

OPINIONS

Nº 162 - any 2024

La por

La por és un mecanisme de defensa innat en qualsevol ésser viu, caracteritzada per una intensa emoció que posa en guàrdia la ment, ja sigui per la percepció d'un perill o d'una amenaça basada en una experiència desagradable. També pot ser producte de la imaginació (en cas d'un trastorn de personalitat), quan no hi ha cap fonament que la sustenti. En tots els casos, pot provocar, a qui la pateix, reaccions com: la resignació, la lluita, o la fugida.

La simptomatologia es pot manifestar en forma de taquicàrdies, suors, tremolors, sensació d'ofegament, opressió en el pit, nàusees i canvis de temperatura sobtada, entre altres. En el pitjor dels casos, pot donar lloc a un atac de pànic.

La por mai és agradable i caldria no confondre-la amb el trasbals morbós, però satisfactori, que ocasiona mirar una pel·lícula de terror o llegir un llibre de les mateixes característiques, a la recerca d'emocions intenses.

És una de les sensacions més desestabilitzadores que pot patir l'ésser humà i pot arribar a modificar la conducta habitual d'una persona, donant peu a una ansietat com a manera de viure, segrestant alhora, l'atenció i la concentració de qui la pateix, impeding moltes vegades, gaudir d'experiències personals potencialment enriquidores.

¿Qui durant la vida no ha experimentat una por?

Por a perdre la llibertat. Por a represàlies o càstigs que, durant segles, ha estat esgrimida com arma de control pels poderosos per a dominar i esclavitzar la humanitat, tant en l'àmbit polític, legislatiu, religiós com familiar. Por a donar una "mala imatge" davant una societat que només jutja segons les aparences. Por a que "la demostració fisiològica" que es requereix "en ocasions", faci fallida. Por a ser considerat un fracassat per familiars, malgrat saber que, egoïstament, exigeixen expectatives que ells no han pogut assolir o que, si estessin en la nostra situació, les seves exigències no foren les mateixes. Por a travessar una frontera que podria originar situacions molt complicades. Por a les malalties, al sofriment i a la mort.

Pors de tota mena que, sovint, són manifestacions d'una gran inseguretad o d'un complex d'inferioritat, que obliguen a un fingiment per evitar quedi al descobert la part més íntima, vulnerable, fosca o buida de qui la pateix.

Pors que poden privar d'estones d'amistat, d'intimitat o d'estima, emesa o rebuda, que farien experimentar veritables moments d'alleujament, de satisfacció i de joia al nostre esperit.

Pors en definitiva, que són culpables d'ofegar il·lusions, somnis i accions de tota mena.

Malgrat tot, la por té un component positiu. Al capdavall, és un mecanisme de supervivència primitiu de l'ésser humà que adverteix de perjudicis materials o emocionals que a curt o llarg termini podrien ocasionar conseqüències nefastes.

A vegades la por quan és de poca intensitat, pot esdevenir una rutina i convertir-se en una soporífera indolència que va ressecant emocions, no deixant gaudir de moments que podrien ser memorables. Així i tot, sovint optem per instal·lar-nos en ella, malgrat saber que disposem de capacitats suficients per a superar-la.

¡Quant temps i quantes emocions perdudes per culpa d'una por que pot haver estat originada per situacions que, amb un diàleg, s'haguessin pogut resoldre!

Sortós qui pot expressar-se sense cap mena de por, amb llibertat, com un dret fonamentat al qual tots som dignes de fer-ne ús, i que, és primordial per aconseguir harmonia, tranquil·litat i poder gaudir de la vida sense obstacles absurds que s'interposin.

En canvi, dissortada la persona que, per un cúmulo de pors, és incapaç de fruit de la part important i fascinant que la vida va posant al seu abast.

Potser si penséssim que, en qualsevol moment pot esdevenir una causa que ens faci perdre la llibertat d'acció, física, mental o emocional; no ens deixaríem coaccionar per tantes pors absurdes que, l'únic que aconseguen és fer-nos viure amb recels, deixant de banda la serenitat i la satisfacció que tots anhelem.

Cloenda

Podríem veure'ns reflectits en alguna d'aquestes pors i d'altres, i no tenir prou ànims per posar-hi remei. Si això succeeix, potser caldria fer una reflexió i un esforç per lluitar contra aquesta emoció, tan negativa, abans de quedar anul·lats per ella. La por no només és perjudicial per a qui la pateix, sinó també per les persones amb les quals es té contacte.

Sempre em repeteixo quan escric que de vida només n'hi ha una i aquesta flueix sense demanar permís. És una expressió que vol indicar que no cal malbaratar-la amb pors, no sigui cas que, en mirar enrere, tinguem la recança i el regust de què vàrem ser babaus en deixar-nos portar per un sentiment que no ens va deixar gaudir de moments irrepetibles.

Finalitzo aquest escrit amb un petit poema, de collita pròpia, que m'ha semblat adient com a cloenda d'aquestes Opinions.

“Les pors”

Les pors sempre, sempre fan mal.
En l'àmbit emocional, no deixen que mostrem la nostra estima.
Ni tan sols una abraçada ni una carícia... ni res.
I jo pregunto:
¿Val la pena no evidenciar el que sentim
per unes pors molt absurdes que no treuen cap a res?

Només es viu una vegada. ¿Per què l'hem de viure amb pors?

Maria Mercè Usón