

— Jordi Ruiz

Tots els humans tenim una o més pors, però quines tècniques existeixen per superar-les?

M'ESTIC CALMANT...

La por és una emoció que sempre ens ha acompanyat com a espècie. La reconeixem perquè ens implica una sèrie de canvis fisiològics relacionats amb el sistema nerviós autònom i l'endocrí. La finalitat última d'aquesta emoció és la supervivència i la protecció. Fins aquí tot bé. La complicació apareix quan, com a conseqüència de l'actual manera de viure, traiem de context el caràcter innat de la por i el derivem en estats alterats d'ansietat sense que tingui ja aquesta funció protectora. Bàsicament, podem dir que els éssers humans sentim por d'allò desconegut. Afortunadament en el nostre dia a dia en tenim moltes, de situacions noves, i això ens permet aprendre a conviure amb la por i aconseguir que no ens bloquegi.

Més d'un 15 per cent de la població pateix alguna vegada a la vida algun trastorn d'ansietat. Un atac de pànic és l'aparició d'una activació fisiològica i motora exagerada durant un període curt de temps. Se sol presentar de forma progressiva, arribant al punt màxim al cap d'uns deu minuts i finalitzant als vint o trenta minuts. Per ser-ho, cal que es donin com a mínim quatre dels següents símptomes: taquicàrdia, sudoració, calfreds, tremolors, tensió muscular, sensació de formigueig, *engarrotament*, nàusees, molèsties abdominals, sensació de pressió al pit o d'ofegament, mareig, inestabilitat i fins i tot pèrdua de consciència. En quant als components cognitius i motors, es pot presentar un quadre d'hiperactivitat, dificultats per expressar-se, moviments desorganitzats, quedar-se paratitzat, sentiments d'insegu-

retat, dificultats per prendre decisions i en definitiva, molta por a descontrolar-se, tornar-se boig o a morir. Tots aquests símptomes acostumen a anar acompanyats d'un elevat nivell de preocupació i això fa que sovint es visquin amb molta més por.

El més important a fer davant d'una crisi d'ansietat és detectar els símptomes i reconèixer que no es tracta de cap infart i, per tant, mantenir la calma. Cal que actuem per rebaixar la nostra ansietat, per viure-ho d'una forma menys angoixant i fer desaparèixer les sensacions físiques. Una de les primeres coses que es recomana fer és controlar la respiració, intentant portar l'aire a la part inferior dels pulmons amb un ritme tranquil, cada 4 o 5 segons, retenir-lo allà durant un parell de segons i deixar-lo anar pausadament. Tanmateix, parar atenció al nostre nivell tensiònal i fer algun petit exercici per aconseguir el major nivell de relaxació muscular, també ens pot ajudar.

Als anys vuitanta, els psicòlegs nord-americans Matthews, Gelder i Johnston, van publicar un decàleg d'aspectes a recordar. Fent l'exercici de la respiració aconseguirem disminuir les sensacions tant desagradables de l'atac de pànic. Aquestes són reaccions corporals normals; no són perjudicials, només desagradables. No afegim pensaments negatius. Descriviu el que està succeint al teu cos en aquest moment. Espera que passi la por, deixa temps i accepta-la. Observa com i quan va marxant. És una oportunitat per avançar, no la vulguis perdre. Pensa en el que has fet: el que has aconseguit fins ara el que estàs aconseguint. Planifica que

faràs després, comença a decidir-ho ara. Comença a fer-ho lentament, sense pressa. Posa atenció a tots els canvis que siguin un signe de millora i reforça't: "ja estic millor, m'estic calmant"...

En molts casos, l'ansietat d'una persona està provocada per les seves pròpies manifestacions d'ansietat: la mateixa por a l'ansietat, produeix ansietat (un cercle viciós). L'esclavitud a què ens van sotmetent subtilment les nostres pors s'explica pels importants mecanismes de defensa que anem "inventant" en els intents successius de no patir ansietat o atacs de pànic. Aquest joc trampós d'evitació d'emocions desagradables ens va inhabilitant de manera progressiva i fa que cada vegada generem més por, no només a reproduir sensacions i pensaments desagradables sinó també per intentar controlar el que segons el nostre parer, les provoca. I acabem fent i pensant coses que també avaluem com a estranyes però necessàries per a què el malestar no es presenti.

He parlat de l'ansietat com una resposta d'alarma davant d'allò desconegut i que és

El joc trampós d'evitació d'emocions desagradables, fa que cada vegada generem més por

El més important a fer davant d'una crisi d'ansietat és descartar que no es tracta de cap infart

viscut com amenaçant. La resposta que pot generar i que hem de mirar de posar-hi solució inclou tres àmbits: el psicològic, amb la preocupació, anticipació i distorsió de la realitat; el físic, amb una múltiple activació de l'organisme que es prepararà per fugir, amagar-se o per atacar, i finalment, però no menys important, el comportamental, amb tot un seguit de conductes noves, moltes d'elles d'evitació, encaminades a mirar de reduir a qualsevol preu el patiment esperat o experimentat. La terapèutica haurà d'anar encaminada a incidir en aquests tres aspectes per obtenir millores en la qualitat de vida de l'afectat. ■

Jordi Ruiz és psicòleg (psicologs.org) i coautor del llibre *Quan teníem por. Més d'una dècada de tractament en grup de l'Agorafòbia* (2013).