

**ENS AJUDA A SUPERAR
LES AMENACES DE
FORMA REEIXIDA**

David Bueno
i Torrens



Professor i investigador
de genètica de la UB i
divulgador de la ciència

Por vital

Aquestes darreres setmanes he sentit parlar sovint de la por, tant referida a aspectes tangibles com intangibles, com per exemple de perdre la feina, de ser desnonat, de la crisi, de quedar fora de la UE, de preguntar l'opinió dels ciutadans o d'haver de decidir, d'assumir la responsabilitat de l'estat propi o de perdre un territori que per atzagaiades històriques es considera en propietat, entre d'altres. Segons el diccionari, la por és un torbament de l'ànim, especialment sobtós i fort, en presència d'un perill real o imaginari.

HI HA MOLTS TREBALLS CIENTÍFICS on s'han analitzat aspectes molt diversos de la por –neurals, genètics, psicobiològics, hormonals, etc.–, alguns dels quals poden ser d'utilitat per entendre el nostre present i ens poden ajudar a encarar el futur (si us interessa aquest tema, Plataforma Actual acaba de publicar un llibre del neurobiòleg Gerald Hüther intitulat *Biología del miedo*). La por sorgeix de reaccions d'estrès neuronal que es produeixen quan percebem una amenaça. S'inicia a l'escorça prefrontal del cervell, implicada en la interpretació de dades de l'entorn i en l'anticipació, es transmet cap a l'amígdala cerebral, relacionada amb les emocions, i d'allà retorna a l'escorça, al mateix temps que s'activen sistemes hormonals que accentuen

l'agudesa dels sentits i la força muscular, i mobilitzen les reserves energètiques del cos. En aquest sentit, la por és un mecanisme de supervivència, una adaptació vital al nostre entorn que prepara el cos per lluitar o fugir; és a dir, ens ajuda a superar les amenaces de forma reeixida.

TANMATEIX, NO SEMPRE ÉS FÀCIL superar-les, especialment quan es produeixen dins la societat, atesos els mecanismes de control social. Si el cervell no troba una solució a l'amenaça i aquesta persisteix, les descàrregues hormonals es van succeint i el sistema se "sobrecarrega", i això fa que ens sentim desanimats, cansats i sense força. A més, aquesta sobrecarrega provoca una inhibició de resposta, una mena de paràlisi que bloqueja la ment i impossibilita trobar sortides a la situació d'amenaça, per evidents o senzilles que acabin sent. I si es produeixen diverses situacions amenaçadores de manera encadenada, es pot acabar

Cal que aprenguem a gestionar la por, amb el convenciment profund i optimista que la superarem

produint una situació d'indefensió apresada. Curiosament, en l'espècie humana s'ha vist que les humiliacions i les negatives dures no raonades condueixen a la sobrecarrega del sistema i, en conseqüència, afavoreixen la inhibició de resposta i la indefensió apresada. I aquesta és, precisament, la situació que ens envolta des de fa molt de temps, i és l'objectiu últim de la política de la por, en el camp que sigui (i no hem d'oblidar que qui promou la política de la por ho fa, possiblement, com a mecanisme de defensa per superar les seves pors).

TANMATEIX, LA SUPERACIÓ reeixida de les amenaces també activa secrecions hormonals, que en aquest cas produeixen sensació de benestar i ens capaciten davant noves amenaces, atès que activen zones específiques del cervell implicades en la resolució de conflictes. En definitiva, no hem de tenir por de la por que ens produeixen les situacions amenaçadores, perquè activa mecanismes cognitius per superar-les, però cal que aprenguem a gestionar-la, amb el convenciment profund i optimista que la superarem i que ens en sortirem, per evitar respostes de lluita o fugida irreflexives o, alternativament, que es converteixi en crònica i ens sobrecarregui els sistemes. Altrament la inhibició de resposta i la indefensió apresada ens faran mesells.