

Emocions bàsiques: la por com a motor

La por ens mou, ens fa córrer, ens paralitza, però... què és la por? Quina resposta física inconscient donem davant d'aquesta emoció? Quina utilitat té experimentar-la? Cal no sentir-la per ser valents? Com podem detectar els nostres alumnes en aquest sentit? En el marc de les emocions bàsiques, en aquest article ens centrem en la por

TEXT: Montse Melgosa, mestra i tècnica en educació emocional / FOTOS: Jeremy Doorten, Thomas Norsted

La por és una emoció, i per tal de poder entendre-la, o apropar-nos al seu coneixement hem de tenir present què entenem per emoció. Segons el filòsof francès André Comte-Sponville, emoció és un afecte momentani que ens commou. Així doncs, la ira, la por o l'amor son emocions que poden desembocar en passions o sentiments. Una successió d'emocions vives i lligades a un mateix objecte produeix passió, i l'estat de passió superat s'anomena sentiment. Les

fronteres entre aquests diferents afectes o conceptes es desdibuixen, i aquesta vaguetat és essencial per l'emoció.

Freqüentment, la por connota una emoció desagradable davant l'amenaça real o imaginària provocada per un perill al que podem estar exposats en el moment present, passat o fins i tot, futur. Podem parlar de por real quan és proporcionada a la intimidació que rebem, i de fòbia quan es magnifica la por davant una realitat que es pot entendre com amenaçadora.

Visions a l'entorn de la por

A nivell fisiològic, la resposta del cos seria una acceleració del metabolisme cel·lular, increment de la pressió arterial, del nivell de glucosa en sang i de l'activitat cerebral. Al mateix temps, es relaxa qualsevol funció no essencial per tal d'alliberar el reg sanguini que flueix cap als músculs més grans (quàdriceps i bíceps femorals) que facilitarien la carrera, i el cor bateja a més velocitat per fer arribar el flux hormonal a les cèl·lules i mantenir així l'alerta, que es manifesta també en l'apertura dels ulls i la dilatació de les pupil·les per afavorir l'entrada de la llum i valorar possible resposta.

Si partim d'un punt de vista biològic, la por es tradueix en un mecanisme de supervivència i de defensa que ens permet actuar i respondre eficaçment davant un perill. En canvi, des d'un enfocament psicològic podríem dir que la por és una necessitat per a l'adaptació al medi, i al mateix temps, és un tret cultural, tota vegada que en tota por hi ha un component après socialment. Podem aprendre a témer situacions, llocs, persones, esdeveniments... I fins i tot, emocions.

Valentia, prudència i temeritat

Cada persona, cada infant, sent la por de manera diferent, depenent del seu caràcter, del seu sistema nerviós i de l'educació rebuda. Tots hem estat educats per



Cada persona sent la por de manera diferent, en funció del seu caràcter, del seu sistema nerviós i de l'educació rebuda



dominar les manifestacions de la por, (el plor, les ganes de fugir...), no obstant, ens han ensenyat a enfrontar-nos-hi?

Cal témer el veritable perill per saber evitar-lo, per protegir-nos-en. La por a un perill real s'anomena prudència i és una resposta conscient. Com a exemple, posarem el cas d'un alpinista que a un metre del cim veu la roca gelada i lliscant i desestima el pas perquè sap que s'hi juga la pell.

Tanmateix, de vegades ens hem d'enfrontar al risc, al perill, valerosament. Proposem l'exemple d'una intervenció quirúrgica de certa gravetat. Tenir por d'una situació d'aquesta mena forma part de la normalitat quotidiana, i és allora, un exemple de valentia diària.

Hi hauria també el cas de certes persones que no defugen el perill sinó que el busquen de manera obsessiva per tal de posar-se a prova en situacions límit, llavors estem parlant de temeritat, i seria per exemple, el cas de certs escaladors que practiquen el seu esport comptant només amb la seva resistència i la seva força, rebutjant l'ajut i la seguretat de tota mena de material específic.

Com evolucionen les pors infantils?

Les causes de les pors infantils van canviant a mesura que l'edat avança per centrar-se en el seu entorn i en les experiències desagradables que hagin pogut viure. Els nadons, per exemple, experimenten habitualment pors a estar sols o a estímuls sensorials inesperat que els provoca el plor, que esdevé la resposta adaptativa per reclamar la presència i l'atenció de la mare, per tal de recuperar la calma i la seguretat.

Cap als sis mesos, es manifesten pors cap a situacions noves, les alçades,



La por és necessària per a un bon creixement i procés maduratiu, però cal acompanyar l'infant en el procés de reconeixement, identificació de la causa, superació i aprenentatge de l'experiència

els estranys, i fins i tot, certs sons, sabors o olors que associen a determinats esdeveniments passats, mentre que cap als nou mesos els angosta la separació de la mare durant un període que ells poden intuir com a llarg, o bé restar sols en un lloc desconegut, i aquest darrer motiu s'accentua fins als dos anys.

Més tard, entre els dos i els quatre anys podem trobar infants amb episodis de por als animals i a la foscor, i cap als sis pot aparèixer la por de l'escola, i als éssers imaginaris, i entre els sis i els nou, ja podem trobar pors més reals, com ara el dany físic, el ridícul, la por de no ser acceptat dins el grup o a no poder fer el que fan els altres.

Els infants entre els nou i els dotze anys poden experimentar por a patir un accident, una malaltia, separació dels pares, baix rendiment escolar, baralles... Per acabar acollint durant l'adolescència pors relacionades amb l'aspecte físic, la sexualitat i també temen malalties i

suïcidis. Parlar de por implica així mateix parlar d'angoixa. L'angoixa és una por indeterminada i sense objecte o causa definida, una emoció mal gestionada, una sensació desagradable, un sentiment que bloqueja, i que impedeix fins i tot una vida normal.

Com a conclusió direm que la por és una emoció que forma part de la trajectòria vital de l'individu, és una reacció que produeix diferents estímuls, que provocarà actituds i actuacions concretes i que, al ser vençuda, quedarà com a record d'una experiència i capaç de modelar el nostre caràcter i la nostra manera de ser. Podem afirmar, doncs, que és necessària per a un bon creixement i procés maduratiu. Però no hem de magnificar la por sinó acompanyar l'infant en el seu procés de reconeixement, identificació de la causa, superació i aprenentatge d'aquesta experiència, i així de manera graduada aprendrà a gestionar i vèncer la seva por. ♀♂