

LA POR

ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO

La por, com a resposta adaptativa que apareix en situacions de perill i que compartim amb els animals, és un mecanisme de defensa que ens permet afrontar l'amenaça i protegir-nos. En aquest sentit, és una resposta normal que facilita l'adaptació i, en darrer terme, la supervivència.

Tot i això, aquest mecanisme instintiu es torna patològic quan és desproporcionat i repetitiu. En aquests casos, s'activa massa sovint. La persona viu instal·lada en la por habitual i la sent exageradament, fins i tot en presència d'estímul sense perillositat. Apareixen així les diferents fòbies, les crisis de pànic, en definitiva, les pors fantasmes i la por de la por.

La por és una resposta adaptativa. No obstant això, quan és desproporcionada, paralitza i genera patiment incessant i sovint agut. El salt de la por normal (positiva) a la por patològica es produeix a partir d'experiències més o menys traumàtiques i de la seva elaboració mental. Per dir-ho breument: la por patològica és *creada* per la ment. Arran d'experiències que es van viure com a amenaçadores i no es van resoldre adequadament, la ment construeix unes lectures totalment desajustades, que veuen perills i amenaces per tot arreu. Són precisament aquestes *creences irracionals* les que expliquen les pors excessives i habituals, que generen tant de patiment inútil.

L'oposat a la por és la confiança. Quan un nen creix en un clima de seguretat afectiva, desenvolupa una confiança bàsica en la vida i en ell mateix, mantenint allunyades les pors irracionals. Quan, al contrari, va mancar aquella seguretat bàsica, sobretot a l'inici de la seva existència, la por substitueix la confiança, fins al punt de pintar tota la personalitat. És el que va expressar el filòsof Thomas Hobbes quan va escriure: «El dia que jo vaig néixer, la meva mare va parir besons: jo i la meva por».

La por requereix un tractament psicològic específic, depenent de diferents factors. Però sempre és possible cultivar la confiança, amb un doble treball: psicològic i espiritual. La comprensió profunda (espiritual) obre a la confiança en el Fons del que és real (l'únic realment real); el treball psicològic potencia la confiança en ell mateix. En la mesura que creixem en confiança, la por irracional disminuirà notablement, i ens permetrà viure d'una manera més serena, descansada i plena.