



La càpsula

Articles divulgatius d'a

Què és la por?

Com vèncer l'emoció provocada per una percepció de perill

Neus Garcia. Psicòl

Unitat de Psicoteràpia Psicoanalítica d'Adu

Sant Pere Claver – Fundaci

La por és una emoció provocada per una percepció de perill, que pot ser real o imaginària. Aquesta última fa referència a la por a afrontar i resoldre problemes de la pròpia vida. Moltes persones no volen assumir que la vida és difícil, però només a través dels problemes creixem mentalment per l'esforç que suposa enfrontar-los. Per vèncer aquesta por cal prendre's el temps necessari. S'ha de fer front als conflictes, abans que ens veiem obligats per les circumstàncies a viure les conseqüències.

Què és la por? El diccionari la defineix com “una emoció caracteritzada per un sentiment intens, habitualment desagradable, provocada per una percepció d'un perill”. La por activa el sistema d'alarma de l'organisme i posa en marxa una sèrie de reaccions fisiològiques, que suposen una despesa energètica suplementària, preparant-lo per sobreviure (la por s'expressa igual en l'ésser humà i la resta d'animals vertebrats: la retirada davant el perill), l'agressió defensiva (resposta d'atac), la immobilització (quedar-se parat davant el perill) i la submissió.

Hi ha dos tipus de pors, la por real i la por imaginària. En l'últim cas té lloc quan, per conduir la pròpia vida, que està constituïda per una sèrie de problemes, la dificultat de la vida és el fet d'afrontar i resoldre problemes. Encara que sigui laboriós la vida prèn sentit precisament durant aquest procés. Viure suposa enfrontar-se a problemes. Quan els mirem de cara tenim por, però cal prendre's el temps necessari per solucionar el problema. Nelson Mandela va dir que no és la por la que té por, sinó qui sap conquerir-la.

La majoria de persones no vol assumir que la vida és difícil. En canvi, no volen lamentar-se dels seus problemes i dificultats com si la vida hagués de ser fàcil. Els problemes estimulen la nostra agudesa i valentia, només a través d'ells creixem mentalment per l'esforç que suposa enfrontar-los. Aprenem. Quan aquest esforç domina pot provocar resistències a desafiar-los, per això poden aparèixer mecanismes d'evitació com confiar en què desapareguin, creure que no existeixen, i fins i tot buscar un refugi en l'alcohol o les drogues per no veure'ls.

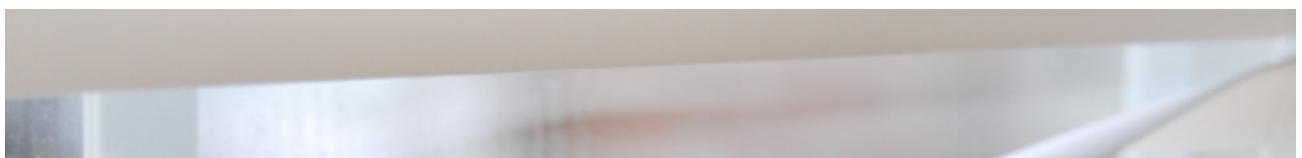
Com vèncer la por?

Per a vèncer la por és necessari prendre's el temps que cal per resoldre els problemes que ens trobem a la vida, sigui de l'indole que sigui. Un bon treball de consciència del problema caldrà analitzar-lo i trobar solucions efectives i ben plantejades. S'ha de fer front als conflictes, abans de què ens veiem obligats per les circumstàncies a viure les conseqüències. Això significa posar-hi esforç, emprendre quelcom i no defallir en l'intent. Emprendre aquesta tasca significa decidir patir ara amb l'esperança d'una gratificació futura, enlloc d'amagar el cap sota l'ala.

Hem d'acceptar la nostra part de responsabilitat en un problema abans de resoldre'l. El primer pas és identificar-lo i saber que li correspon a un mateix resoldre'l. Si no, un s'instal·la en el victimisme que tendeix a escapar de la veritable responsabilitat i a atribuir tot el dolent que li passa a un mateix a factors externs, el que comporta a un sentiment de tenir una vida desgraciada. Quan una persona tendeix a pensar que gairebé mai és culpable dels seus fracassos entra en una espiral de difícil sortida que anul·la la capacitat de superació. El victimisme és el recurs del poruc que prefereix convertir-se en objecte de compassió enlloc d'afrontar allò que li fa por.

Víctor Hugo deia: “El futur té molts noms: per al dèbil és l'inabastable, per al poruc és el desconegut, i per al valent és l'oportunitat”. La gran por que realment s'ha de tenir és la de no poder viure la pròpia vida, i per por a viure-la. Quan evitem el patiment que comporta enfrontar-se als problemes ens privem també de la possibilitat de créixer i aprendre. El teu pitjor enemic pots ser tu mateix i les teves pors.

"Solucionar un problema és patir amb l'esperança d'una gratificació futura"





Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03 | info@spcsalut.org | www.spcsalut.org
