

## La por és un instint de supervivència universal?

### Detectar quan la por desencadena en una fòbia o ansietat

Reflexionem sobre diferents vessants de les pors a la infància, tot considerant-les des de la seva vessant més "normal" a la més patològica i des de la més biològico-evolutiva a la cultural.

**Carme Rios.** Psicòloga i Psicoanalista  
 Unitat de Psicoteràpia Psicoanalítica d'Infants i Joves  
 Sant Pere Claver – Fundació

**E**ls infants expressen pors davant situacions molt variades que de la combinació de diferents factors, com ara:

- l'etapa evolutiva en la que es troben
- la seva capacitat simbòlica i cognitiva
- la interacció amb l'entorn afectiu i socio-cultural en el que viuen

Això permet, en termes molt generals, realitzar algunes aproximacions sobre **pors** diríem que són "normals" i **característiques en determinades edats** del

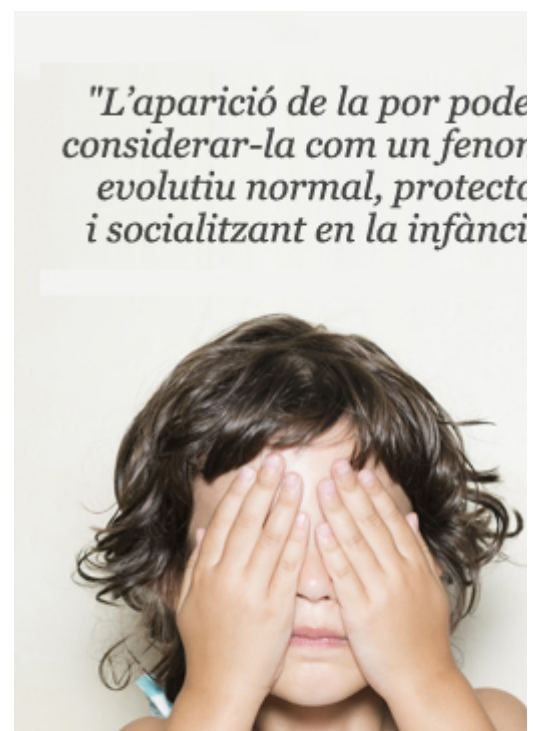
- Entre els **8 i els 22 mesos** són molt comunes les pors davant els sorolls intensos, les persones no conegudes, els objectes no familiars o bé les produïdes pel fet de separar-se de la mare i d'altres figures d'aferrament. Aquestes pors tendeixen a desaparèixer cap als 3 anys.
- Entre els **2 i els 4 anys** alguns estudis han constatat que la por més freqüent és als animals.
- Entre els **4 i els 8 anys** a la foscor i a les criatures imaginàries. Altres estudis apunten que entre els 2 i els 8 anys les pors més habituals són als metges, als gossos, a les tempestes i a la foscor.
- Entre els **8 i els 12 anys** apareixen pors a les catàstrofes, accidents i malalties, a fer el ridícul, als exàmens, a les notes baixes i a la separació dels pares.

Les **pors més primerenques** -com poden ser les pors a la separació, a les persones estranyes, a la foscor, als sorolls...- sorgeixen de forma semblant en la majoria de les cultures, independentment dels diferents models de criança. Serien les que diem universals perquè també s'observen en la resta d'animals, especialment en els mamífers, i es consideren **relacionades amb els instints de protecció i supervivència**.

Altres com la por als monstres i criatures imaginàries coincideixen amb un **moment evolutiu** en que els infants tenen una gran creativitat i alhora els hi **costa diferenciar entre què és i què no és real**. Aquestes pors són fàcilment estimulades mitjançant els contes, les pel·lícules i les històries fantàstiques. D'altra banda, també s'observa fomentem ambientalment i socialment en els infants pors arrelades a tradicions culturals i religioses.

#### Diferències entre por, ansietat i fòbia

Les **pors poden ser protectores i convenients** quan responen a amenaces reals i estan al servei de l'instint de protecció. No tenir por en situacions realment perilloses seria motiu de preocupació per a la salut mental i física del nen/na.



Quan aquesta por es desencadena davant d'estímuls no reals o de situacions que no constitueixen una font objectiva de perill **provocant emoció intensa i reaccions fisiològiques** -com ara suors, taquicàrdies, ofecs o d'altres somatitzacions- direm que hi ha un component d'ansietat important, molt relacionat amb una vivència personal interna i que justificaria una consulta psicològica.



És imprescindible consultar a un especialista quan la por esdevé en **fòbia**. És a dir, quan adquireix una **intensitat desmesurada** davant la situació real de perill que la desencadena. És irracional e incontrolable que comporta conductes d'evitació d'aquella experiència i pot suposar una limitació en la vida de l'infant.

### Consideracions davant les pors en infants

*"És clau crear un clima de seguretat i tranquil·litat en l'àmbit familiar i escolar de l'infant que fomenti l'independència adequada a cada etapa evolutiva"*

L'aparició de la por podem considerar-la com **un fenomen evolutiu protector i socialitzant** en la infància explicable pels avanços en la matèria de l'aprenentatge, i per algunes característiques del pensament infantil i socio-afectiu en el que es desenvolupa el nen/na.

La majoria de les pors evolutives no representen cap perill per la situació del nen en la infància ni posteriorment en el seu desenvolupament com a **sí que ho poden representar les situacions d'ansietat i fòbies**.

Les pors es converteixen en pors des-adaptatives i en fòbies més fàcilment són causades per **situacions d'estrés múltiples i sostingudes en el temps** que per situacions traumàtiques puntuals i agudes. És molt important **crear un clima de seguretat, tranquil·litat i fermesa** en el seu àmbit escolar que fomenti l'independència adequada a cada etapa evolutiva, tot evitant la sobreprotecció.

---

### Enllaços d'interès

- Visita el web [la UPPIJ](#)
- Llegeix més articles a ["la càpsula"](#)
- Visita el web de [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03  
[info@spcsalut.org](mailto:info@spcsalut.org) | [www.spcsalut.org](http://www.spcsalut.org)

---