

LA POR IRRACIONAL EN L'ADOLESCÈNCIA



Estefania Rusca Pérez
2n Batxillerat A
Eduard Casserras Gasol
Curs 2014-2015
IES Gerbert d'Aurillac

A l'Eduard per tota la paciència i la incommptable ajuda que m'ha ofert, a la meva mare per totes les hores que s'ha passat al meu costat per si necessitava res i a totes les persones que, amb la seva sinceritat, m'han proporcionat la suficient informació per dur a terme aquest treball.

ÍNDEX

0. INTRODUCCIÓ	4
1. EMOCIÓ I POR IRRACIONAL.....	5
1.1. Les emocions i la por.....	5
1.1.1. Teoria de les emocions bàsiques i les emocions mixtes.....	5
1.1.2. La por com a emoció innata.....	7
1.2. La por irracional	9
1.2.1. Adquisició de la por irracional: el condicionament i l'experiència.....	10
1.2.2. Característiques psicològiques del condicionament de la por irracional.....	11
1.3. Els nivells de la por irracional.....	13
1.3.1. El nivell neurofisiològic de la por irracional.....	13
1.3.2. El nivell conductual de la por irracional.....	14
1.3.3. El nivell psicològic de la por irracional.....	15
1.3.4. El nivell sociocultural de la por irracional.....	18
2. LES PORS IRRACIONALS EN L'ADOLESCÈNCIA.....	20
2.1. El perfil dels adolescents.....	20
2.2. Les pors irracionals més comunes en l'adolescència	22
2.3. El tractament de les pors irracionals.....	23
2.3.1. Les sessions de la teràpia cognitivo-conductual.....	24
2.3.2. Dessensibilització sistemàtica o habituació.....	25
2.3.3. Característiques de la dessensibilització sistemàtica.....	26
2.3.4. Psicoeducació i millora de l'autoconcepte	26
3. ESTUDI DE LA POR IRRACIONAL PREDOMINANT EN L'ADOLESCÈNCIA.....	28
3.1. Estudi a la població.....	29
3.2. Enquesta al grup de contrast.....	33
3.3. Anàlisi de l'estudi a la població	36
4. CONCLUSIONS	40

5. FONTS D'INFORMACIÓ	42
5.1. Audiografia	42
5.2. Bibliografia.....	42
5.3. Webgrafia.....	42
6. GLOSSARI	45
7. ANNEXOS	46
7.1. Entrevista a Adrià Garcia Roses.....	46
7.2. Entrevista a Albert Bover i Garzón	49
7.3. Entrevista a Eduard Fonts	52
7.4. Entrevista a Montserrat Estruch Romero.....	54
7.5. Entrevista a Yaiza Escobosa Leal.....	56
7.6. El teu paper: guia per la superació de la por	59

0. INTRODUCCIÓ

Marie Curie va dir que deixem de tenir por a una cosa quan l'hem après a entendre. Quina millor manera hi ha, doncs, per deixar de tenir por que la d'entendre la por en si mateixa?

No parlo, però, de la por que ens és pròpia com a éssers humans que som. Parlo d'aquella por irracional que prové, paradoxament, de ments racionals. Pors que han deixat de fer la funció que els hi pertoca i en comptes d'ajudar-nos a sobreviure, ens fan viure patint, allunyats de dos dels objectius més comuns que tenim els humans: la felicitat i la llibertat.

Durant l'adolescència, comencem a ser conscients del nostre món interior, de com funciona la nostra ment i tot el que en deriva. De la mateixa manera, també és l'etapa en què ja podem estar capacitats per autogestionar les nostres emocions, per aprendre a controlar els nostres pensaments i, així, també la nostra vida.

Com a adolescent que sóc doncs, vaig decidir que era hora d'entendre aquesta por malaltissa i fer-me amb la informació suficient per poder combatre-la. Així, en aquest treball he analitzat què són les pors irracionals i, sobretot, com actuen en l'adolescència.

Amb l'objectiu final de saber quina por patològica predomina en l'adolescència, he plantejat la següent hipòtesi: Les pors irracionals que predominen en l'adolescència són aquelles causades per la preocupació excessiva a les opinions externes o a no poder assolir unes expectatives - siguin externes o pròpies.

Les raons són que, en primer lloc, durant aquesta etapa els nois i les noies comencem a donar, generalment, un gran valor a què puguin pensar de nosaltres. En segon, el fet que és en aquesta edat quan comencem a tenir clars uns objectius en la vida i desitgem arribar-hi costi el que costi. Per últim, que també és en aquesta etapa quan som els únics responsables de la nostra vida, cosa que, sovint, ens pot angoixar.

Així, per poder dur a terme la tasca que em vaig proposar, he cercat informació de tres fonts principals: dades bibliogràfiques, l'opinió d'especialistes en el tema i el parer dels adolescents, centrant-me en els que viuen en la comarca del Bages. A partir d'aquí, he seguit la metodologia de triangulació: observar les fonts d'informació esmentades i contrastar-les amb l'opinió de tres grups de contrast format per adolescents.

Reunint tota la informació obtinguda, he organitzat el treball en tres parts. En la primera hi ha l'explicació de les emocions i la por irracional. En la segona, m'he centrat més en les pors irracionals en l'adolescència. En la darrera, l'estudi d'aquestes pors fet a partir les enquestes a la població, gràcies a les quals he pogut determinar si la meua hipòtesi era correcta, o no.

1. EMOCIÓ I POR IRRACIONAL

1.1 LES EMOCIONS I LA POR

Tots tenim emocions. Tots naixem amb elles i, de la mateixa manera, tots morim havent-ne sentit cada dia de la nostra vida. Les emocions, aquestes sensacions que ens acompanyen sempre i, tanmateix, pocs són els capaços d'explicar-les.

Una emoció és la resposta física, psicològica i conductual davant d'un estímul, ja sigui intern o extern. Aquesta resposta està caracteritzada per ser un estat afectiu on el subjecte que la pateix té una reacció subjectiva davant l'entorn i això comporta un conjunt de canvis produïts per mecanismes d'origen innat i influïts, a la vegada, per l'experiència i l'ambient.

1.1.1 Teoria de les emocions bàsiques i les emocions mixtes

El fet que les emocions siguin una àrea de la psicologia tan subjectiva fa difícil poder obtenir proves clares i concises sobre tot allò que s'hi relaciona.

L'any 1872, Charles Darwin va publicar les seves observacions¹ a partir de les expressions facials característiques d'algunes emocions. Contràriament al que ell s'havia plantejat inicialment, va veure que malgrat que el temps passés i la societat anés evolucionant i diversificant-se, l'expressió de les emocions seguia unes pautes universals. Un xinès enfadat del s. V tenia les mateixes manifestacions facials que un holandès del s. XIX que es trobés en el mateix estat.

Des de llavors, són molts els experts que han investigat si aquests estudis eren correctes o si, pel contrari, l'expressió de les emocions era més cultural que biològica.

Entre els especialistes que van decidir centrar-se en aquesta tema, sobretot destaquen els psicòlegs Caroll Izard, Paul Ekman, Robert Plutchik i Daniel Goleman.

El primer d'aquests va determinar les característiques que una emoció hauria de tenir per ser considerada bàsica²:

- Deriva de processos biològics evolutius.
- Té la funció de motivar i organitzar la conducta del subjecte que la sent.
- Té un substrat neuronal³ específic i diferenciat.
- Té una expressió facial específica i diferenciada.
- Posseeix sentiments específics i diferenciats.

A partir d'aquesta definició, els altres - Ekman, Plutchik i Goleman - van considerar a un nombre d'emocions com a primitives. Ara bé, malgrat que aquestes emocions eres unes d'exactes per a cadascun dels psicòlegs, el nombre d'aquestes variava entre ells.

¹ DARWIN, Charles. *L'expressió de les emocions en els animals i en l'home*, Alianza Editorial: 1998

² IZARD, Caroll. *Teoria de les emocions diferenciades*, 1991

³ Veure Glossari pàg 45

Estudis posteriors van posar en dubte que realment hi hagués vuit emocions bàsiques ja que, segons sembla, la confiança i l'anticipació no presenten una expressió diferenciada i pròpia.

Així doncs, Izard va acabar formulant que n'eren sis. Aquesta teoria és, fins ara, la més reconeguda i ens distingeix:

EMOCIÓ PRIMÀRIA	FUNCIO	EMOCIONS RELACIONADES	SECUNDÀRIES
Alegria	Reproducció	Eufòria, seguretat, satisfacció	
Tristesa	Reintegració	Pena, soledat, pessimisme	
Por	Protecció	Angoixa, ansietat, inseguretat	
Sorpresa	Orientació	Sobresalt, desconcert, estupefacció	
Ira	Destrucció	Ràbia, ressentiment, enuig	
Aversió	Rebuig	Disgust, fàstic, repugnància	

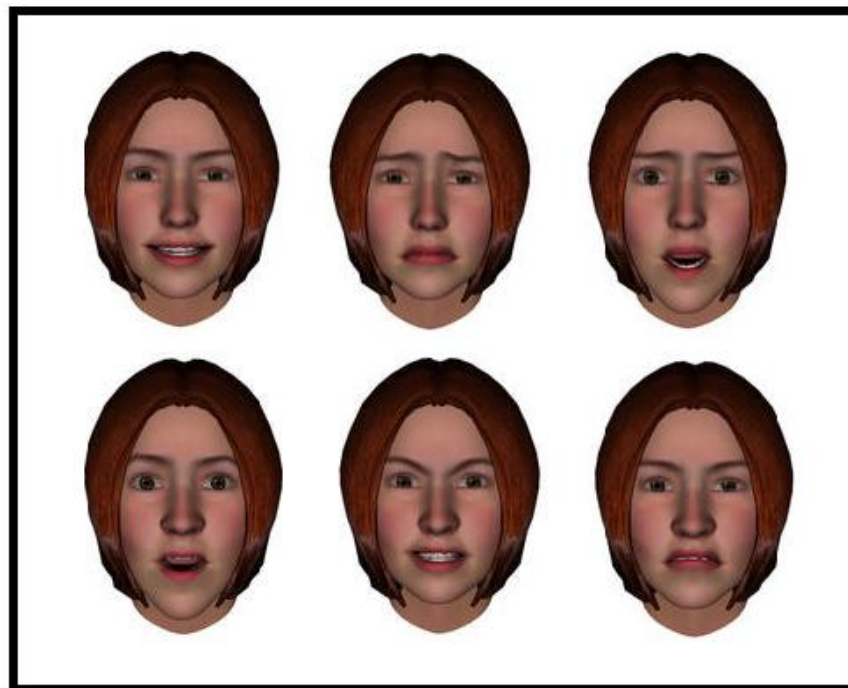


Fig 1. Expressió facial de les emocions bàsiques (en ordre segons la taula)

En aquesta classificació ja ha aparegut l'emoció que estudiaré: la por. Abans d'aprofundir en ella, però, és necessari acabar de nomenar algunes característiques que aporten uns conceptes bàsics però fonamentals per entendre-la correctament.

Segons la sensació que ens causen, les emocions es classifiquen en positives, neutrals o negatives.

La por pertany a l'últim grup. Així, entenem que és una emoció desagradable en què el subjecte s'allunya d'un objecte o es bloqueja l'apropament cap a aquest. Les emocions negatives solen ser de llarga durada perquè en elles es requereix l'activació de recursos cognitius⁴ i comportaments que resolguin la situació.

No cal dir però, que no s'ha de confondre entre una emoció negativa i una emoció dolenta. La por, de la mateixa manera que la ira o la tristesa, està dins la categoria d'emocions negatives però és vital per la nostra supervivència i, per tant, ens proporciona beneficis imprescindibles sense els quals probablement no haguéssim arribat a ser aquí.

Aquests beneficis es poden entendre millor si sabem quines són les seves funcions principals:

- 1. L'adaptació corporal i de supervivència.** Les emocions ens permeten relacionar-nos amb el medi donant-hi una resposta adequada a les característiques de les circumstàncies en què ens trobem.
- 2. Comunicació social.** Amb l'expressió facial, la postura i el llenguatge, comuniquem el nostre estat d'ànim als altres, facilitant així les relacions interpersonals. A causa d'això, també influeixen en els altres ja que segons allò que els hem comunicat reaccionaran d'una manera o altra.
- 3. Motivació de la conducta.** Dirigeixen les accions cap a un determinat objectiu i amb una intensitat específica. Segons la direcció, trobarem l'evitació si ens allunyem de l'estímul o l'apropament si ens hi acostem.

1.1.2. La por com a emoció innata

Quan un ocell sent l'apropament d'un possible depredador, s'espanta i surt en direcció contrària. També nosaltres quan som petits i sentim un soroll de nit, comencem a notar una sensació angoixant. De la mateixa manera, si ens trobem davant d'un lleó ferotge, ens sobrevindrà la por.

Així doncs, veiem que aquesta emoció la compartim tots els animals indiferentment de l'espècie a la qual pertanyem. De fet, no només és universal, sinó que a més, ens acompanya tota la vida ja que ens ve donada en els gens.

Això s'explica si tenim en compte que és un savi mecanisme que el nostre cos té per tal de sobreviure. Si no tinguéssim por, probablement duríem a terme moltes accions que ens podrien portar fàcilment a la mort. Per tant, la por ens protegeix.

⁴Veure Glossari pàg 45

D'aquesta manera la podem entendre com a una resposta en forma de sensació desagradable que té lloc quan un subjecte percep un estímul que creu perillós i que és causant d'una inseguretat que ve donada per la pèrdua del control de la situació.

La manifestació d'aquesta emoció però, no només depèn d'aquest mecanisme d'estímul-resposta. Si bé és cert que la defensa s'activa quan hi ha un objecte o situació perillosa, no tothom sent el mateix estímul amb la mateixa perillositat. De vegades, ni tan sols la veu.

Hi ha persones que si es troben un home borratxo al carrer se n'apartaran per por que els faci res. Altres, en canvi, segurament passaran pel seu costat amb total indiferència. Per la seva banda, aquell home que estava borratxo, segurament deuria començar a beure sense pensar que allò era perjudicial per ell i, per tant, sense sentir els perills que li comportava.

És clar doncs, que hi ha un altre factor tan o més important que l'estímul o la resposta i aquest és el subjecte.

1.2. LA POR IRRACIONAL

En el darrer apartat dèiem que la por depèn molt del subjecte. Què passa, però, quan el subjecte sent por davant una situació que no suposa cap perill per a ell?

És en aquest cas quan diem que sent una por irracional. Una por que no és normal, en el sentit que ni biològicament ni psicològicament l'hauríem de sentir, però tot i això, la sentim.

Tal i com diu el psicòleg Albert Bover⁵ la por racional es transforma en irracional quan deixa de ser adaptativa i es converteix en desadaptativa. Ja no és el mecanisme que ens evita lluitar contra un lleó sense armes, sinó el defecte d'un mecanisme que ens evita poder viure amb normalitat.

És cert però, que la línia entre por normal i por malaltissa - o patològica o irracional - sovint és difícil de veure.



La por de la foscor, per exemple, es pot mirar com a racional i com a irracional. Hi ha especialistes que afirmen que tenir por de la foscor durant la infantesa és normal però que si aquesta perdura a l'edat adulta, deixa de ser-ho. Altres, en canvi, defensen que sempre és normal ja que ens provoca inseguretat i és una possible font de perill independentment l'edat que tinguem.

Sigui com sigui, hi ha un punt on la major part dels psicòlegs estan d'acord: la por irracional sempre tendeix a l'obsessió.

Com diu Bover i la psicòloga Montserrat Estruch⁶, sabem que hi ha una por irracional quan la persona ha de modificar la seva vida necessàriament per culpa de la por. És més, tot i ser pràcticament necessari, el ritual d'actuació davant la por es fa molts cops de manera inconscient.

Veiem, per exemple, el cas d'una persona que té una por malaltissa d'emborratjar-se perquè creu que si ho fa, és morirà. En comptes de sortir de festa, probablement es quedi a casa tot i voler passar-s'ho bé amb els amics. És més, potser tot i poder anar de festa, no hi gaudirà perquè estarà constantment observant la gent que porta alcohol i allunyant-se'n perquè no tinguin ni tan sols l'ocasió d'oferir-li'n.

⁵ Veure Annexos pàg. 49

⁶ Veure Annexos pàg 54

Cal puntualitzar que hi ha psicòlegs, com l'Eduard Fonts⁷, que no comparteixen el terme racional o irracional a l'hora de classificar les pors sinó que les divideixen, respectivament, en saludables i malalties.

Aquesta manera de veure les pors es deu al fet que cap de les dues és racional dependent del mode en què se la miri. Cap de nosaltres es posa a pensar que hem de tenir por, ens neix des de l'inconscient i, a partir d'aquí, segons les conseqüències que tinguin sobre nosaltres, la podem classificar d'una manera o una altra.

Si ens ajuda, serà saludable. Si contràriament ens acaba perjudicant per molt que aquesta no sigui la intenció de la nostra ment, serà, com hem dit, malaltissa.

1.2.1. Adquisició de la por irracional: el condicionament i l'experiència

Independentment de com l'anomenem, però, a diferència de la por racional, la irracional no és innata sinó que l'anem adquirint al llarg de la nostra vida. Dit aprenentatge es fa en base a dos factors: el condicionament i l'experiència.

1. El condicionament. Estudiat pel fisiòleg rus Iván Pávlov, consisteix en l'associació innatural de dos estímuls, de manera que el subjecte, en detectar-ne un, donarà una resposta que no li és pròpia segons les seves característiques però sí segons les de l'estímul amb el qual està associat.

Els psicòlegs John Broadus Watson i Rosalie Rayner, per demostrar la facilitat del condicionament humà, va fer el conegut Experiment del Petit Albert (1920). Aquest va consistir en agafar un nen d'onze mesos que inicialment no tenia por de les rates blanques i aconseguir que en tingués mitjançant l'associació d'aquesta amb el soroll d'un cop fort amb un barra metàl·lica. Així, durant un temps van mostrar-li la rata blanca al mateix temps que donaven un cop fort amb la barra i al cap d'unes setmanes, el nen havia agafat por de les rates blanques, relacionant-les amb l'espant que li produïa el soroll de la barra. De fet, no només va agafar por de les rates blanques sinó que també ho va fer d'animals semblants, com és el cas d'un conill.

2. L'experiència. Si el condicionament va ser possible, és perquè el nen va tenir l'experiència traumàtica amb les rates i el soroll.

De la mateixa manera, doncs, la gent que té una por irracional perquè associa un estímul amb un perill que no li és propi és perquè ha viscut una experiència que l'ha influït en l'aparició.

En el grup de contrast⁸ que vaig utilitzar per l'estudi de les pors irracionals en els adolescents, hi havia dues noies que expliquen molt bé aquest punt.

Una d'elles va patir forts mals de cap durant un any i tots els metges afirmaren que no era res greu i que només s'havia de prendre un medicament bàsic per cefalees.

⁷ Veure Annexos pàg. 52

⁸ Veure Grup de contrast pàg. 33

Al cap d'un temps, un metge va acabar detectant que la noia tenia migranya i des de llavors desconfia de qualsevol pronòstic mèdic i sent molta preocupació per si quan va al metge, li fan un diagnòstic equivocat.

L'altra noia, en canvi, tenia molta por de baixar les escales de casa seva si estava sola perquè dos anys abans el seu avi va caure i, del cop, va morir. Així, ella ha associat el simple fet de baixar les escales de casa seva amb la mort.

Com va dir Aristòtil, "quan dues coses solen succeir juntes, l'aparició d'una d'aquestes, portarà l'aparició de l'altra en la ment".

Ara falta, doncs, veure quin és el tipus d'experiències de què parlem:

- **Els successos traumàtics**, com una violació, la separació dels pares o la mort d'algun familiar proper
- **Situacions que no tenen suficient intensitat** perquè amb un sol cop ens facin percebre-les com a perill però **que amb la seva repetició acaben arrelant en la nostra ment** i ens fan sentir insegurs i desprotegits. Un cas d'aquest mètode seria el d'un company de classe que està constantment burlant-se d'una persona pel seu físic, la qual acabarà desenvolupant por de deixar veure el seu cos o de no tenir-lo com s'espera segons uns ideals.
- **Aprentatge social**, és a dir, per imitació de conductes i estereotips prèviament establerts. D'aquest punt en parlaré més detalladament en el següent apartat⁹.
- **Assimilació de missatges alarmants**, com seria el cas d'una mare que intentant sobreprotegir el seu fill, li està constantment dient que vagi amb compte en tot perquè es pot fer mal i això pot ser terrible. Inconscientment doncs, li ensenya que hi ha un perill en tot.

1.2.2. Característiques psicològiques del condicionament de la por irracional

Si bé el primer cas del punt anterior pot passar en qualsevol etapa de la vida, els tres últims són més notables en l'adolescència, ja sigui perquè de cop se'ns destapa tot els petits successos que de petits hem anat vivint o bé perquè és un període de formació de la persona i on tot el que es percep, es fa amb més intensitat.

Aquests trets fan a l'adolescent més vulnerable davant l'aprenentatge de la por i per això, ara observarem el perfil psicològic d'una persona amb propensió a la por per tal de poder-ho relacionar amb l'adolescència.

1. Persones amb tendència a passar d'un estat anímic a un altre oposat en un breu període de temps. Aquest desajust emocional és molt present en l'adolescència a causa de la gran activitat hormonal que hi ha, la qual es relaciona amb l'aparició constant d'emocions.

⁹ Veure El nivell sociocultural de la por irracional pàg 18

2. Inhibició conductual: segons Kagan, Reznick i Snidman¹⁰, consisteix en la por davant estímuls nous que, a fi de no afrontar-los, causen una actitud d'evitació per part del subjecte.

3. Hipersensibilitat: tret emocional d'una persona que percep els estímuls de l'entorn més intensament i, per tant, fa que li afectin més. Com ja hem dit, en l'adolescència tot és més intens així que som més sensibles als estímuls.

4. Locus de control: percepció sobre qui és el causant d'una acció. La gent que té el locus de control intern es creu que ella és la causa de tot i per tant, normalment sol veure's com qui té la responsabilitat de quelcom que passi. Aquesta sensació li provoca una ansietat que desencadena o empitjora l'estat de por.

5. La baixa autoestima, característica de persones insegures i vulnerables. A causa d'això, es senten freqüentment sense control de la situació i incapaces d'afrontar-s'hi, fet que porta a un caràcter poruc. En la pubertat es crea la nova identitat i el fet de deixar de ser nens per començar a ser adults ens pot comportar inseguretats que desencadenin les pors.

6. Sobreprotecció en la infància que desenvolupa la percepció que la persona no pot controlar allò que la rodeja.

7. Afectivitat negativa: interpretació de la realitat de manera negativa, és a dir, rebent els estímuls neutres de manera pessimista i amb una posterior reflexió d'aquests, la qual cosa agreuja el sentiment de malestar.

8. Perfeccionisme. La persona evita qualsevol error i això provoca, per una banda, por d'equivocar-se i, per l'altra, un estat permanent d'alerta a qualsevol petit defecte o imprevist, als quals tolera molt poc.

9. Feedback loop o retroalimentació: cercle viciós que provoca una sensació ansiosa que no para.

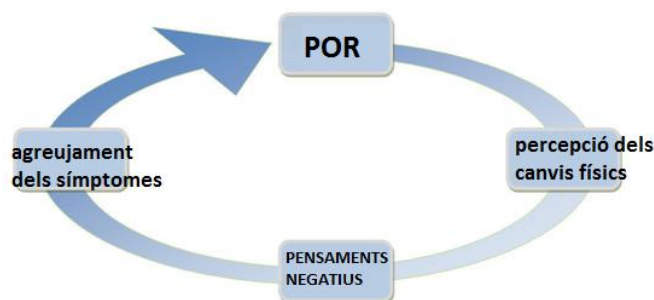


Fig 2. Cercle del feedback de la por

¹⁰ KAGAN, J., REZNICK, S. J., SNIDMAN, N., *La psicologia i la psicologia de la inhibició en nens*. 1998

1.3. ELS NIVELLS D'ESTUDI DE LA POR IRRACIONAL

1.3.1 Nivell neurofisiològic de la por irracional

En aquest apartat explicarem la por des del punt de vista més científic i rigorós.

Com ja sabem, la por malaltissa és una emoció i per tant el seu mecanisme es duu a terme gràcies al sistema nerviós i la regulació que el cervell té sobre aquest.

Concretament, hi intervenen - a diferència de la por, que són quatre- tres estructures:

- **Sistema límbic:** conjunt d'estructures cerebrals que regulen les emocions i les seves funcions. Ex: por → resposta de fugida
En aquest sistema es troba l'**amígdala**, una part del cervell en forma de dues ametlles i constituïda per neurones. Malgrat no ser l'única en fer la funció, sí que és la principal encarregada de controlar la por i detectar el perill d'un estímul.
- **Neocòrtex:** capa més externa del cervell que s'encarrega de les funcions del raonament lògic, pensament conscient, memorització i llenguatge en humans.
- **Sistema nerviós autònom:** format pel sistema nerviós simpàtic i sistema nerviós parasimpàtic¹¹, controla les funcions de moltes glàndules, músculs i òrgans del cos de forma involuntària com a resultat dels missatges obtinguts per l'amígdala.

El neuròleg i psicòleg Joseph E. LeDoux va trobar dues maneres en què aquestes tres parts interaccionen entre elles en el procés de la por. Aquestes dues variants depenen de la via que es segueix però en el cas de les pors irracionals hi ha una única via: la principal. En ella, percebem l'estímul pels sentits i aquesta informació passa pel tàlem, on es decideix si allò experimentat és realment perillós i quant perillós és o deixa de ser. En cas que s'hagi analitzat com a amenaça, la informació seguirà un circuit - veure figura 3 - fins arribar a l'amígdala, que s'activarà i començarà el procés de donar una resposta.¹²

Amb aquesta via intervé també l'aprenentatge que certs objectes són perillosos ja que en processar tota la informació detingudament, les dades es queden guardades en l'hipocamp. Això es deu al fet que l'escorça no només envia informació a l'amígdala sinó que també ho fa a aquest últim, encarregat de convertir les coses que sentim o pensem actualment - memòria a curt termini - en coses que recordarem durant un llarg període de temps. Encara que sembli il·lògic perquè es tracta d'una por irracional, aquest procés és el punt més lògic de tot el mecanisme de la por.

Fins aquí sabem com es percep l'estímul i comença la sensació de por, però ara falta veure'n l'expressió.

¹¹ Veure Glossari pàg 44

¹² Veure apartat Nivell conductual de la por, pàg 13

Bàsicament es pot resumir explicant els canvis que es produeixen a causa de la por, tots derivats de l'activació de diferents processos per parts del sistema nerviós autònom i del sistema nerviós central i endocrí:

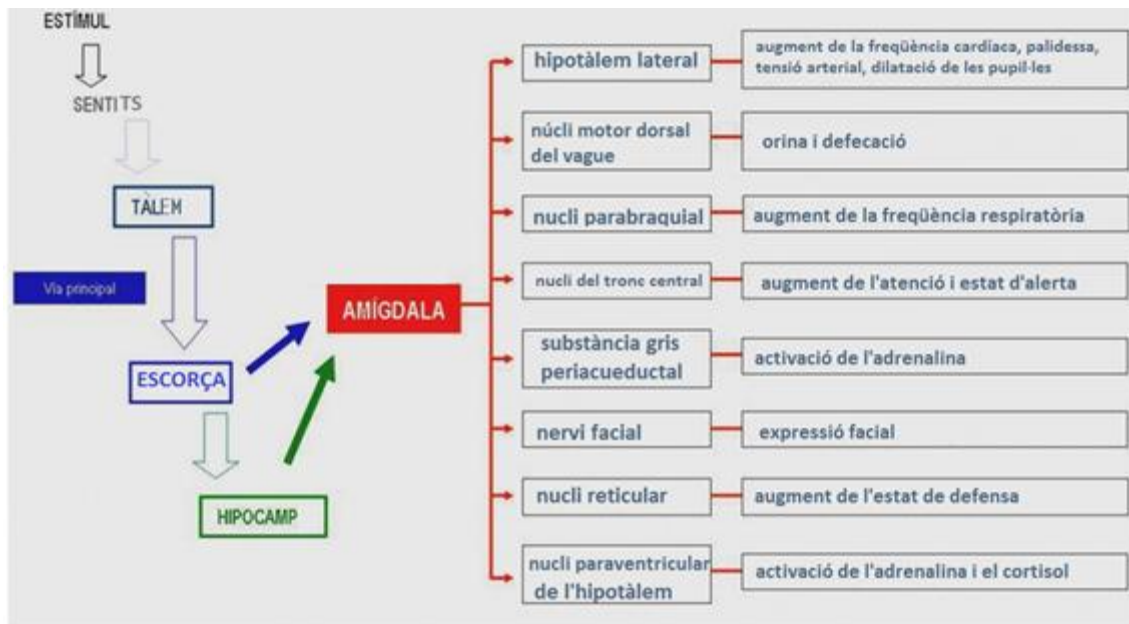


fig 3. Indica les dues vies del mecanisme de la por i les expressions físiques que desencadena

1.3.2 Nivell conductual de la por irracional

De la mateixa manera que dues persones capten diferent la perillositat d'un objecte o situació, també reaccionen diferent a l'hora de donar-li una resposta. De fet, una mateixa persona pot actuar de diferent mode segons la situació o els recursos amb els quals es trobi tot i que s'exposi al mateix obstacle.

Així doncs, diferenciem quatre tipus de reaccions possibles:

1. La immobilitat. Tot i que pot semblar que sigui per incapacitat de reacció, realment aquesta manca d'activitat és una reacció en sí. Davant l'objecte que causa la sensació de por, la persona es bloqueja i es paralitza per intentar passar despercebuda.

Quan nosaltres ens quedem paralitzats davant una situació que ens espanta, ho fem perquè estem donant aquesta resposta. Un exemple d'això seria les situacions on de petits sentíem un soroll i ens amagàvem sota els llençols sense moure'ns, esperant espantats que allò que havíem sentit no fos cap monstre.

¹³ Veure Glossari pàg 45 per l'explicació de les parts que intervenen en la fig. 3

2. La submissió: és la resposta que donem quan un objecte o subjecte ens causa por i ens deixem dominar sense oposar-hi resistència. No intentem lluitar ni escapar i deixem, doncs, que la por s'apodori de nosaltres i ens domini.

Els maltractadors, ja siguin psicològics o físics, fan servir aquesta tècnica amb la seva víctima que, davant de les seves intimidacions i amenaces, cedeix a fer tot allò que li és manat.



3. La fugida: quan sentim una por irracional, ens intentem allunyar d'allò que ens espanta tan aviat com ens sigui possible.

Com deia Albert Bover en la seva entrevista¹⁴, les persones que tenen pors irracionals acaben fent el que sigui per evitar enfrontar-se amb el que els causa aquesta sensació. Així, inconscientment, qui tingui por, per exemple, de parlar en públic, ni tan sols participarà en cap conversa per por que allò acabi comportant que hagi de parlar davant de molta gent.

4. L'atac: el subjecte que sent la por s'enfronta a allò que l'espanta per intentar destruir-lo.

Si observem doncs, el cas de l'exemple de la fugida i, a diferència de la resposta anterior, haguéssim decidit que era millor defensar-nos, hauríem plantat cara a la situació i haguéssim parlat amb qualsevol persona per molt que en un principi ens pogués espantar-

Caldrà recordar, però, que l'atac sol ser una resposta més comuna en pors racionals que en irracionals ja que en aquestes últimes ens sentim inferiors davant d'allò que ens espanta i en desigualtat de condicions.

1.3.3. Nivell psicològic de la por irracional

Aquest potser és l'apartat més complex de tots els nivells ja que, com se sap, la ment humana és molt més complicada que la major part dels processos neurològics i físics dels quals he parlat anteriorment.

¹⁴ Veure Annexos pàg 49

Quan parlem de pors irracionals, ho fem de pors que s'activen i es regulen d'una manera inadequada a les circumstàncies, ja sigui perquè l'estímul no té nivell de perillositat o bé perquè si el té mínim, es dona una resposta exagerada. Quan aquestes últimes es presenten en una greu intensitat, parlem de les fòbies.

Tot i que no aprofundiré en el tema de les fòbies a causa de la seva gran extensió i complexitat, sí que remarcaré alguna diferència bàsica entre elles i les pors irracionals.

Com diu José Antonio Marina en el seu llibre *Anatomia de la por*:

"La por de volar, és normal o patològica? En cert sentit és normal, perquè no estem preparats per solcar els aires, però en un altre sentit no ho és, perquè només resulta insuportable per a un petit nombre de persones"

Es pot veure que en certs casos és difícil diferenciar la por racional o irracional, però en canvi, aquestes dues respecte una fòbia es poden separar fàcilment. Si tenim por de pujar en un avió, probablement el que sentim serà mal de panxa pels nervis o, fins i tot, potser haurem de prendre algun relaxant per estar més tranquils. Siguí com sigui, però, podrem acabant-hi pujant.

Amb una fòbia, això és pràcticament impossible. Si l'única manera de viatjar és en avió, acabarem anul·lant el viatge perquè creurem fermament que és millor això que haver-nos d'afrontar a la situació. En el millor dels casos, si hi podem pujar tindrem un viatge ple de taquicàrdies i sensació de necessitar - i no només voler - baixar immediatament.

Veiem doncs que, mentre una ens fa que no puguem viure algunes situacions tan tranquil·lament com ho faríem en circumstàncies normals, l'altre ni tan sols ens la deixa viure.

Tornem però, a les pors irracionals i a les seves manifestacions. Com que la por és una emoció bàsica, sigui normal o patològica en provocarà unes altres, de les quals sol estar acompanyada i aquestes són les següents:

- **Preocupació.** Quan ens trobem en una situació que suposa un conflicte per a nosaltres, ens amoïnem sobre què hi hem de fer al respecte: la preocupació és una reacció de l'organisme quan es prepara per donar una resposta, ja sigui pensant la millor manera per fer-ho o motivant-nos l'actuació davant seu.

Malgrat això, si, com diu la psicòloga Yaiza Escobosa¹⁵, acabem ocupant-nos més d'estar preparats per donar una resposta a un futur esdeveniment en comptes del que passa en el present, això acaba sent perjudicial i, de la mateixa manera que la por irracional, esdevé quelcom malaltís per a nosaltres.

¹⁵ Veure Annexos pàg 56

De fet, per ella i per altres psicòlegs, la preocupació és la manifestació de la por. Si ho haguéssim de comparar, diríem que la por és un molí en funcionament i la preocupació, l'aire que s'origina: l'una està associada obligatòriament a l'altra.

- **Angoixa i Ansietat:** Són diverses les concepcions que es tenen entorn aquestes dues emocions. Hi ha especialistes, com Estruch¹⁶, que afirmen que ambdues són el mateix i que consisteixen en l'estat previ a la conducta de la por. Altres, com seria el cas del psicoterapeuta Eduard Fonts¹⁷, creuen que estan considerades equivocadament com a sinònimes i que són independents de la por, tot i relacionar-s'hi en ocasions.

Independentment de la concepció que se'n tingui, cal però, no confondre-les amb la por en sí mateixa. A diferència d'ella, l'ansietat i l'angoixa no tenen un estímul del present com a desencadenant: són emocions provocades per l'anticipació del perill i no per la lluita contra ell.

- **Estrès.** Quan experimentem una situació on ens sentim desbordats per les exigències pròpies i/o de l'entorn i creiem no tenir els recursos suficients per aquesta demanada, sentim estrès. Per tant, un subjecte l'experimentarà quan es trobi davant d'esdeveniments que li requereixin un conjunt de sobreesforços pels seus recursos físics i psicològics i senti que no pot donar a l'abast.

Portat a l'extrem, com tot, acabarà sent perjudicial per a nosaltres i la nostra salut, tant física com mental.

¹⁶ Veure Annexos pàg 54

¹⁷ Veure Annexos pàg 52

1.3.4 . Nivell socio-cultural de la por

La por és contagiosa. Pot semblar estrany perquè quan sentim la paraula contagi, la majoria de cops ens imaginem que un virus o un bacteri passa d'un organisme a un altre i com que ja hem vist que la por no està causada per cap microorganisme infecciós, com és possible que es contagiï?

Els humans som molt influenciables i amb la vida en grup, encara més. L'activació d'un sistema d'alarma en una persona pot fer que la gent del seu voltant es posi en estat d'alerta i també l'acabi activant.

La por de la pesta negra, de les bruixes del s. XV, de no arribar a les expectatives que la societat actual ens imposa. Són pors que han anat variant segons l'època i el lloc en què es vivien però totes elles estan basades en creences comunes que han fet que grans masses de gent actuessin d'una determinada manera.

Qui aconsegueix causar por, doncs, també aconsegueix controlar en certa mesura les persones i amb una conseqüència d'aquest nivell, és lògic pensar que qui vol tenir poder possiblement recorri a aquesta tècnica.

De fet, si ens hi fixem, la major part de les normes vénen amb unes conseqüències que ens desagraden i molts obeïm les lleis per no patir-les. Si no estudiem i suspenem un examen, els nostres pares ens castiguen sense fer alguna cosa que ens agrada. Si ens excedim de velocitat en conduir, paguem una multa. Càstigs que no volem arribar a tenir i per por, actuem tal i com ens diuen.

Les normes socials, però, no són l'única tècnica de control on la por juga un gran paper. També hi ha les amenaces, com un terrorista que diu que llençarà una bomba i un policia, essent presa de la por, cedeix a fer allò que li demana per tal que no hi hagi un atemptat. En un cas més comú encara, hi ha el d'una persona que sempre fa el que la seva parella vol per tal d'evitar discussions.

Què passa però quan no es demana cap manera d'actuar a la persona? Hi ha gent que imposa por als altres fent-los ser conscients que facin el que facin, en sortiran perjudicats. Ens obliguen a fer-nos sentir acorralats, vulnerables davant d'una situació que no podrem controlar mai.



Fig 4. Cartell contra el Règim totalitari veneçolà durant l'any 2011

Arribats a aquest punt, la persona cada vegada perd més força i això la fa estar en un estat de por permanent que en alguns casos, fins i tot pot desembocar en la depressió o el trastorn d'ansietat generalitzada.

Creen una societat manipulada per les inseguretats que els causen, esclavitzant-los gràcies a la por i tot amb el fi de poder dominar la situació. Com va dir Nicolau Maquiavel, "fer-se estimar és difícil i incert. En canvi, fer-se témer, és molt fàcil."

2. LES PORS IRRACIONALS EN L'ADOLESCÈNCIA

2.1. EL PERFIL DE L'ADOLESCENT

Si haguéssim de definir l'adolescència amb una paraula, aquesta seria "canvis". En la franja d'edat que estudio - de 16 a 18 anys - la major part de les transformacions físiques ja s'han realitzat i les psicològiques estan en procés de finalitzar.

Als 16 anys els adolescents ja tenim una autoimatge força ben formada. També ho està la nostra capacitat d'entendre conceptes abstractes o les conseqüències de les nostres accions.

Escollir uns estudis superiors, decidir què fer i què no fer, plantejar-nos els objectius. Deixar enrere la nostra part de nen i començar a acceptar la nostra part d'adult.

Tots aquests fets que impliquen unes responsabilitats que, contràriament a l'egocentrisme i la invulnerabilitat que teòricament ens caracteritza, ens porta a sentir inseguretat. Una incertesa davant de nous aspectes que se'ns presenten i que, en no conèixer-los bé, ens omple de dubtes.

Aquí és, doncs, quan ens apareixen les angoixes. Comencem les cadenes de pensaments on un dubte alimenta l'altre i apareixen les pors malaltisses. Pors de no assolir el que els altres o nosaltres mateixos esperem, ja sigui arribar a estudiar el grau que desitgem o tenir sempre al costat les persones estimades.



De fet, són aquestes persones les que resulten vitals per als adolescents. Amb paraules d'Albert Bover¹⁸: "No et diré que et necessito, però no em fallis". Els éssers estimats ens aporten la seguretat que aquests nous conflictes ens intenten treure i és per això que tenim una gran necessitat d'acceptació.

Estar envoltats de persones que creuen en nosaltres i ens accepten, ens ajuda a nosaltres a fer el mateix.

Per una banda, desitgem l'amor dels nostres familiars. Malgrat les discussions, els adolescents agafem de referència allò que els pares ens diuen. És més, com hem vist i com veurem més endavant, el missatge que en rebem és primordial.

D'altra banda, i de la mateixa manera que en l'anterior punt, desitgem l'estimació dels amics. Ens espanta el rebuig social i molts adquirim papers que no ens són propis, només per obtenir aquesta acceptació. En una societat plena de falses expectatives i d'estereotips, alguns adolescents deixen de ser totalment ells per ser una mica diferents creient que així agradaran més.

¹⁸ Veure Annexos pàg 49

Tot aquests fets, però, només portaran una conseqüència: no sentir-nos bé amb nosaltres mateixos i, conseqüentment, que les pors malaltisses aprofitin aquesta debilitat per atacar-nos.

2.2. LES PORS IRRACIONALS MÉS COMUNES EN L'ADOLESCÈNCIA

No les portem innates però les pors malaltisses, encara que no sigui de naixement, ens acompanyen durant un llarg període de temps. Moltes semblen no estar només dins d'un petit grup de gent sinó que dificulten la felicitat de milers d'adolescents i de totes les persones en general. Les principals fonts d'informació consultades¹⁹ assenyalen que són les següents:

Por de les responsabilitats. Si bé és cert que hi ha gent que no assumeix els seus deures per mandra, n'hi ha altres que no ho fan per por d'equivocar-se. Són tan desconfiats en tot el que fan que el fet d'haver de decidir o actuar els provoca una greu angoixa. *No ho faré bé, no estaré a l'altura.* Frases que es van repetint i que els porten a no ser capaços de fer res per ells mateixos i, moltes vegades, a deixar-ho tot pel dia següent i allargar així el moment d'enfrontar-se amb el que els fa por però, a la vegada, allargar també d'aquesta manera el seu estat de neguit.

D'aquí esdevé el Síndrome de Peter Pan, l'anhel de ser sempre un nen que no ha de prendre cap decisió i que sol anar acompanyat per la por de créixer.

A més, dins d'aquest punt també observariem la por de decebre, de no fer el que s'espera de nosaltres i el comportament on, per tal de no decidir de manera equívoca, es prefereix no decidir.

Por de la solitud. Està clar que els éssers humans ens necessitem els uns als altres i que en certa mesura és raonable que ens faci por estar sols. Hi ha un punt, però, on no simplement ens amoïna, sinó que ens obsessional. Es tracta de persones dependents que se senten incapaces de valdre's per si mateixes si no tenen l'amor i l'aprovació d'una altra i creen relacions de codependència que són desgastadores per part de qui pateix la por i, també, per part de qui no. Arriben a fer qualsevol cosa per no perdre a l'altra persona i aquesta o bé se'n pot aprofitar manipulant-la o bé acaba marxant per no aguantar la necessitat constant que té l'altra d'estar amb ella.

Por de la valoració externa. En la societat occidental hi ha un gran afany per ser el millor, per competir amb els altres i guanyar. Sortir amb èxit en una batalla que està conduïda per uns valors inculcats i jutjada pels altres segons aquests.

Com diu Adrià Garcia²⁰, les persones amb poca seguretat en elles mateixes i en tot el que fan i que, a més, tenen una baixa tolerància a cometre errors, aquestes valoracions els causen grans angoixes. Estan constantment amoïnades per si allò que estan fent s'adequa a l'ideal establert i aquesta preocupació exagerada els arriba a causar una gran por que els altres puguin opinar sobre ells per si aquesta valoració és negativa.

¹⁹ Veure Fonts d'Informació pàg 41

²⁰ Veure Annexos pàg 46

Por de les baralles. Com ja he explicat en apartats anteriors, hi ha gent que renuncia a fer moltes coses per por que allò pugui desencadenar un atac d'una altra persona. Deixen de ser elles mateixes i/o de donar la seva opinió en certes ocasions perquè saben que allò equival a portar la contrària a una altra persona que els ha fet creure que si fan el que realment volen, hi haurà greus repercussions.

En aquest punt hi ha una pèrdua tan gran de la seguretat que les persones solen optar un paper de submissió i no es queixen de res, mentre van perdent-se poc a poc.

La hipocondria. Tenir cura del nostre cos, intentar tenir una dieta equilibrada i fer esport, són hàbits que tothom hauria de tenir. Hem de mantenir el nostre cos sa i fer el que estigui en les nostres mans per tenir una bona salut; però fins a cert punt.

La gent hipocondríaca té una obsessió per por de patir alguna malaltia. Creu tenir milers de mals i recorre constantment al metge a fer-se proves vanament ja que per molt que en elles surti que tot està correcte, molt possiblement no s'ho creuran.



És doncs, una por patològica per tenir algun mal que ve moltes vegades acompanyada d'una gran focalització en un mateix.

Por de tenir por: també conegut com atac de pànic, consisteix en un estat on la persona comença a sentir uns canvis físics - el mateixos que desencadena la por²¹ - i en notar-los, la seva ment s'omple d'un espiral de pensaments negatius que fa empitjorar aquests símptomes i, així, successivament. En aquest cas el subjecte pateix tant que té una por terrible de tornar a viure la situació, no tant per allò que en teoria li havia de fer por, sinó per la por com a conseqüència d'aquella entitat que l'espantava. És a dir, en el cas d'una persona que inicialment tenia por dels llocs tancats, després de sentir aquest atac, no tindrà por de lloc en sí sinó que tindrà por de la por que sentirà en el lloc.

²¹ Veure Nivell conductual de la por irracional pàg 14

2.3. EL TRACTAMENT DE LES PORS IRRACIONALS

Vist el passat i el present d'una por irracional, ara toca veure l'intent d'un futur sense ella.

El tractament d'aquest tipus de por, com diu la psicòloga Yaiza Escobosa²², es pot dur a terme per un mateix si es té suficients recursos, autoconsciència i determinació. No obstant, moltes vegades es fa amb ajuda d'un especialista, des d'un punt de visita majoritàriament clínic d'un psicòleg o psiquiatra segons el grau en què aquesta es presenta o els mètodes que es requereixen.

En ella es solen utilitzar tècniques de la teràpia cognitivo-conductual, una teràpia que es focalitza a canviar els pensaments i el mode d'actuar davant la causa que produeix la por malaltissa. Aquesta teràpia, a diferència d'algunes altres, no es centra a analitzar per què sentim aquesta por sinó que es centra en com la sentim i en què sentim. Així doncs, es reestructura la percepció que tenim de les coses mitjançant la repetició d'exercicis que desverifiquen les nostres creences i aconseguen que davant del motiu que ens causava aquella emoció angoixant, siguem capaços de donar una altra resposta, ja sigui neutralitat o una sensació agradable.

2.3.1. Les sessions de la teràpia cognitivo-conductual

Nombre de sessions: va des de les 5 sessions en casos lleus a les 20 en casos més preocupants i en ambdós hi ha un interval de 10-20 dies entre sessió i sessió. Aquesta freqüència podrà anar disminuint si s'observa una millora en els pensaments i la conducta.

Durada de les sessions: entre 30-60 minuts

Estructura de les primeres sessions: durant les 2 o 3 primeres sessions, el terapeuta avalua el pacient per arribar a hipòtesis sobre el motiu pel qual la persona pensa i actua d'un certa manera davant d'allò que li causa determinats pensaments que desencadenen la por. A partir d'aquestes hipòtesis, es proposaran els futurs objectius que cal realitzar.

Estructura de les sessions d'execució: Es divideix el problema en parts més petites perquè sigui més fàcil de tractar. Llavors, el terapeuta i el pacient col·laboren per estudiar els patrons de pensament, emocions i comportaments, fent que així s'avaluï si són realment bons per la persona i fent-la adonar que allò que creu fermament no és una afirmació real sinó una idea que s'ha format. Entre sessió i sessió, la persona haurà de realitzar petites pautes a casa per practicar les conclusions extretes al final de cada sessió.

En aquesta etapa és molt important el treball en equip i la implicació de la persona que inicialment sentia la por, ja que si anem autoconscienciant-nos del problema i anem arrelant els canvis des d'un inici, ens serà més fàcil la perpetuació d'una bona resposta davant del conflicte.

Estructura de les sessions de seguiment: a mesura que hi hagi una notable millora de la persona i una resposta altament favorable a la teràpia i als objectius que en un principi s'havien marcat, la freqüència de les sessions s'allargarà. En aquestes darreres sessions, el psicòleg o psiquiatra acabarà de proporcionar les eines pels últims problemes que calgui resoldre i s'assegurarà de l'execució de totes les eines proposades al llarg de la teràpia, tenint clar així que segueix havent-hi un manteniment de la bona gestió davant dels pensaments i les conductes en relació a la causa que abans produïa l'emoció de la por.

Com apunta també el jove psicòleg Garcia²³, en tot aquest procés, hi ha dos elements claus, que són la dessensibilització al motiu de la por patològica i la millora de l'autoconcepte i la psicoeducació.

2.3.2. Dessensibilització sistemàtica o habituació

De la mateixa manera que una por patològica és apresada, també es pot desaprendre. Aquest desaprenentatge consisteix, sobretot, en dessensibilitzar-se davant l'estímul que causa el temor, és a dir, a aprendre a ignorar-lo o a respondre-li de manera ajustada.

En la dessensibilització sistemàtica ens exposem a allò que ens causa por de manera repetida i progressiva, és a dir, ens posem en diverses circumstàncies que poden provocar un efecte d'intensitat menor a unes que en provoquen un d'intensitat major. Per exemple, en el cas que una persona tingui por de parlar en públic, no se li farà fer directament un discurs davant de la classe sinó que primer se li proposarà imaginar la situació de parlar amb una persona, després es passarà a l'acció d'aquesta possibilitat on haurà de fer un discurs davant d'una persona de confiança, i més tard, davant d'una que no ho sigui. Aquestes etapes aniran augmentant d'intensitat a mesura que s'abordin les situacions amb èxit i aquestes no causin angoixa a la persona fins arribar, finalment, a poder parlar en públic sense que hi hagi la sensació d'un possible perill.

Diferenciem dos nivells de dessensibilització segons la seva exposició:

- **Exposició imaginativa:** ens exposem a les situacions imaginant-les i no vivint-les. En aquest punt es pot controlar la durada de l'estímul ja que no ens hi exposem directament i en funció de la resposta es pot retornar a un pensament positiu per tal de tranquil·litzar-nos. És el mètode de les fases inicials.

- **Exposició en viu:** ens exposem a les situacions reals de manera directa i vivint-les. Com que en aquest punt no es pot controlar la durada de l'estímul o la seva intensitat en cas que es produeixi algun problema, patim més. És per aquest motiu que aquest punt només s'utilitza en fases avançades.

2.3.3. Característiques de la dessensibilització sistemàtica

En la dessensibilització les exposicions i les mesures d'aquestes han de tenir unes característiques determinades:

- **Durada:** a excepció que s'observi patiment per part la persona que sent la por, la durada és llarga per tal d'observar la disminució dels efectes.

- **Intensitat:** en un inici la intensitat és molt breu i a mesura que ens hem anat habituant a l'estímul anterior, s'augmenta la intensitat. Cal saber, però, que quan hi ha una modificació de la intensitat, moltes vegades tornem a estar en alerta i el terapeuta ha d'intentar tranquil·litzar-nos prèviament ja que sinó és complicat el

començament de la nova etapa.

- **Latència:** és el temps que passa entre que es presenta l'estímul i el punt on hi ha una resposta, que és la sensació de por o l'angoixa. Com menor sigui aquest temps, major serà la por i per tant, en les etapes inicials sol ser menor i en les finals, major o quasi inexistent.

- **Celebració dels objectius:** una vegada s'ha respost de manera adequada a la situació, es sol fer una valoració positiva ja que això ens reforça i ens dóna seguretat.

2.3.4. Psicoeducació i millora de l'autoconcepte

La psicoeducació s'encarrega d'ensenyar-nos què és el què ens succeeix, és a dir, què sentim i què fa que ho sentim. Així, som capaços d'analitzar millor la situació i prendre control d'aquesta intentant trencar els patrons que ens fan estar en el cercle "pensament negatiu - por".

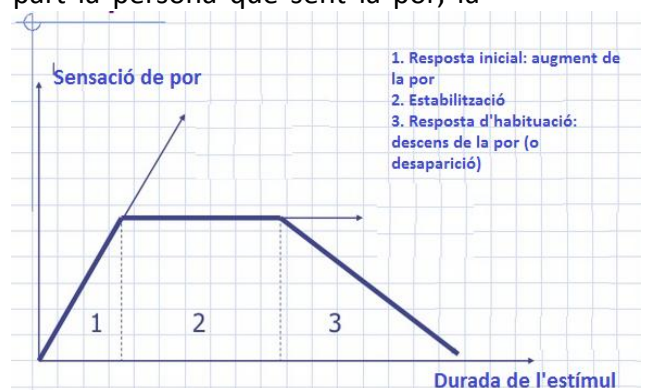


fig 4. Gràfic de les etapes de la dessensibilització

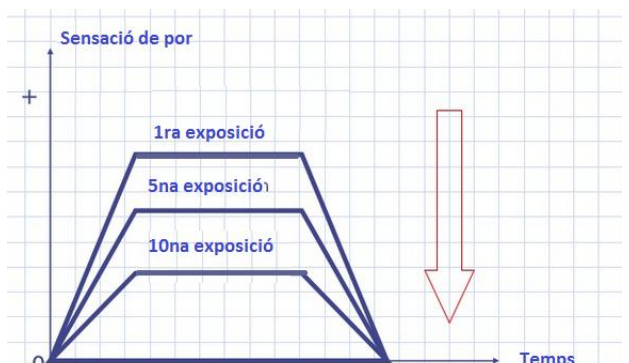


fig 5. Gràfic de la intensitat de la sensació de por al llarg de les diverses exposicions d'un mateix estímul

D'altra banda, en el tractament de les pors patològiques, sobretot aquelles causades per una preocupació excessiva davant les valoracions externes, és de vital importància que treballem el concepte que tenim de nosaltres mateixos, a més del que tenim del nostre entorn.

Per que aquest procés tingui èxit, hem de canviar les nostres expectatives per unes de més realistes i acceptar que ni es pot controlar tot ni sempre podem realitzar les nostres accions sense cap error. En aquest punt, s'ha de tractar:

- **Generalització i polarització:** a partir d'un fet concret, la persona ha fet seva la idea que tot passarà de la mateixa manera que dita situació i això ens porta a pensaments extremistes de tot o res. Cal fer veure que hi ha termes mitjos.
- **Distorsió de l'autoconcepte:** a causa d'una elevada exigència o nul·la valoració, ens veiem mancats de virtuts i amb una gran quantitat de defectes. A part del fet això ens fa sentir malament amb nosaltres mateixos, aquesta imatge d'un mateix suposa un obstacle per a la teràpia ja que la persona es pot veure incapaç de poder dur a terme totes les pautes creient que no es mereix sentir-se bé o que no tindrà èxit en l'intent per aconseguir-ho. A això se li afegeix la constant comparació amb altres i tant per aquest motiu com pels anteriors, cal ensenyar que tothom té un valor pel simple fet de ser una persona i que, com a tal, tenim el dret a equivocar-nos i no ser bons en tot.
- **Necessitat de control:** una de les causes de l'aparició de la por és la sensació d'una situació de descontrol per part de la persona que la pateix pel que se l'ha de fer conscient que no tot està sota la seva responsabilitat i que hi ha coses que no pot controlar.

Deixant de banda aquests punts, també es proporcionen altres mecanismes d'ajuda, com seria el cas de tècniques de relaxació, les quals es centren, bàsicament, en la meditació i un bon control de la respiració perquè s'ha vist que és molt important per a la sensació de tranquil·litat. Si la persona es relaxa, no sentirà la por o, si més no, no en una gran intensitat ja que és pràcticament impossible estar tranquil i sentir por a la vegada.

A part, també és útil reestructurar els hàbits de vida per tal que siguin el màxim de saludable possibles i així, a base de millorar el món exterior, millorarem també el nostre món interior.

3. ESTUDI DE LA POR IRRACIONAL PREDOMINANT EN L'ADOLESCÈNCIA

He començat aquest treball amb una hipòtesi: la major part de les pors irracionals en els adolescents estan causades per la seva preocupació excessiva front les valoracions externes o el fet de no poder assolir les seves expectatives.

Malgrat que he après gran part de la teòrica sobre las pors, ningú millor que un mateix pot saber com li afecta el seu entorn, les expectatives imposades i el judici sobre les mateixes.

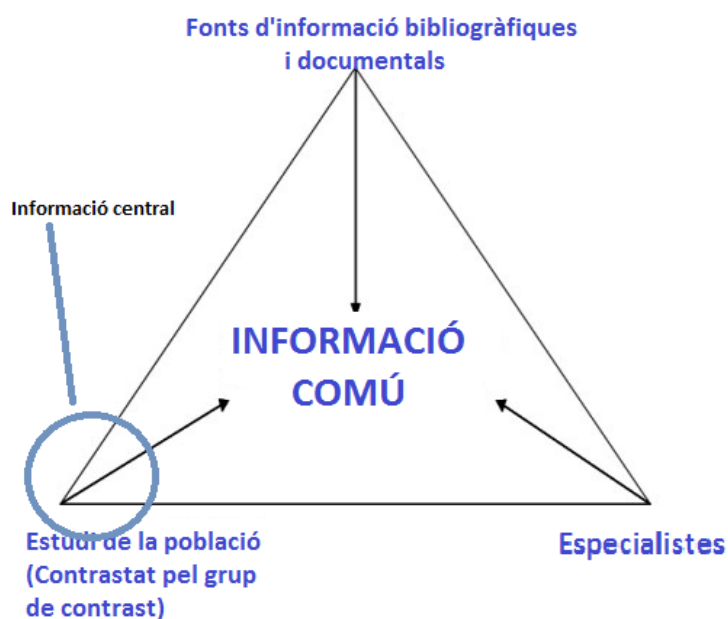
Així doncs, mitjançant la metodologia de la triangulació, he iniciat un estudi propi.

Aquest mètode - veure imatge - consisteix en estudiar un fenomen mitjançant tres fonts de dades²³ que, en aquest cas, és la por irracional predominant en els adolescents.

Primer, hi ha la informació obtinguda per experts, ja sigui entrevistes o articles i documents. En l'altra banda, resten els altres dos factors: la mostra general i els grups de contrast.

Així, basant-me en les primeres fonts, he elaborat un conjunt d'enquestes per adolescents de la comarca del Bages per tal que siguin ells mateixos els que hem diguin si anava pel bon camí amb la meua idea inicial o si, per contra, anava equivocada.

Aquesta és la informació que més he valorat però per tal de poder-la interpretar adequadament, he necessitat, a més dels especialistes en la matèria, el grup de contrast anteriorment esmentat. Aquest, ha opinat sobre els valors finals per tal d'ajudar-me a comprendre les respostes de la població i obtenir així, l'anàlisi següent en base a la informació comuna en les tres fonts.



²³ Veure Annexos i Bibliografia pàg 42 - 59

3.1. ESTUDI DE LA POBLACIÓ

L'enquesta feta a la població consta de dues parts:

1. Dades personals : demano el sexe, el nivell d'estudis, el nombre de germans, el tipus de família - viure amb un/a sol/a pare/mare o amb pares casats - i si es té parella o no.

Aquestes són les variables que estudiaré més tard per veure els factors que intervenen en la pensió a un tipus de por o un altre.

2. Contingut a valorar: demano a la mostra que respongui 38 preocupacions comunes segons la intensitat en què aquestes es presentin. Així, han de respondre donant un valor de l'1 al 5, on 1 equival a cap preocupació i 5 a una preocupació excessiva.

A la vegada, aquestes 38 preocupacions estan dividies en 4 grups:

- **Preocupacions on intervé la seguretat pròpia i la supervivència:** patir un accident, morir (■)
- **Preocupacions on intervé la relació amb les persones importants de l'enquestat i la possible pèrdua d'aquestes:** ser traït per algú important, separació dels pares (■)
- **Preocupacions on intervé la valoració d'una persona cap a la persona estudiada i/o l'assoliment d'unes expectatives:** fer el ridícul en públic, dir alguna cosa que el faci semblar poc intel·ligent, treure mala nota a un examen (■)
- **Altres:** conjunt de preocupacions per diversos factors que no estan dins de cap grup predominant però que tot i així són comunes, com patir un fenomen sobrenatural o trobar-se un animal perillós. (■)

Així, tot el conjunt d'informació queda així (Enquesta donada a la població) :

Edat:	_____
Sexe:	Masculí <input type="checkbox"/> Femení <input type="checkbox"/>
Nivell d'estudis que s'està cursant actualment:	Batxillerat <input type="checkbox"/> CFGM <input type="checkbox"/> Altres <input type="checkbox"/>
Nº de germans:	0, sóc fill/a únic/a <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> +2 <input type="checkbox"/>
Persones amb qui vius a casa (pare, mare, avis, etc):	_____
Tens parella?	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Sóc una alumna de 2n de Batxillerat que durant el projecte del Treball de Recerca està realitzant una enquesta sobre les pors més comunes en els adolescents.

Agrairia que contestessis aquesta enquesta amb la màxima sinceritat que puguis.

Moltes gràcies!

Valora aquestes opcions segons la preocupació que et causin en una escala de l'1 al 5, sent 1 cap preocupació i 5 una preocupació excessiva

PREOCUPACIÓ	IMPORTÀNCIA				
	1	2	3	4	5
No treure suficient bona nota en un examen					
No poder accedir a la carrera que desitjo					
Independitzar-me i separar-me de la família					
Parlar en públic					
Prendre una decisió equivocada					
No estar suficientment prim/a					
No ser bon fill/a					
Separació dels pares					
Mostrar els meus defectes a la gent					
Perdre els amics					
Poder ser víctima d'un robatori					
Patir una malaltia					
Actuar malament					
No encaixar en un grup de gent					
Perdre la meva parella					
Patir un fenomen relacionat amb fantasmes/esperits					
No ser perfecte					
Trobar-me un insecte per l'habitació					
No poder aconseguir els meus objectius					
Patir un accident greu					
Ser traït per algú important					
Ser jutjat					
Presenciar una baralla					
Anar al metge					
Ser assassinat					
Fer el ridícul en públic					
Ser el centre d'atenció					
Conèixer a alguna persona nova					

No ser suficient bona persona					
Donar una imatge equivocada de mi					
Trobar-me un animal perillós					
Caure i fer-me mal					
Dir alguna cosa que em faci semblar poc intel·ligent					
Morir					
Ser renyat pels meus pares					
No tenir mòbil/Internet					
Caure malament a la gent					
Dir no a algú o expressar desacord					

Aquestes situacions que podien causar-los preocupació o por no les he escollit a l'atzar sinó que estan extretes d'estudis²⁴ fets a adolescents on aquests havien respost que el que més els hi espantava era gran part de les opcions a valorar a la meua enquesta. La diferència, però, és que mentre que en l'estudi fet per experts es valoraven tots els tipus de pors i preocupacions possibles, jo poso èmfasis en aquelles relacionades amb poder ser valorat negativament o no assolir unes expectatives pròpies.

Així, mentre que d'aquests dos últims grups n'hi ha 20 opcions a puntuar, dels altres n'hi ha 18 en total.

Per la seva part, la mostra està formada per 172 enquestes vàlides d'adolescents d'entre 16 i 18 anys del IES Gerbert d'Aurillac (Sant Fruitós de Bages), IES Lluís de Peguera (Manresa), l'Escola La Joviat (Manresa), IES Lacetània (Manresa) i l'Escola Montserrat (Sant Vicenç de Castellet).

En els dos primers centres, la mostra cursa Batxillerat, en La Joviat i el IES Lacetània el Cicle Formatiu de Grau Mitjà d'Infermeria i Mecànica respectivament i, en l'últim, estan cursant un curs pont.

En les enquestes normals es sol utilitzar una mostra de 400 persones com a mínim per tal de trobar uns resultats amb una desviació d'un màxim de 5%. El fet d'aconseguir-ne 400, però, em va resultar bastant difícil i per tant no vaig poder cenyir-me a aquest valor.

Aquest fet implica que el marge d'error dels resultats que he obtingut serà del 7'62%²⁵, atenent que al Bages actualment hi ha una població de 121.463 habitants²⁶ entre 15 i 64 anys, és a dir, que entren en el marge de la població que m'interessa.

²⁴ "Los miedos en la infancia y la adolescencia: Un estudio descriptivo", Revista Electrónica de Motivación y Emoción, Vol. 6 nº 13., (2003) / "Los tipos de miedo prevalentes por generación y por sexo.", Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 13 nº 4, (2010)

²⁵ Valor obtingut a partir d'una calculadora on-line. <https://www.stiga.es/calculadora.asp> [Novembre 2014]

²⁶ Dades obtingudes per la Generalitat de Catalunya l'any 2013

Les 172 persones es dividien, a la vegada, segons les variables demanades - sexe, nivell d'estudis, nombre de germans, família i parella.

Així doncs, queden repartides de la següent manera:

Sexe		Nivell d'estudis		Nombre de germans		Persones amb qui viu a casa		Situació sentimental	
Masculí	79 (46%)	Batxillerat:	122 (70%)	Fill/a únic/a	32 (18'6%)	Només mare/pare	43 (25%)	Amb parella	63 (36'6%)
Femení	93 (54%)	CFGM	53 (30%)	1-2 germà/na	112 (65'1%)			Sense parella	109 (63'4%)
				+ de 2 germans/es	28 (16'3%)	Ambdós pares	129 (75%)		

Un cop obtingudes les respostes, he fet el recompte- per persona- de la puntuació de cada una de les 38 opcions i, després, he sumat els diferents apartats d'un mateix grup de pors. Aquesta seria la puntuació total de cada grup però al tenir un diferent nombre d'opcions en cada un dels grups de pors, vaig haver de fer la mitjana per poder-los comparar.

Fòrmula (per cada grup) =

$$\frac{n_1 + n_2 + n_3 + \dots + n_x}{n_x}$$

n_1 : puntuació de cadascuna de les opcions

n_x : nombre d'opcions

* Aquest és el mateix procés que s'utilitza en l'enquesta específica

Valora aquestes opcions segons la preocupació que et causin en una escala de l'1 al 5, sent 1 cap preocupació i 5 una preocupació excessiva.

PREOCUPACIÓ	IMPORTÀNCIA				
	1	2	3	4	5
No treure suficient bona nota en un examen					
El fet que algú important pateixi un accident					
No poder accedir a la carrera que desitjo					
Estar malalt i que el metge no faci un bon diagnòstic podent tenir una malaltia greu					
Parlar en públic					
Aparició d'una persona externa a una relació que tinc amb algú important i que provoqui un deteriorament d'aquesta					
Perdre a gent i quedar-me sol/a					
Prendre una decisió equivocada					
Participar en una baralla					
Fer una activitat que suposi un sobreesforç per mi i acabar-me fent mal					
No estar suficientment prim/a					
Separació dels pares					
Perdre els amics					
Poder ser víctima d'un robatori					
Patir una malaltia					
Perdre la meva parella					
No poder aconseguir els meus objectius					
Patir un accident greu					
Ser traït per algú important					
Ser jutjat					
Ser assassinat/da					
El fet que algú important pugui ser assassinat/da					
Fer el ridícul en públic					
No ser suficient bona persona amb algú important					
Donar una imatge equivocada de mi					
Independentitzar-me					
Morir					
Caure malament a la gent					

Per la seva banda, la mostra d'aquesta enquesta està formada per 21 adolescents entre 16 i 18 anys del IES Gerbert d'Aurillac (Sant Fruitós de Bages), agrupats en 3 grups de contrast de 7 membres cadascun.

Entre ells, hi ha la major diversitat possible de manera que, coneixent-los, he intentat agafar membres amb diferents situacions familiars i sentimentals, a més de personalitats totalment oposades.

Sexe		Nombre de germans		Persones amb qui viu a casa		Situació sentimental	
Masculí	13 (62%)	Fill/a únic/a	7 (33'3%)	Només mare/pare	3 (14'3%)	Amb parella	9 (43%)
Femení	8 (38%)	1-2 germà/na	12 (57'1%)			Sense parella	12 (57%)
		+ de 2 germans/es	2 (9'5%)	Ambdós pares	18(85'7%)		

3.3. ANÀLISI DE L'ESTUDI DE POBLACIÓ

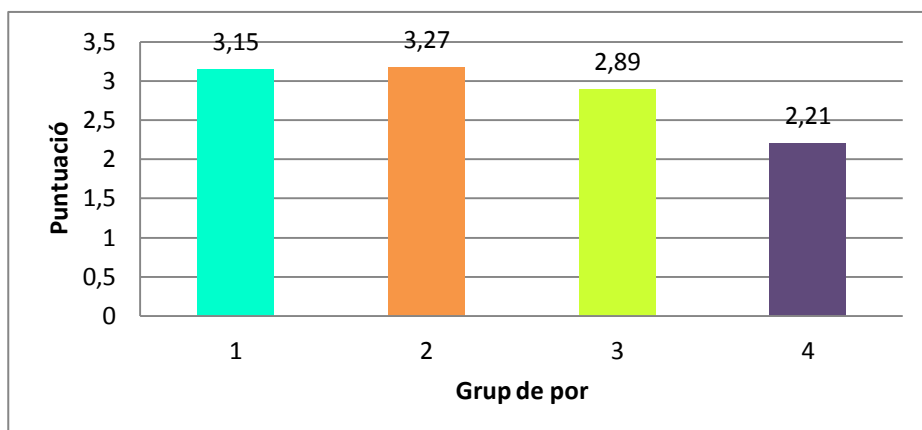
Un cop analitzades totes les dades -tant de l'enquesta general com de l'específica- les he comparat i he vist que sempre hi ha la tendència a tenir por de la pèrdua dels éssers estimats i amoïnar-se en excés per la pròpia salut o seguretat.

És cert, però, que segons algun dels factors demanats en l'apartat de dades personals, hi havia alguna diferència, tant entre les diferents opcions de les variables - sexe femení o sexe masculí, per exemple - com entre les dues fonts d'informació: la població, que és la font principal, i el grup de contrast, que serveix de comparació.

Així, l'anàlisi final és el següent:

- 1. Grup de por on intervé la seguretat pròpia i la supervivència
- 2. Grup de por on intervé la possible pèrdua d'una persona estimada
- 3. Grup de por on intervé la valoració d'una persona i/o l'assoliment d'unes expectatives
- 4. Altres (en la part específica no hi surt)

3.3. 1. Resultats globals en l'estudi de la població



En el gràfic observem que la por per la pèrdua d'éssers estimats és la que té una puntuació més elevada en els adolescents. Aquella por davant de situacions on intervingui la seguretat de la persona i la seva salut, segueix molt de prop a la primera, amb només 1'2 dècimes de diferència (3'15 i 3'27, respectivament).

Contràriament, les pors del sector "altres", tot i que en els estudis fets anteriorment pels experts, es situaven en les pors més comunes en adolescents, en aquest estudi ni tan sols suposaven una preocupació mitjana (valor de 2'21 respecte 5).

Aquest ordre es manté independentment de si els enquestats són fills únics o tenen germans, però el grup de contrast afirma que depenent de l'ordre en que hagi nascut, els resultats es poden matissar.

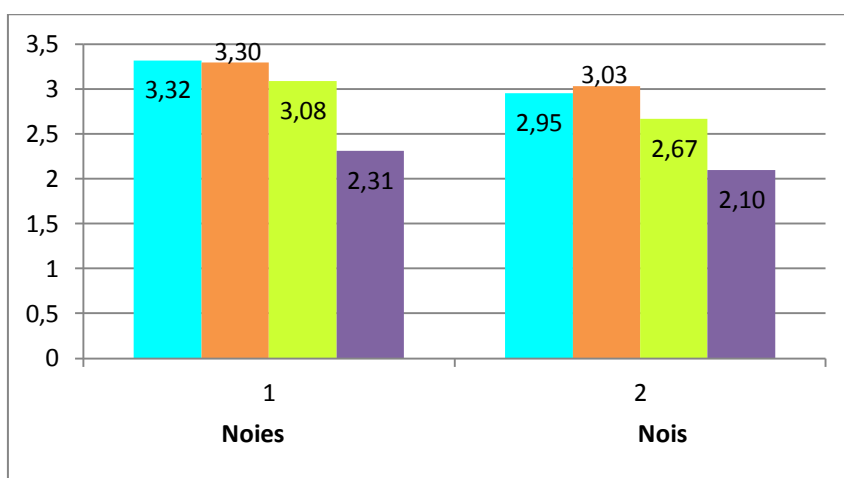
Així, aquells que són els germans grans o fills únics, tots estan d'acord en el fet que per ells la por predominant és la de perdre els éssers estimats perquè en ser els primers, sempre els han protegit i no han hagut de vigilar per la seva pròpia seguretat. De la mateixa manera, com han crescut envoltats de gent que estava molt per ells, han crescut amb una seguretat molt arrelada a tenir persones al costat, de mode que, respecte els germans petits, els amoïna molt més perdre les relacions.

Els petits, en canvi, no han tingut els pares tan a sobre i, com els hi donaven més llibertat, no han crescut depenent tant dels altres.

D'altra banda, he pogut apreciar que el nivell d'estudis tampoc influeix ja que, malgrat que el valor de les pors dels adolescents que estudien Cicles formatius de grau mitjà és una mica superior respecte als de Batxillerat, la diferència és gairebé insignificant (1-3 dècimes). La proporció de la importància que li donen a cada grup de pors és la mateixa en ambdós casos, la qual coincideix amb la global.

Per últim, també observat que el fet de tenir parella o no, tampoc influeix ja que per molt que es tingui o es deixi de tenir una relació, la possibilitat de perdre la gent estimada t'importarà de la mateixa manera. Tot i així, és cert que les persones del grup de contrast amb parella, que també han donat els mateixos valors que en l'estudi a la població, afirmen que tenir-ne els hi proporciona seguretat.

3.3.2. Importància de la variable sexe



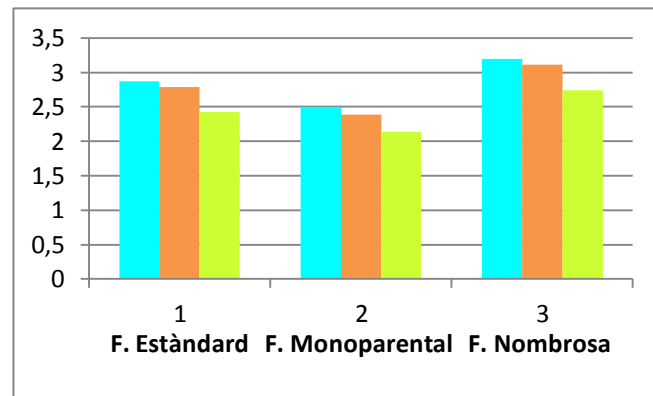
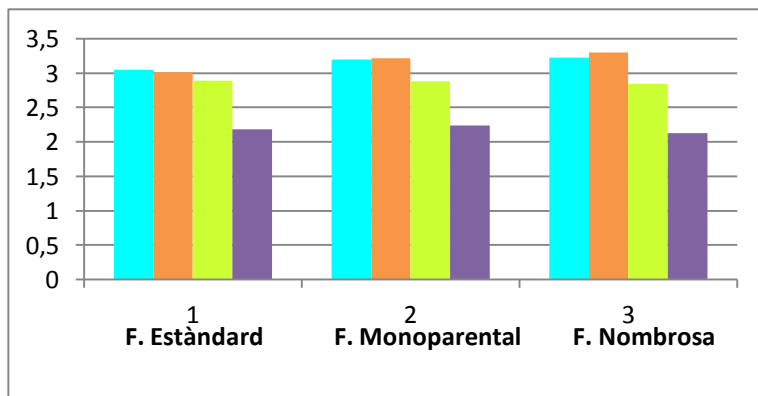
Tant en l'estudi de població com en el parer del grup de contrast s'observa que depenent del sexe, les pors que més els angoixen són diferents.

Per una banda, tenim les noies, on la por predominant, encara que per poc, és deguda a una gran preocupació per la seva seguretat. Aquest resultat es deu al fet que, segons les noies del grup de contrast, des de petites han crescut amb frases com *ves en compte amb els nois* o *vigila amb qui vas, que ja saps què passa quan surts de festa amb els nois*. A aquest fet, a més, se li afegeixen els mitjans de comunicació, on les notícies predominants no són aquelles on un home és atacat per la seva dona, sinó que ho són a l'inversa.

Així, mentre que els nois no han rebut aquests missatges, elles han absorbit totes aquestes paraules i es senten més insegures pel carrer o, fins i tot, a casa. De fet, quasi totes afirmen que quan van pel carrer i veuen un home que consideren sospitós, agafen el mòbil i fan veure que parlen per tal de sentir-se més segures.

A part, en general, també s'observa que les noies solen tenir més por que els nois: hi ha una diferència de més de 3 decimals, sobretot en aquelles pors relacionades amb la preocupació excessiva davant les opinions externes. En aquestes últimes, els nois tenen un valor de preocupació mitjà (2'67 punts sobre 5).

3.3.3. Importància de la variable tipus de família



Els gràfics de les pors predominants en els adolescents segons el tipus de família en què viuen mostra grans diferències entre el grup general -gràfica de l'esquerra- i el grup de contrast- gràfica de la dreta.

Entre els dos grups es veu una clara diferència entre la importància que li donen a cada por, observant sobretot que en el factor "famílies monoparentals", els nivells són molt més alts en les generals que en les del grup de contrast. Això s'explica perquè en aquest, només hi havia 3 membres, i dos d'ells nois.

Conseqüentment, tindrem per opció vàlida la de les enquestes generals sense cap possible dubte que sigui així.

D'aquesta, es mostra que en la família estàndard - pares casats amb dos fills- els nivells de pors són menors i que en les monoparentals i/o nombroses, predomina la por per la pèrdua de gent.






El grup de contrast i el psicòleg Albert Bover²⁸ expliquen que, en les nombroses, tots els membres viuen molt units. A diferència d'altres cultures on els integrants de la família viuen més pel seu compte, a Espanya s'independitzen més tard i no hi ha tant caràcter individualista. Així, els adolescents afirmen tenir molta por que els seus familiars puguin estar malament o morir-se i, de fet, els valors són molt més alts que respecte els amics (3'95 respecte 3'28).

Pel seu compte, en les monoparentals també hi ha un nivell més elevat en perdre gent estimada. Segons les teories del grup de contrast és perquè en no haver tingut a les dues figures, el vincle entre el pare o la mare amb qui conviu és molt més fort i això fa que l'adolescent visqui donant-li molta importància a les relacions. A part, en haver tingut l'absència d'una de les figures, també l'angoixa que els altres puguin allunyar-se d'ell també.

3.3.4. Anàlisi de les variables de forma desagregada

Fet el recompte de cada ítem aïllat, he observat que malgrat els grups predominants de pors irracionals siguin els que estan relacionats amb la pèrdua d'éssers estimats i pel propi benestar físic, quan s'observa cadascuna de les opcions desagregades, el resultat no és el mateix.

Així, veiem que en general, independentment de qualsevol factor -sexe o família, per exemple-, les pors irracionals que angosten més als adolescents són:

POR IRRACIONAL	GRUP²⁹	VALOR
Por de patir una malaltia		4,08
Por per no assolir els objectius propis		3,98
Por de no poder accedir a la carrera que desitjo		3,95
Por de ser traït/da per algú important		3,84
Por de patir un accident greu		3,70

Dues de les tres pors amb més puntuació són la de no assolir els propis objectius o arribar a fer la carrera que es desitja. Aquestes entren en el grup de pors que jo plantejava en la meva hipòtesi: no poder assolir les expectatives que s'esperen d'un mateix.

Així, malgrat que si tractem els resultats globals de la població general em donen uns valors que jo no esperava al principi de l'estudi, en tractar cada ítem per separat veiem que *la meva hipòtesi es confirma parcialment* i ho fa amb una puntuació molt elevada (4 sobre 5).

²⁹ Veure pàg 29 per observar la llegenda de colors.

4. CONCLUSIONS

Quan vaig iniciar aquest treball, tenia quatre objectius principals: entendre bé què era una por irracional, saber quina era la por irracional en els adolescents, saber què fer per superar-la i demostrar la meva hipòtesi.

El primer que vaig descobrir és que no totes les pors són iguals. Hi ha les pors racionals, innates o bones, que són aquelles que ens venen de naixement i que ens ajuden a adaptar-nos al món que ens envolta. En canvi, hi ha unes altres que tenim com a éssers lliures que som i que neixen de la incertesa que tenim quan hem de decidir què fer o què no fer, quan ens adonem que no som els ésser omnipotents que voldríem ser. Pors que ens acompanyen tota la vida i que si no es saben gestionar, esdevenen malalties.

Prenent en consideració els objectius del treball, els dos primers punts els he pogut dur a terme amb bons resultats. Lluny queda el poc coneixement que tenia de les pors irracionals però, tot i així, és cert que em queda molt per aprendre. De fet, com he pogut veure en entrevistes, webs o documentals, ni tan sols els especialistes han arribat a conclusions coincidents sobre el tema. L'àmbit de la psicologia és tan subjectiu que és molt difícil tenir-ne una única visió homogènia.

Aquest món de les pors és tan complex i la seva visió depèn tant dels ulls de qui se'l mira i del cor de qui la sent, que només dos adolescents dels 172 que vaig estudiar, havien coincidit en la valoració de totes les pors proposades.

No obstant, en referència a la hipòtesi sí he pogut arribar a una conclusió: les pors que predominen en els adolescents són aquelles relacionades amb la pèrdua de persones estimades o per la preocupació excessiva del propi benestar. Amb aquest resultat, queda parcialment refutada la meva hipòtesi. Dic parcialment, però, perquè malgrat que en considerar a grans trets les causes de les preocupacions excessives en adolescents no doni el resultat que jo creia, si mirem detalladament cadascuna de les preocupacions veurem que el fet de no assolir els objectius propis o no poder accedir a la carrera que es desitja són pors que juguen un gran paper en els adolescents. De fet, són dues de les tres predominants i, aquestes coincideixen amb les meves suposicions inicials.

Segons els experts, que el grup al qual aquestes dues formen part fos el grup predominant de pors irracionals en l'adolescència, tenia molta lògica. Tot i així, al cap i a la fi qui realment sap què sent és un mateix i si pràcticament tota la població que he estudiat ha coincidit amb els resultats, és perquè la meva teoria no era del tot adequada.

A més, també he pogut comprovar que l'aparició d'una por irracional depèn de la personalitat de les persones, però encara més de les experiències que ha viscut i com les ha viscut. Si bé és cert que també he pogut observar que la família i els mitjans de comunicació també influeixen molt en el condicionament de les pors, el factor amb més pes és el de les vivències que ha tingut l'adolescent.

Per últim, hi ha el mètode de superació d'una por irracional. En ell hi ha dos processos bàsics: fer front a la por mica en mica i ser conscient dels nostres punts forts per afrontar-nos-hi amb fermesa i seguretat. Malgrat que aquests punts són utilitzats per milers d'especialistes i gairebé sempre tenen èxit, no l'he pogut comprovar directament. Tot i que considero que he après molt, no tinc els suficients recursos per fer-ho ja que les meves capacitats no es poden comparar a les d'un especialista. No domino ni les eines ni les tècniques suficients com per dirigir un grup terapèutic ni tampoc he pogut participar de tractaments directes amb pacients.

Sigui com sigui, m'ha convençut la justificació teòrica i penso aplicar el mètode a nivell personal i, independentment del treball, veure si és útil o no si es fa a un mateix amb esforç i determinació.

Així, finalment només em queda dir que encara queda molt per aprendre, per seguir buscant el perquè dels resultats obtinguts i veure si en tornar-se a fer, tornarien a donar el mateix.

Aquesta tasca, però, ja seria un altre treball i jo, ara, finalitzo aquest deixant una porta oberta a seguir fent recerca, tant per a mi com per als especialistes. Sempre s'ha de voler seguir aprenent.

5. FONTS D'INFORMACIÓ

5.1. Audiografia

FARIGLA, Josep M. i GONZÁLEZ, Constanza, *L'Ofici de viure: La por tot ho complica* [Programa de ràdio] Barcelona, 2012 [Consulta: juny de 2014]

MARINA, J. Antonio, *El suplement: No tenim defenses contra la corrupció.* [Programa de ràdio] Barcelona, 2014 [Consulta: juny de 2014]

SAMPEDRO, José Luís, *El poder del miedo* [Entrevista d'un programa televisiu] 2012 [Consulta: juny de 2014]

SAMSÓ, Raimon i BENEDITO, Núria, *L'Ofici de viure: Encara que et faci por, fes-ho!* [Programa de ràdio] Barcelona, 2013 [Consulta: juny de 2014]

UNED, *El miedo (I)* [Documental] Madrid, 2013 [Consulta: juny de 2014]

5.2. Bibliografia

CHANSKY, Tamar E, *Freeing yourself from anxiety*, Editorial Paperback, Boston: 2012

DARWIN, Charles. *L'expressió de les emocions en els animals i en l'home*, Alianza Editorial: 1998

MARINA, J. Antonio, *Anatomia de la por: tractat sobre el coratge*, Editorial Empuries, Barcelona: 2007

MUIÑO, Luís, *Perder el miedo a miedo: como afrontar los temores en la vida cotidiana*, Editorial S.L.U Espasa Libros, Madrid: 2007

5.3. Webgrafia

<http://www.psicoadactiva.com/emocion.htm> [Consulta: juny de 2014]

<http://www.psicocode.com/resumenes/5EMOCION.pdf> [Consulta: juny de 2014]

<http://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf> [Consulta: juny de 2014]

<http://es.slideshare.net/TeodoroWigodski/miedo-conocer-entender-y-administrar> [Consulta: juny de 2014]

<http://www.codigo-psi.com/2012/12/la-emocion-significado-naturaleza-y.html>
[Consulta: octubre de 2014]

<http://www.saberespractico.com/psicologia-de-la-educacion/las-emociones-basicas-que-cuantas-y-cuales-son/> **[Consulta: octubre de 2014]**

<http://reme.uji.es/articulos/numero34/article10/texto.html> **[Consulta: octubre de 2014]**

<http://sobrecuriosidades.com/2012/04/25/la-expresion-de-las-emociones-segun-darwin/> **[Consulta: octubre de 2014]**

<http://soberanamente.com/la-rueda-de-las-emociones-de-r-plutchik/> **[Consulta: octubre de 2014]**

<http://www.psicologia-online.com/infantil/miedos-ansiedad-y-fobias.shtml> **[Consulta: octubre de 2014]**

<http://www.drogodependencia.net/la-terapia-cognitivo-conductual-tambien-para-curar-el-miedo/> **[Consulta: octubre de 2014]**

<http://cognitivoconductuales.blogspot.com.es/> **[Consulta: octubre de 2014]**

http://es.wikipedia.org/wiki/Condicionamiento_operante **[Consulta: octubre de 2014]**

http://ca.wikipedia.org/wiki/Petit_Albert **[Consulta: octubre de 2014]**

<http://www.clinicadeansiedad.com/02/230/Tratamiento-de-la-Ansiedad--Social.htm>
[Consulta: octubre de 2014]

<http://gabinetedepsicologia.com/terapia-cognitiva-conductual-psicologos-madrid-tres-cantos> **[Consulta: octubre de 2014]**

<http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>
[Consulta: octubre de 2014]

http://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_l%C3%ADmbico **[Consulta: noviembre de 2014]**

<http://ansiedadcontrol.blogspot.com.es/2013/04/los-circuitos-del-miedo.html>
[Consulta: noviembre de 2014]

<http://webs.um.es/jalozate/lozanoteruel/ColaboracionesAmigas/Presentaciones/Elmi-edenlasociedadactual.pdf> **[Consulta: noviembre de 2014]**

<http://www.clinicadeansiedad.com/02/137/Hipocondria:-Ansiedad-por-la-salud.htm>
[Consulta: noviembre de 2014]

[http://es.wikipedia.org/wiki/Locus_\(psicolog%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Locus_(psicolog%C3%ADa)) **[Consulta: noviembre de 2014]**

<http://www.ryapsicologos.net/Terapia-Cognitivo-Conductual.html> [**Consulta: octubre de 2014**]

<http://www.significados.com/feedback/> [**Consulta: noviembre de 2014**]

<http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/desensibilizacion.htm> [**Consulta: octubre de 2014**]

<https://www.stiga.es/calculadora.asp> [**Consulta: noviembre de 2014**]

<http://www.idescat.cat/emex/?id=07&lang=es#h4> [**Consulta: noviembre de 2014**]

<http://reme.uji.es/articulos/amxndf4650710102/texto.html> [**Consulta: diciembre de 2014**]

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/22588/21321>
[**Consulta: diciembre de 2014**]

<http://ficus.pntic.mec.es/spea0011/ptsc/crcta.htm> [**Consulta: diciembre de 2014**]

6. GLOSSARI

Adrenalina: hormona i neurotransmissor que s'activa quan l'organisme està en estat de perill.

Cortisol: hormona produïda en situacions d'estrès que té la finalitat de mantenir l'organisme en estat tranquil i regular.

Hipocamp: estructura cerebral del sistema límbic que s'encarrega de la memòria la situació espacial de les coses i regular el comportament.

Hipotàlem lateral: part del cervell encarregada de la gana i l'activació de síntesis de glucosa quan hi manca d'aquesta.

Nucli del tronc central: tronc neuronal que comunica el cervell, la medul·la espinal i els nervis perifèrics. Entre altres funcions, regula la respiració i el ritme cardíac.

Nucli motor dorsal del vague: circuit neuronal relacionat amb el tercer ventricle del cervell.

Nucli parabraquial: estructura troncoencefàlica que participa en la regulació de la respiració.

Nucli paraventricular de l'hipotàlem: estructura nerviosa de l'hipotàlem que s'activa en els mecanismes contra alguns canvis i l'estrès.

Nucli reticular: estructura nerviosa en forma de reticles al llarg de tot l'encèfal, on s'encarrega de controlar l'estat son-vigila i detectar qualsevol alteració en el medi.

Substància gris periaqueductal: substància gris que recobreix l'aqueducte del mesencèfal (o cervell mitjà).

Recursos cognitius: conjunt de mecanismes d'una persona referents a les percepcions de la realitat, creences i el coneixement.

Sistema nerviós parasimpàtic: part del sistema nerviós autònom que s'encarrega de mantenir un estat corporal de relaxació i descans.

Sistema nerviós simpàtic: part del sistema nerviós autònom que s'encarrega d'activar un estat d'acció preparat per la resposta.

Substrat neuronal: conjunt d'estructures cerebrals i del sistema nerviós relacionades amb el pensament.

7. ANNEXOS

Entrevistes als especialistes

Segons la metodologia de la triangulació, he obtingut informació de diferents fonts. Una d'aquestes, que ha tingut un gran pes en l'elaboració del treball, és la dels especialistes que em van concedir una entrevista per ajudar-me en la recerca de la por irracional més predominant en els adolescents.

Aquests són, per ordre d'aparició:

- Adrià Garcia Roses, psicòleg clínic de Navarres que fa un any ha acabat la carrera
- Albert Bover i Garzón, psicòleg clínic de Santpedor, educador social i terapeuta amb Flors de Bach que treballa en el Centre Vitalpsic.
- Eduard Fonts, psicòleg, psicoterapeuta i teòleg manresà
- Montserrat Estruch Romero, psicòloga clínica igualadina que treballa en el Centre Mèdic Bernades.
- Yaiza Escobosa Leal, psicòloga clínica, psicoterapeuta especialitzada en infants i adolescents i coach personal que treballa en el Centre Món Científic

7.1 Entrevista a Adrià Garcia Roses

- Hi ha molts psicòlegs i neuròlegs que descriuen la por de diverses maneres però, com tot, la por ha de tenir unes característiques pròpies. Al teu parer, quines serien?

És molt difícil donar una definició exacta. Tot depèn del tipus de por del que vulguis parlar però, tant aquella que és racional com aquella que és irracional, tenen en comú que encara que el teu cos doni aquesta resposta davant la percepció d'una possible amenaça, aquesta sensació no t'impossibilita dur a terme l'acció que et fa por. Amb una fòbia, en canvi, sí que et sents incapaç de fer-ho i afecta el teu dia a dia d'una manera més greu.

- Malgrat que la por no alteri tant la nostra vida com ho faria una fòbia, hi ha pors que realment són un problema per a nosaltres, no?

Sí, però com he dit abans, s'ha de diferenciar el tipus.

Una por racional és innata i ens serveix de mecanisme de defensa. Aquesta és bona perquè si no la sentíssim, probablement ens tiràriem d'un pont sense patir per la nostra vida i, òbviament, això seria perjudicial per la nostra pròpia supervivència. Ara bé, les pors irracionals, que són apreses, no ens fan cap benefici ja que, en aquest cas, allò que ens causa aquesta sensació no és realment una amenaça per a nosaltres encara que ho sentim així.

- Quin seria, doncs, la línia que separa una por racional d'una irracional o malaltissa?

Jo diria que hi ha dues diferències principals. La primera és que la por irracional, com no és cap mecanisme de defensa que ens ve donat de naixement, l'hem anat aprenent al llarg de la nostra vida. Recordo que a un noi li feien por les aranyes perquè de petit el seu pare li havia ficat una pel·lícula de terror on hi sortien aranyes i va associar aquest concepte com una cosa perillosa.

No obstant, les pors irracionals, de la mateixa manera que s'aprenen, també es poden treure.

En segon lloc i, centrant-me més en aquesta línia que m'has preguntat, la diferència entre ambdues és el fet que amb una por a la que tu anomenes malaltisses, sents que no és normal que allò que et provoca aquesta emoció, ho faci. Ets conscient que hi ha un problema.

- Tots tenim les mateixes possibilitats de patir una por d'aquest últim tipus o depèn d'uns factors concrets?

Primer de tot, si ens basem en el tipus de sensacions que tu estàs investigant, més que por, jo li posaria un altre nom. Potser seria més adient dir-li preocupació.

Tot i això, sí, hi ha uns factors clars. A nivell personal, hi ha els gens. Nosaltres venim amb una informació donada que ens determinarà si som més propers a ser introvertits o tenir un locus de control intern. Aquestes dues

característiques són bastant important ja que, per una banda, si som introvertits, possiblement patirem més problemes a l'hora de relacionar-nos amb els demés i allò que puguin pensar de nosaltres. Per l'altra, si tenim un locus intern, creurem que si ens posem un vestit i els demés ens critiquen per com ens queda, serà perquè nosaltres no som prou bons per portar-lo de manera que ens quedi bé. Això i una autoestima baixa, la qual ens causa una necessitat d'aprovació externa, farà que sentim una gran preocupació davant les opinions externes.

- Has dit característiques pròpies de la persona però, influeix molt el paper de la societat en l'aparició d'aquestes pors o preocupacions?

Sí, però no només la societat en conjunt. En la pregunta anterior, t'he dit que el primer factor és la informació que ens vingui donada als gens, però encara és més important l'ambient, tant el del microsistema com el del macrosistema. Depenent d'ell i de com ens hi relacionem, desenvoluparem les característiques innates d'una manera o una altra. En un bon ambient, malgrat que una persona estigui predisposada a ser introvertida, pot arribar a no ser-ho o, si més no, ser-ho en menor grau.

- I la pressió a què estem exposats també seria un factor a tenir en compte?

Clarament. De fet, les expectatives que esperem o s'esperen de nosaltres, més que un factor, serien la causa principal d'una por a una valoració externa.

Ens estan constantment bombardejant amb estereotips que s'allunyen de les nostres possibilitats reals i entrem en una constant lluita que ens fa intentar arribar a coses que realment no són així. Aquesta batalla i la necessitat de ser com ens han fet creure que hem de ser, és principalment la causa de l'angoixa o la por malaltissa.

- I una vegada hem arrelat en nosaltres aquesta por per no arribar a complir unes expectatives, hi ha alguna manera per deixar-ho de fer?

Teràpia i autoconscienciar-nos. Quan ens anem adonant que allò que s'espera de nosaltres no és un objectiu real i anem veient a on podem arribar i no a on volem o volen que hi arribem, comencem a treure poder a aquests valors.



- Sempre té èxit això?

No sempre. Hi ha gent que no és capaç d'adonar-se'n i no arriba a veure les coses d'aquesta manera. Per tant, segueix amb la por. És per això que dono molta importància a la capacitat de d'autovalorar-se i ser capaç de trencar amb els ideals que ens imposen perquè sinó, no ens podrem lliurar d'aquesta sensació.

7.2 Entrevista a Albert Bover i Garzón

- Arribats a aquest punt del treball, sé diferenciar fàcilment una por racional, d'una d'irracional. No obstant, em resulta més difícil veure la línia que separa la por irracional i la preocupació o l'ansietat. Quina seria, per a tu, la diferència?

De la mateixa manera que la por racional, la preocupació és adaptativa. Així, quan ambdues passen a bloquejar-nos i a ser processos desadaptatius, realment no hi ha cap diferència. Són, pràcticament, el mateix.

Quant a l'ansietat, direm que, tot i ser estats diferents, la por irracional i l'ansietat estan fortament agafades de la mà.

- En quin sentit? La por desencadena l'ansietat o és l'ansietat que desencadena la por?

Tot depèn. No hi ha una única via. Veiem estímuls que ens provoquen ansietat i en interpretar aquesta reacció, apareix la por. De la mateixa manera, també n'hi ha d'altres que ens provoquen por, i en interpretar com ens sentim en aquell moment, apareix l'ansietat.

Tot anirà relacionat segons la manera com ens relacionem amb l'emoció que sentim i segons la manera com la interpretem.

- Si les pors irracionals no ens vénen donades de naixement, com les adquirim?

La família juga un paper molt important. Hi ha mares que, inconscientment, eduquen des de la por.

És molt comú veure nens jugant al parc i que, de cop, un d'ells pugi a un arbre. La seva mare, espantada, li dirà que baixi immediatament i que no s'enfili perquè caurà.

Així, li està transmetent el missatge que si puja a un arbre, es farà mal i que, per tant, és perillós i li ha de fer por.

En canvi, si aquella mateixa mare simplement li diu amb un somriure que s'agafi bé a l'arbre, la sensació que li està enviant al seu fill és molt diferent. L'educarà des de la cautela i no des de la por, que es diferenciï, bàsicament, a jugar bé les cartes que es tenen.



- I el mecanisme de la detecció d'aquesta por irracional, serà el mateix que en el cas de les racionals? És a dir, seguirà el procés estímul-amígdala-resposta?

El mecanisme en si serà el mateix. El que variarà és la interpretació que tindrà el neocòrtex i el paper que hi juga en el procés.

- La via ràpida, però, també és utilitzada en el cas de les pors irracionals?

Certament, no. De les tres capes del cervell, la més profunda i primitiva, és la reptiliana. Aquesta, però, s'adequaria exclusivament a les pors innates per a la supervivència.

En les pors irracionals sempre es passa pel neocòrtex ja que és el que s'encarrega d'analitzar detalladament els possibles perills que creiem percebre. De fet, aquestes pors es caracteritzen per anar acompanyades de la rumiació, de l'autotortura mental.

- Si la percepció de l'estímul és una mica diferent, també ho serà els tipus de resposta que se li donin? Hi seran present les quatre respostes d'atac, bloqueig, fugida o submissió?

Sí, està clar que les quatre hi poden ser. Ara bé, aquella que predomina, és l'evitació. Una evitació que, a més, va acompanyada de rituals. Així, veiem que apareix una certa obsessió acompanyada de la por.

El primer punt te l'explicaré amb un exemple. Si una persona té una por irracional a estar amb molta gent, sempre que estigui a punt de passar per un lloc on hi solen haver moltes persones, canviarà inconscientment el seu trajecte per tal de no trobar-se-les.

Quant al segon apartat, hi ha una pel·lícula de Jack Nicholson que ho reflecteix perfectament. La història tracta d'un noi que té un Trastorn Obsessivocompulsiu i, entre d'altres coses, té l'obsessió que mentre quan camina, no pot trepitjar les línies de les rajoles. Un dia, però, va caminant amb la noia de la qual n'està bojament enamorat i, centrat en ella, comença a caminar trepitjant-les sense ni tan sols adonar-se'n. Aquí es mostra la importància que tenen els pensaments en les pors o les obsessions i - com et deia abans- en com el neocòrtex observi i analitzi els elements del nostre entorn.

- Abans, t'he explicat quin era el meu objectiu amb aquest treball i quina havia estat la meva metodologia per arribar-hi. Contràriament al que jo creia, les pors irracionals que predominen en l'adolescència són aquelles que estan relacionades amb la seguretat pròpia i la pèrdua de persones estimades. Et sembla raonable?

Si he de ser-te sincer, m'han sorprès.

Crec que jo m'hagués esperat més uns resultats que s'adeqüessin amb el teu plantejament ja que en l'adolescència hi ha, per sobre de tot, una gran por del rebuig i també, una gran importància a l'aspecte físic a causa dels canvis que experimenta el cos durant aquesta etapa.

- Has dit que entenes la por irracional davant la pròpia seguretat però amoïnar-se per un mateix i la seva salut, és normal. En quin punt deixa de ser-ho?

Quan la importància que li dones, està fora del sentit comú. És normal assegurar-se d'haver tancat la porta de casa perquè no hi entri ningú, però no és normal fer-ho vint-i-cinc vegades i, aquí, es veu el factor obsessió del que abans t'he parlat.

- I quant a l'aparició de la por irracional per la pèrdua de gent estimada, què me'n podries dir?

En aquest sector hi juga un gran paper el dol. Si et vols centrar en la preocupació excessiva abans de la pèrdua, hi apareix el factor dol anticipat. Per tal d'evitar el cop fort, les persones tenen un mecanisme que consisteix a preparar-se per la possible pèrdua, i ho fan mitjançant aquesta sèrie de pensament que estan relacionats amb aquest tipus de por irracional.

- Llavors, ho fan perquè no es volen quedar sols o perquè els fa mal la

pèrdua en sí per la importància de la persona?

Ambdues coses.

- Quan t'he demanat com apreníem les pors, m'has dit que un paper molt important és la família. És l'únic factor que condiciona l'aparició de la por o n'hi ha més?

És cert que l'entorn et condiciona molt reforçant-te la presència de certes pors però no és l'únic factor. També hi ha el nivell intern de les persones, que potser, per a mi, és el que importa més. Segons la teva personalitat i, sobretot, les habilitats, seràs més propens a patir una por irracional o no.

La gent amb la capacitat de diferenciació entre la realitat i les seves possibles percepcions, per exemple, no tindran tantes probabilitats de tenir-ne.

- I per últim, tot i que és cert que la part interna influeix molt, creus que la societat en general també ho condiciona?

Sí, totalment. En vols un exemple? Les assegurances de vida. Què vol dir assegurar-se la vida? No té lògica.

Ens bombardegen amb un missatge de por per dominar-nos, per tenir-nos sota control i poder-nos utilitzar com vulguin. Tant sigui per beneficis econòmics, com l'anterior, com per polítics.

- Arribats a aquest punt del treball, sé diferenciar fàcilment una por racional, d'una d'irracional. No obstant, em resulta més difícil veure la línia que separa la por irracional i la preocupació o l'ansietat. Quina seria, per tu, la diferència?

Abans de respondre't, vull fer-te un petit incís. Per mi no hi ha pors racionals o irracionals, sinó pors conscients o saludables i pors inconscients o malaltisses.

Estar enamorat d'una persona, no és racional. Hi ha molts casos on ens sentim atrets per persones que sabem que estant amb elles, acabaríem passant-ho malament i, això, de cap manera pot ser racional. Per això parlo de sentiments inconscients, i amb la por, passa el mateix. Al cap i a la fi, la nostra vida la porta l'inconscient.

Explicat aquest punt, la resposta a la teva pregunta és, bàsicament, que entre preocupació i por malaltissa, no hi ha cap diferència.

L'ansietat o l'angoixa, en canvi, són estats d'alerta que sent el nostre cos però que no impliquen l'aparició necessària de por. Així, per a mi, els dos primers conceptes són estats mentre que l'últim, és una resposta.

- I com s'arriba a adquirir aquesta por malaltissa?

Des de l'experiència social o cultural. De mica en mica ens anem descobrint en el món i, inconscientment, ens anem creant una imatge d'aquest. Així, en funció a les situacions que hagi viscut,

la teva percepció del món serà d'una manera o un altre i, per tant, la teva manera de relacionar-t'hi, també.

Tinc el cas d'un noi que amb tres mesos, els seus pares biològics no li van donar pràcticament cap mostra d'afecte i amb set anys, tenia una por terrible de dormir sol per por a que durant la nit els seus pares adoptius l'abandonessin. La falta d'amor li va fer percebre el món d'una manera diferent.

- Llavors, la família i l'entorn condiciona molt en l'aparició d'aquestes pors?

És veritat que influeixen, però no m'agrada dir que són ells qui ho condicionen perquè sento que és posar-hi un culpable, i no em convenç.

Un altre cas que t'explicaré perquè ho entenguis és el de dos germans bessons, on un és increïblement insegur mentre que l'altre no presenta cap problema d'autoestima. Han viscut en la mateixa família i el mateix entorn però, de petits, la mare li va dir al primer d'aquests - que era el més gran - que quan va néixer, era perquè el petit el va expulsar de la panxa. Aquesta experiència el va traumatitzar de tal manera que sempre ha viscut sentint-se el rebutjat, espantat per qualsevol possible abandonament.

- Abans, t'he explicat quin era el meu objectiu amb aquest treball i quina havia estat la meva metodologia per arribar-hi.

Contràriament al que jo creia, les pors irracionals que predominen en l'adolescència són aquelles que estan relacionades amb la seguretat pròpia i la pèrdua de persones estimades. Et sembla raonable?

Sí, però te n'afegiria una més: la por del futur, de la incertesa de l'avenir.

- I del meu planejament inicial, què n'opines?

La trobo molt encertada ja que és cert que hi ha un gran canvi a nivell físic, psicològic i social. Aquest, el visquem amb més o menys angoixes, ens causa un conjunt de preocupacions i entre elles hi ha les que tu havies plantejat.

Ara bé, en la franja d'edat en què has fet les enquestes, potser no han sortit els resultats que esperaves perquè en aquesta edat, el que importa encara no és guanyar, sinó no perdre el que tenies fins ara. L'adolescència en l'actualitat és una etapa molt més llarga que abans i la necessitat de tenir un paper important, les responsabilitats o l'assoliment de les expectatives, arriba més tard.

Seria, potser, el cas de nois i noies en la universitat.

- Entenc, doncs, la por de perdre les persones estimades però, per què esdevé malaltissa?

Perquè no s'ha assumit la relació de la manera que s'havia de fer. Ja sigui perquè no s'ha obtingut el suficient suport com per diverses situacions repetides de mals missatges percebuts.

- I quant el condicionament de l'aparició d'una por malaltissa per part de la societat, què en penses?

Com ja t'he dit, és cert que constantment estem rebent missatges però no m'agrada enfocar-ho d'aquesta manera i, per tant, trobo que el que s'ha de treballar no és tant qui ho envia, sinó qui ho rep, com ho rep i per què ho rep així.



7.4 Entrevista a Montserrat Estruch Romero

- Arribats a aquest punt del treball, sé diferenciar fàcilment una por racional, d'una d'irracional. No obstant, em resulta més difícil veure la línia que separa la por irracional i la preocupació o l'ansietat. Quina seria, per a tu, la diferència?

Et posaré un exemple: imagina't que tens una taca al braç. Si et limites a mirar-la molt de tant en tant sense pensar-hi més, serà preocupació.

Si per contra, exclusivament penses en ella i comences a tenir com a únic tema de conversa la taca i com t'amoïna, és por irracional.

L'ansietat - o l'angoixa - és l'estat previ a l'impacte de la por. Consisteix en el conjunt d'emocions que sents davant l'estímul que et fa por.

- Però quan la preocupació és irracional, seria el mateix que una por irracional?

No hi ha preocupacions irracionals. Si arribés a un estat més intens que el de la simple preocupació, ja no seria preocupació.

- El mecanisme de la detecció d'una por irracional, és el mateix que en el cas de les racionals? És a dir, seguirà el procés estímul-amígdala-resposta?

Sí, tota la informació es rep i transmet per la mateixa via.

- I el tipus de resposta que li donem a l'estímul, també?

Bé, dependrà de la persona o la situació.

- L'evitació no és la resposta predominant, doncs?

No. Algú que té una por irracional, per exemple, d'un gos, el podrà o bé atacar i tirar-li una pedra o bé fugir. No hi ha cap resposta més habitual en una por irracional.

- Abans, t'he explicat quin era el meu objectiu amb aquest treball i quina havia estat la meva metodologia per arribar-hi. Contràriament al que jo creia, les pors irracionals que predominen en l'adolescència són aquelles que estan relacionades amb la seguretat pròpia i la pèrdua de persones estimades. Et sembla raonable?

- No, gens. Per a mi no té sentit que en aquesta franja d'edat els adolescents s'angoixin davant la possibilitat de perdre una persona estimada o pel que els pugui passar. En aquests temps els adolescents són segurs. Si t'hi fixes, les noies caminen pel carrer com si fossin el centre d'atenció, sabent que si s'arreglen tothom les mirarà i les desitjarà.

Jo estic més a favor de la teva hipòtesi. Crec que les pors irracionals més predominants són les de no arribar a les expectatives i si no ha sortit és perquè segurament els mitjans de comunicació tenen tanta influència que han condicionat molt els adolescents perquè s'amoïnin per la seva vida. És l'única explicació que hi podria trobar.

- A part dels mitjans de comunicació, creus que hi ha altres factors que els podrien haver condicionat?

La família. Si des de petits ens diuen constantment que vigilem amb qualsevol cosa que fem perquè és perillosa, acabarem sentint que tot ho és.

- I la personalitat, hi juga algun paper?

No. La personalitat és com som des de petits i les pors irracionals s'adquireixen de manera que segueixen camins paral·lels diferents.

- La inseguretat tampoc hi té res a veure?

No, ja t'he dit que els adolescents d'avui dia tenen seguretat. A més, la seguretat és la manera d'actuar, que pot anar variant al llarg del temps.

No és el mateix que la personalitat.

- Encara que no estiguis d'acord amb els resultats, per què creus que els adolescents podrien tenir por irracional a perdre els seus éssers estimats?

Perquè són el seu lligam. Estan vinculats a aquells qui estimen d'una

manera tan forta que no poden permetre que aquesta força deixi d'existir.

- I la por per la seguretat pròpia, quan esdevindria irracional?

Com t'he dit abans, quan la preocupació per certa situació és molt intensa, permanent i, sobretot, l'únic tema en què es pensa.

- En les pors irracionals causades per les opinions negatives, les expectatives tenen un paper molt important. Passa el mateix en aquelles relacionades amb la pèrdua de gent estimada o amb la pròpia seguretat?

Sí, sobretot en la primera d'aquestes dues perquè tenim una expectativa que aquella persona sempre estarà amb nosaltres i quan veiem que pot no ser així, ens espantem.



7.5 Entrevista a Yaiza Escobosa Leal

- **Observant respostes d'altres especialistes o informació trobada en Internet i llibres, he apreciat que en general, l'àmbit de la psicologia és molt subjectiu i que tothom té opinions molt diverses davant de les irracionals. A què creus que es deu aquest fet?**

La psicologia estudia una realitat no palpable i per tant, tot és molt abstracte. A diferència de la medicina, en la psicologia, el mal que les persones pateixen ni té un sentit funcional ni dóna lloc a un dolor físic pròpiament dit.

Per això, costa molt més tenir una idea homogènia en comparació a la que es podria tenir si treballéssim amb realitats físiques.

Tot i això, no és que tothom pensi diferent sinó que hi ha diferents maneres d'abordar una mateixa realitat però si t'hi fixes sempre hi ha un punt comú en tots.

- **Quin és el teu punt de vista sobre les pors malaltisses?**

El meu concepte de por irracional és gairebé sinònim de preocupació.

De fet, ja ho diu la paraula: preocupació. En les dues tenim una desconexió amb el present i comencem a centrar-nos en un futur que ni estem vivint ni tenim la certesa de viure, però tot i així ens fa invertir-hi temps.

- **I quina és la petita línia que separa la por irracional de la preocupació?**

La por és el motor i la preocupació seria la manifestació d'aquest motor en funcionament. Són diferents però una implica l'altra obligatòriament.

- **Com apareix la por irracional?**

A partir d'un pensament que, en realitat, esdevé experiència.

Tant si el pensament fa referència a una situació desagradable que hem viscut abans i, per tant, ja és una experiència en sí, com si només l'hem viscut en la nostra imaginació, les sensacions que sentim a partir d'aquest són tan fortes que en ambdós casos donarà lloc a una preocupació que, com ja he dit, provindrà d'una por irracional originada.

- **Què s'ha de fer per superar-la? Quin és el factor que més influeix en el tractament?**

Quan la por irracional ve a partir d'un objecte material, es fa una tècnica que s'anomena exposició. El problema rau quan les pors provenen de realitats més abstractes, com les que han sortit en els resultats de les teves enquestes. Molts cops són incontrolables perquè ens vénen en la naturalesa humana. Patir càncer, per exemple, pot passar-nos o no i aquesta incertesa ningú ens la podrà treure.

Ara bé, explicant el meu cas, el que faig és intentar que la persona torni a connectar amb el present i el visqui al màxim, el gaudeixi.

Perquè això passi, la persona ha de sentir-se capaç d'afrontar uns canvis, com per exemple una millora en els hàbits de l'alimentació, la higiene de la son, l'estil de vida o la meditació. Tots canvis que tenen com a objectiu final, estructurar millor el món exterior de la persona perquè a la fi pugui estructurar l'intern.

- Un mateix pot superar una por irracional tot sol?

Depèn de la persona. Primer, aquesta ha de tenir consciència de la seva por i en segon, ha de voler canviar-la.

Les pors irracionals, encara que no ho semblin, poden ser productives. Per exemple, si jo tinc por de perdre gent però amb la meva actitud faig que tothom estigui per mi, probablement no voldré canviar-ho perquè això em permetrà tenir-ne el suport.

- I la personalitat influeix a l'hora de tenir-ne o superar-ne?

Sí, sobretot l'autoeficàcia de la persona, així com la resiliència o les habilitats que tingui. També és important tenir el recolzament d'alguna persona que ens estimi.

- Abans has fet una petita referència als resultats del meu estudi. Els trobes raonables?

Sí perquè de fet, són de les que més casos em trobo. Estic constantment atenent joves que tenen, precisament, aquestes dues pors.

- Per què creus que passa això?

És el que l'adolescent veu. En aquesta edat sempre et fan moltes xerrades: càncers, malalties de cor, casos de gent que s'ha quedat en cadira de rodes per no conduir en compte, etc. Després, arribes a casa i per la televisió, encara t'inculquen por, por, por i més por.

És normal que davant tota aquesta informació l'adolescent senti incertesa i aquesta li acabi fent tenir por. Jo, si més no, n'havia tingut.

- Hi ha alguna característica específica dels adolescents que faci que puguin tenir pors irracionals?

Se'n pot tenir en qualsevol etapa però és cert que en aquesta edat hi ha una sensibilitat elevada, molts cops incontrolada, que fa que hi hagi una major percepció de l'entorn.

A més, si ets un adolescent que es dedica molt a conèixer-se a sí mateix i et vas fent preguntes sobre tu i el teu món, probablement arribaràs a conclusions que et seran difícil de pair en un primer moment i et causaran grans qüestions. També influeix l'autoestima i la capacitat de controlar les emocions.

- Per últim, creus que pot servir com a resultat vertader el que he obtingut en el meu estudi tal i com l'he dut a terme?

Oi tant! Crec que s'han de seguir fent molts estudis i m'alegra saber que hi hagi gent com tu que s'interessi pel tema però també crec que hi ha d'haver un canvi en la manera d'investigar. Ens hem de deixar de tant de tests i processos científics i centrar-nos més en les capacitats humanes i el potencial que podem tenir. A la fi, són tan o més importants que els recursos que puguis obtenir d'altres mètodes.



7.6. El teu paper: Guia d'ajuda per superar una por irracional

Després d'haver après tota la informació exposada en el treball m'he proposat elaborar una guia per desaprendre aquestes pors irracionals que tan mal ens fan i veure si sense elles ens podem apropar més a la felicitat que tan desitgem.

1. Acceptació de les pors: el primer pas per fer front a una por és acceptar-la sense sentir-nos malament per patir-la. Si no acceptem que hi ha un problema, no podrem cercar-ne una solució.

2. Consciència que allò que s'està pensant o sentint és subjectiu i fruit de la nostra percepció de certes circumstàncies o creences però no per això significa que aquestes siguin reals. Per exemple, si tenim una preocupació excessiva pel que els altres puguin opinar de nosaltres, encara que ens agradi molt un vestit que portem posat, quan sortim al carrer amb ell, segurament creurem que qualsevol persona que ens miri ens estarà jutjant negativament. No obstant, el que és més possible que passi és que ni tan sols es fixin en com anem o deixem d'anar vestits.

3. Adonar-se que una persona no és la seva por. Si bé és cert que nosaltres som qui les sentim, allò que ens la causa són creences fortament arrelades a la nostra ment, les quals no determinen qui som o deixem de ser. Si som molt perfeccionistes podem estar en constant autovaloració de tot allò que fem i les conseqüències que aquestes coses poden comportar en els altres però hem de ser conscients que el jutge intern que ens ho avalua tot moltes vegades està format per missatges que hem anat fent nostres des que som petits i no pel que realment som o pensem. Així doncs, s'ha d'intentar que hi hagi una despersonalització d'aquestes veus i enfrontar-nos-hi dubtant i refutant tot el que ens diuen.

4. Centrar-se en el present: quan tenim una por irracionals ens preocupem i tal com diu la mateixa paraula - *pre-ocupar*- ens ocupem de coses que encara no han succeït basant-nos en experiències que ja han passat. Així, vivim centrats en el futur a partir del passat però mai sense viure el present. És necessari doncs, que fem coses que ens agradin molt per tal de centrar-nos en elles i gaudir del moment on estem en comptes de patir per aquells moments que no podem controlar.

5. Parlar-se positivament. Quan algú ens anima a fer quelcom i ens dona suport, ens sentim més forts i recolzats en la lluita per assolir els nostres propòsits. En canvi, si ens estan bombardejant amb missatges negatius i dient-nos constantment que fracassarem, ens sentirem més insegurs i incapaços d'arribar allà on volem arribar. De la mateixa manera, si nosaltres ens autoenviem missatges de força i positivitat, la nostra actitud en front de les nostres pors, també serà forta i positiva.

6. Reestructuració del món exterior per, després, poder reestructurar l'intern. Les pors irracionals apareixen quan les coses no són de la manera que els és pròpia.

Aquesta desorganització no només afecta a la nostra ment sinó que també engloba els nostres hàbits i el nostre entorn. Així, quan intentem superar una por irracional no ens hem de limitar a només estructurar bé els nostres pensaments sinó que també cal procurar que el nostre estil de vida sigui saludable. De fet, si fem tot el que estigui en les nostres mans per tenir uns hàbits sans - ja sigui una alimentació adequada o dormir les hores que necessitem - i, a més, ens envoltem de gent amb qui tinguem relacions saludables i enriquidores, donarem lloc a una ment sana capaç de fer front a qualsevol por malaltissa.

7. Enfortir-se a un mateix. Amb la sensació de la por també va acompanyada la sensació d'inseguretat i inferioritat davant del perill que ens la causa. Com que no està en les nostres mans modificar l'estímul o la perillositat en sí, l'únic que podem fer és controlar la força que tenim per enfrontar-nos-hi. Per això, cal entrenar la nostra ment proporcionant-li coses que la facin gaudir i, a més, allunyant-la de tots els missatges que li fan mal. A part, també hem d'enfortir el nostre cos i per fer-ho, la millor manera que hi ha, és l'esport.

8. Conèixer-se a un mateix. És molt important conèixer contra què es lluita però encara és més important conèixer amb quines eines es lluita. Si ens fem preguntes a nosaltres mateixos i som conscients de les nostres capacitats, podrem saber com utilitzar-les per fer front a les nostres pors i sortir-hi guanyant. De fet, el millor guerrer no és el que té més armes sinó aquell que sap com utilitzar-les.

9. Enfrontar-se a la por. Aquest potser és un dels punts més importants ja que si fugim, no podrem fer la majoria dels altres apartats. No es pot deixar que allò que posseïm ens posseeixi, hem d'adoptar una postura d'atac i intentar no evitar les situacions que ens poden fer sentir por perquè amb l'evitació, la por s'anirà apoderen de mica en mica de nosaltres i anirà creixent. És millor exposar-se poc a poc a allò que ens espanta encara que ens pugui causar sensacions desagradables perquè només si ens hi anem enfrontant, podrem anar resolent els problemes. A més, sempre serà millor l'ansietat causada per l'exposar-se a la por que per la perpetuar-la.

10. Valorar els assoliments i seguir mantenint l'actitud que proposa la guia. Un cop hem superat la por no hem de retornar als hàbits antics sinó que cal seguir duent a terme els nous. Haver aconseguit l'estat de pau interior que buscàvem no significa que ens perduri per sempre sense seguir treballant-lo, la felicitat no és la meta d'un camí sinó que és tot el trajecte en si.

