caracterización y que determina un ritmo propio de evolución motriz. (Berruezo, 2000)

#### Acerca de la emoción:

La función tónica, al actuar sobre todos los músculos del cuerpo, regula constantemente sus diferentes actitudes y de este modo se constituye en base de la emoción. En la función tónica se imprimen todas las cargas afectivo-emocionales del individuo: estados de tensión, de ansiedad, de alegría, motivación, deseo, etc.

La emoción sólo puede instaurarse por el intercambio humano, por la relación tónico-emocional que el bebé establece con su madre, a partir de la cual, las primeras reacciones emotivas orgánicas se transforman en medios de acción sobre el entorno, en reacciones expresivo-afectivas (Berruezo, 2000). La emoción, cualquiera que sea su matiz, tiene siempre por condición fundamental las variaciones en el tono de los miembros y en la vida orgánica.

Wallon (1965) 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, en la historia del hombre, 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. Es ella la que articula, en el niño, lo individual y lo social.

La expresión de las emociones cobran sentido y significación en un medio social, determinando modos de expresión, comunicación y relación, que se resignifican en el transcurso de toda la vida. Las alternancias entre tensión y distensión del tono muscular constituyen la base material de la emoción (Ferreya Monge, 2011).

Interviniendo a través de la actividad tónica, la emoción puede darle a los movimientos cierta consistencia, precisión y una manera particular de hacer; del mismo modo que puede afectar la espontaneidad o fluidez de las acciones, como es en el caso de la timidez y las reacciones de prestancia.

Por la emoción el sujeto se expresa, atrae la atención de los otros, provoca un efecto para satisfacer sus necesidades; se establecen las primeras comunicaciones, ingresa en la cultura; accede a la representación, a la conciencia de si y del mundo.

Entendemos que tono y emoción, así comprendidos, pueden ser útiles para hablar de este padecimiento que es el miedo a la caída.

### Miedo a la caída

El temor a la caída puede ser analizado también desde las conceptualizaciones de Wallon y otros referentes de la psicomotricidad, sumando los aportes del campo de la psicología como Bick, Zarebski y Winnicott.

Wallon analizó las características de la emoción en el ser humano y encontró que los efectos ligados a la emoción tienen su punto de partida, no en la vida de relación, sino en el dominio postural que se extiende a toda la actividad tónica del organismo.

Este autor entiende 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 mero accidente sino que son reacciones organizadas que tienen una razón de ser.

Esta razón es difícil de determinar en el adulto, pero en el niño pequeño obedece aún a estimulaciones “naturales.” Podemos decir que en el adulto, la emoción presenta manifestaciones más alejadas del objeto, toma de alguna manera un valor metafórico.

El miedo se origina, como toda emoción, en reacciones elementales que tienen su origen en la sensibilidad orgánica. 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) señala en su análisis sobre la sociedad moderna, 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,

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, por medio de los cuales el niño que está inquieto puede calmarse. Wallon (1965) señala la afinidad con el miedo en el adulto, al nombrar 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 parecer anterior a toda experiencia; aún antes de haber tratado de caminar, el niño quiere ser sostenido.

Jack London, escritor estadounidense, en su libro *Antes de Adán* (2003) relata sus pesadillas de caída recurrentes. El autor relaciona estos temores con nuestros antepasados arbóreos que vivían en 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, expresa este autor, 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.

Por otra parte y desde otra mirada, Bernard Aucouturier (2004), psicomotricista francés, 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)

Tomamos este aporte para comenzar a pensar en las primeras experiencias del bebé, al ingresar a un mundo donde existe el peso, y el papel fundamental del soporte ofrecido por los adultos a cargo del niño. Entendemos que “soporte” es diferente que “sostén”, ya que el soporte hace referencia a aquello que, ubicado por debajo, permite una acción sobre él. Esta acción puede ser del orden del apoyo, de la oposición, del empuje, o del descanso. Así, podemos pensar en el soporte del lado del adulto, que funciona como un soporte físico y al mismo tiempo brinda al niño la seguridad afectiva necesaria para que él construya su eje tónico postural, por la vía de los intercambios tónico-posturales, habilitando la experiencia, administrando las distancias, las ausencias y las presencias.

Wallon analiza las relaciones que existen 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 las primeras formas 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 señala que muchas veces, el miedo ante un objeto se produce como algo que hace fallar la acomodación postural resultante de la percepción. Un objeto familiar suscita miedo cuando se presenta bajo un aspecto desacostumbrado y produce la necesidad de hacer

acomodaciones posturales. Allí el miedo se debe a un desfallecimiento en el dominio de las actitudes y del equilibrio.

Es posible encontrar en los adultos, este modo del aferrarse, o de colgarse (al que se refiere Aucouturier), 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 zona del diafragma (zona que se encuentra próxima a la zona umbilical, que fue sostén en los primeros tiempos del desarrollo).

Junto 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).o una vuelta del cuerpo hacia su centro.

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.*

Para tomar diferentes etapas del curso de la vida, tomamos el análisis de los caer es 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.*

Tanto en los niños como en los adultos 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. Estos autores definen a las caídas como aquellas actividades o juegos que corresponden a una brusca desnivelación del cuerpo bajo el efecto de la gravedad, a partir de una pérdida del equilibrio o de los puntos de apoyo.

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. Podemos pensar que aquí está el inicio de lo que luego serán los juegos de caída.

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 darla cara contra el suelo.*

Winnicott (1967), psicoanalista especializado en niños, 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"*.

La psicomotricista 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. La autora se refiere al sentimiento continuo de existir, como un estado resultante de la experiencia subjetiva del bebé quien se siente ligado a su madre. Este estado sería como un "centro de gravedad" que aparece en las primeras semanas de vida cuando el bebé se encuentra en una dependencia absoluta y quien cumple la función materna puede sostenerlo y contenerlo.

*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 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 y el desequilibrio 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
- Berruezo, P.P. (2000): El contenido de la psicomotricidad. En Bottini, P. (ed.) *Psicomotricidad: prácticas y conceptos.* pp. 43-99. Madrid: Miño y Dávila. (ISBN: 84-95294-19-2)



- 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
- Ferreyra Monge, E. (2011) Henri Wallon: Análisis y conclusiones de su método dialéctico. En [www.aapsicomotricidad.com.ar](http://www.aapsicomotricidad.com.ar)
- 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, (1985) *La vida mental*. Barcelona. España. Editorial Crítica.
- Wallon, H. (1965) *Los orígenes del carácter en el niño*. Buenos Aires. Editorial Lautaro
- Zarebski, G. (1994). *La vejez, ¿es una caída?* Buenos Aires. Tekné