

PRESENCIA

Núm. 2039. ■ Del 25 al 31 de març del 2011. ■ Any XLVI.

www.presencia.cat



Pànic

Existeixen fòbies a gairebé tot, però es poden superar

Josep Maria Figueres. L'historiador i escriptor ha dedicat la seva feina a recollir i explicar la història del periodisme català.



Art per veure i escoltar. La Fundació Joan Miró exposa el treball de deu bandes de músics.

La Turquia cristiana. L'arquebisbe de Tarragona, Jaume Pujol, ha viatjat a Turquia per resseguir les seues del primer cristianisme.

Una por



Una taràntula com aquesta, del gènere *Aphonopelma*, causa en les persones que tenen aracnofòbia una por desmesurada: taquicàrdia, palpitations, sudoració... / ORIOL DURAN

irracional



Qui té una fòbia sap que el pànic que sent és absurd i, malgrat tot, no el pot evitar. Les fòbies no tenen una causa concreta, però algunes donen molt mala qualitat de vida a qui les pateix

ANNA AGUILAR

Es veu que Juli Cèsar tenia por de la nit (nictofòbia); el rei Enric III de França, als gats (ailurofòbia); i el mateix Sigmund Freud, pare de la psicoanàlisi, patia de siderodromofòbia (por dels trens). Per a Ron Weasley, amic de Harry Potter i afectat d'aracnofòbia, trobar-se aquesta aranya d'aquí al costat seria un autèntic malson. A vostè potser li fa fàstic, respecte o li produeix certa incomoditat, però quan es tracta d'una fòbia es converteix en una por irracional, exagerada i persistent en el temps. L'enciclopèdia catalana defineix la fòbia així: «Aversió apassionada, angoixosa i obsessiva, generalment de caràcter patològic, a persones, objectes, situacions o actes». Es calcula que n'hi ha entre 200 i 300 d'identificades i algunes d'elles poden arribar a ser terriblement invalidants.

De por, en té tothom. És un mecanisme d'adaptació, fins a cert punt positiu i necessari. «Ens fa estar amatents davant possibles perills i està relacionada amb nivells d'alerta i vigilància», diu el psiquiatra Antoni Porta. Des de ben petits les pors són presents en el nostre desenvolupament i acompanyen el procés de maduració de l'infant. «Durant els primers 5 o 6 anys de vida hi ha una emergència normal de les pors, però a partir d'aquesta edat ens hem de començar a preocupar si veiem que hi ha una por resistent i persistent que es manté impermeable a qualsevol explicació racionalitzadora», comenta Jordi Borràs, psicòleg clínic de la Fundació Orienta.

Les pors infantils –que es donen en un 40% dels nens i nenes–, apareixen sense causa aparent i van desapareixent amb el temps. Fins als 2 anys és normal que un nadó plori davant persones desconegudes; que entre els 2 i els 4 anys es tingui por dels animals i que, dels 4 als 6, es temi la foscor, els éssers imaginaris i/o la solitud. «Aquestes pors es van superant a mesura que la criatura aprèn a conèixer-se a si mateixa i els seus propis recursos, i també quan sap interpretar millor els senyals d'amenaça i perill, que moltes vegades no són reals sinó més aviat imaginaris».

Sense causa concreta

Miquel Àngel Fullana és psicòleg clínic de l'Institut d'Atenció Psiquiàtrica de l'Hospital del Mar de Barcelona. Segons ell, la por –originada al sistema límbic del nostre cervell–, es pot adquirir bàsicament de tres maneres: «Després d'una experiència negativa, observant algú que té por o per transmissió d'informació». A més, però, cal tenir en compte certs aspectes de la personalitat. «Hi ha persones que tenen més tendència a ser porugues que d'altres, i aquesta manera de ser té una base hereditària».

La psiquiatria distingeix tres grans tipus de fòbies: l'agorafòbia, la fòbia social i la fòbia específica. Considerades trastorns d'ansietat, tots els especialistes coincideixen a dir que les fòbies, com la majoria de malalties mentals, no tenen una causa

«La por ens fa estar amatents davant possibles perills»

«Hi ha persones amb més tendència a ser porugues»

«Amb una mala experiència en tinc prou per tenir por de volar»

«L'agorafòbia normalment s'inicia entre els 18 i els 22 anys»

única ni evident. En aquest tipus de trastorns els professionals parlen de factors bio-psico-socials. En qualsevol cas, el que és clar és que, un cop tenim la por interioritzada, costa molt desfer-se'n. «Per començar a tenir por de l'avió o de volar, amb una sola mala experiència en tinc prou. Per deixar aquesta por, en canvi, necessitaré moltes més experiències correctores», explica Carlos Baeza, psicòleg i coordinador de la Clínica de l'Ansietat de Barcelona. Per un senzill mecanisme d'aprenentatge, a més a més, «les pors moltes vegades es generalitzen a altres coses o situacions que s'assemblen a allò que ens atemoreix».

Por de la por

«Totes les persones que tenen una fòbia són conscients que és una por absurda i irracional i, malgrat tot, no la poden evitar», diu Baeza. «Ni ells mateixos arriben a entendre com pot ser que un estímul al qual sabien enfrontar-se, de cop i volta es converteix en insuportable», afegeix Porta. Comprendre i explicar què és una fòbia no és fàcil per a ningú. La persona que la pateix sovint se n'avergonyeix i fins i tot se sent culpable. «A vegades dissimulen tan bé que la gent més propera a ells ni s'adonen del problema que tenen». El desgast emocional és grandíssim.

Una de les fòbies més complexes és l'agorafòbia, que es resumiria com la por de tenir por. Tot i que etimològicament podria

Baixar a l'interior d'aquest pou? Qui té estenofòbia (por dels llocs estrets) s'hi negaria en rodó.
/ ORIOL DURAN

Diccionari de fòbies

Ablutofòbia: Por de banyar-se, rentar-se, netejar-se...

Acluofòbia: Por de la foscor.

Acrofòbia: Por de les alçades.

Aeronausifòbia: Por de vomitar.

Afefòbia: Por de ser tocat.

Agirofòbia: Por del carrer o de travessar-lo, per no ser atropellat.

Agliofòbia: Por del dolor.

Ailurofòbia: Por dels gats.

Allodoxafòbia: Por de rebre opinions i comentaris aliens.

Amatofòbia: Por de la pols.

Amaxofòbia: Por de pujar en un automòbil i conduir-lo.

Anuptafòbia: Por de no trobar parella, de quedar solter.

Aulofòbia: Por de les flautes.

Aurofòbia: Por de l'or.

Automatonofòbia: Por dels maniquins i criatures animades, dels falsos éssers vius.

Basofòbia: Por de caure.

Batmofòbia: Por de les escales.

Batractofòbia: Por dels amfibis (granotes, tritons, etc.)

Belonefòbia: Por de punxar-se i

de les agulles (també aicmofòbia).

Bromidrosifòbia: Por de fer pudor, de qualsevol olor corporal.

Caliginefòbia: Por de les dones belles i atractives.

Catisofòbia: Por de seure.

Cenofòbia: Por del buit

Cinofòbia: Por dels gossos.

Claustrofòbia: Por de romandre



«Tens ganes de córrer, però on vas?»

A.A.

«Amb l'agorafòbia no et dona per fer disbarats, com tirar-te d'un cinquè pis, simplement acabes que no pots sortir de casa. No pots anar a la universitat, a treballar... Poses un peu al carrer i dius: 'Reculo, perquè no m'hi puc estar'. Tens ganes d'arrencar a córrer, però on vas si no estàs bé enlloc? I d'aquesta manera et vas tancant cada vegada més». La Consol ha patit d'agorafòbia 40 anys. «S'ha de dir que els millors anys de la meua joventut gairebé els vaig passar a casa». Ara, ja jubilada, ajuda altra gent que es troba en la mateixa situació a l'Associació Gironina d'Agorafòbics. Es troben un cop per setmana al Centre Cívic de Sant Narcís i durant un parell d'hores, amb l'ajuda d'un psicòleg, s'expliquen. I s'alleugen.

«De totes les fòbies, l'agorafòbia és la pitjor. Ni tu mateixa te l'expliques. Quan notes que has de marxar d'un lloc, sigui obert o tancat, el cor se t'accelera, les cames no t'aguanten i et vénen dos pensaments al cap: cauràs morta o et tornaràs boja». «Fa uns anys, el metge de capçalera et deia que eren manies que t'havies de treure del cap». Avui es tracta. Medicació, teràpia... «i molta força de voluntat, perquè si no, res».

en espais tancats.

Clinofòbia: Por d'anar al llit.

Corofòbia: Por de ballar.

Coulrofòbia: Por dels pallassos.

Dentofòbia: Por dels dentistes.

Deshabiliofòbia: Por de despullar-se davant d'algú.

Didascaleinofòbia: Por d'anar a l'escola (també fòbia escolar).



Qui pateix estaurofòbia té por dels crucifixos. / ORIOL DURAN

Efebifòbia: Por dels adolescents.

Enoclofòbia: Por de trobar-se al mig d'una multitud de gent.

Ergasiofòbia: Por de ser intervintut quirúrgicament.

Eritrofòbia: Por de posar-se vermell o per d'aquest color.

Estaurofòbia: Por dels crucifixos.

Estigiofòbia: Por de l'infern.



L'ansietat d'un agorafòbic pot aparèixer viatjant en cotxe o al travessar un túnel. Si se'n vol fugir, no es pot. / ORIOL DURAN

«La fòbia té la seva pròpia dinàmica per mantenir-se»

fer pensar en una por morbosa als espais oberts, el que la defineix millor és l'ansietat que provoca no poder marxar o escapar de qualsevol lloc o situació si se'n té necessitat. Tant se val que la persona estigui en un espai obert com tancat, que es trobi sola o acompanyada. L'agorafòbia es pot presentar en un gran centre comercial i a la perruqueria del barri, viatjant en metro o fent cua per entrar al teatre.

«No s'ha de forçar ni castigar el nen que té fòbia»

Jordi Ruiz, psicòleg d'Òptim Psicòlegs de Girona i de l'Associació d'Agorafòbics de la mateixa ciutat (www.agorafobia.cat), comenta que l'agorafòbia es diagnostica més en dones que en homes, en una proporció de 4-5 a 2, «i normalment s'inicia a l'edat adulta, entre els 18 i 22 anys, amb algun primer símptoma o atac de pànic important», afegeix. Dades de l'estudi *Agorafobia y pánico* (UB, 2005), d'Artu-

ro Bados, professor de la Facultat de Psicologia de la UB, revelen que entre el 80% i el 100% d'agorafòbics que busquen tractament diuen que tenen o han tingut atacs de pànic. És a dir, períodes discrets d'intensa por, aprensió, terror o malestar acompanyats d'una sensació de perill o catàstrofe imminent i un desig d'escapar. Les palpitations, la sudoració, els tremolors o la sensació d'ofec i mareig són alguns

Diccionari de fòbies

Eufòbia: Por de les bones notícies.

Fagofòbia: Por de menjar o d'empassar-se aliments, pastilles...

Falacrofòbia: Por, sense motiu, de quedar-se calb.

Filemafòbia: Por de fer petons.

Fonofòbia: Por dels sorolls, de les veus o de la pròpia veu.

Fotofòbia: Por del sol.

Gamofòbia: Por del matrimoni.

Gerascofòbia: Por d'envellir.

Glosofòbia: Por d'intentar parlar o bé de parlar en públic.

Grafofòbia: Por d'escriure a mà.

Hagiofòbia: Por dels sants o d'objectes i elements sagrats.

Hamartofòbia: Por de cometre pecats o errors imperdonables.

Hedonofòbia: Por de sentir plaer.

Hemofòbia: Por de la sang.

Hidrofòbia: Por de l'aigua.

Homiclofòbia: Por de la boira.

Homilofòbia: Por dels sermons.

Insectofòbia: Por dels insectes.

Lacanofofòbia: Por de les fruites, vegetals i verdures (de menjar-les, veure-les o tenir-les a prop).

Lakorrafiòfòbia: Por del fracàs, de perdre, de la derrota.

Latrofòbia: Por d'anar al metge.

Leucofòbia: Por del color blanc.

Linonofòbia: Por de les cordes.

Lisofòbia: Por de tornar-se boig.

Locquiofòbia: Por del part.

Lofòbia: Por de ser enverinat.

Magiurocofòbia: Por de cuinar.



«És un temor a interactuar amb els altres»

A.A.

«Sempre he sigut un noi reservat, introvertit, bastant tímid i de pocs amics, però si he de fixar una data d'inici de la meua fòbia social diria quan vaig començar els estudis universitaris, als 18 anys», explica en Raül. Si havia d'exposar un tema a classe ho passava molt malament. «Evitava els sopars, les festes i els viatges de final de curs». Als 24 o 25 anys, durant la seva primera relació de parella, va adonar-se que allò no era només timidesa. «Vaig començar a anar al psiquiatre pensant que no era normal i a prendre antidepressius sense tenir encara consciència que era una fòbia social».

«Actuo en silenci i amb bloqueig emocional, no em surten les paraules, és com si no volgués que els altres em coneguin perquè crec irracionalment que no sóc prou apte, que no tinc res a dir. És un temor irracional, però que el vius com si fos real, a interactuar amb els altres», diu en Raül, de 36 anys. Reconèixer públicament que es té fòbia social fa vergonya —«només ho sap la meua parella, la meua mare i el meu germà»—, però amb l'ajuda d'un psicòleg i del *rebirthing* intenta afrontar-la. «El que pensin els altres no és tan important».

dels símptomes habituals d'un atac de pànic, el qual assoleix la seva màxima manifestació al cap d'uns deu minuts. Segons l'estudi de Bados, la prevalença de l'agorafòbia en la població adulta occidental és del 2%, 2,5% i 5% per a períodes d'1 mes, 1 any i tota la vida, respectivament.

Actuar en públic? No!

Ser una persona tímida no és el mateix que tenir una fòbia so-

cial. Aquesta última es manifesta com la impossibilitat dràstica d'actuar davant altres persones: parlar en públic, tenir una conversa, fer una reclamació, menjar, escriure, treballar o trucar en presència d'altra gent... «En funció del treball o ofici que tingui la persona, pot arribar a ser molt invalidant», apunta Julio Vallejo, cap del servei de psiquiatria de l'hospital Universitari de Bellvitge. Segons ell, aquesta fòbia s'ini-

cia a l'adolescència i la persona que la pateix ho passa malament «perquè no té consciència que això té solució, la qual cosa porta a una angoixa tremenda i a una conducta d'evitació de qualsevol situació social». L'Albert en seria un exemple. Com totes les persones d'aquest reportatge que han accedit a parlar de la seva fòbia, prefereix mantenir-se en l'anonimat. Fa uns quatre anys va anar al psicòleg i alesh-

Melofòbia: Por de la música.

Metifòbia: Por de l'alcohol.

Misofòbia: Por dels gèrmens.

Mnemofòbia: Por dels records.

Musofòbia: Por dels ratolins.

Netofòbia: Por dels núvols.

Nomatofòbia: Por dels homes.

Nosocomefòbia: Por de tot tipus de centres hospitalaris.



Enoclofòbia: por de trobar-se al mig d'una multitud de gent. /O.D.

Nostofòbia: Por a tornar a casa.

Octofòbia: Por del número vuit (associat també a l'infinit).

Ofidofòbia: Por de les serps.

Ombrofòbia: Por de la pluja.

Ornitofòbia: Por de les ocells.

Ouranofòbia: Por del firmament.

Paralipofòbia: Por de contreure noves responsabilitats.

res es va adonar que el seu problema no és la timidesa. «M'envaeixen pensaments negatius, com ara que faig el ridícul o que els altres són millors que jo, i em sento fora de joc. En el meu cas m'ha afectat en tot; en la falta d'amistats, en la parella, en la formació...», diu. «De petit ja era molt introvertit, tenia un sol amic però moltes vegades jugava sol». Ara, de més gran, evita trobar-se amb gent, ser el centre d'atenció i les aglomeracions. L'Albert recalca l'ansietat que produeix aquesta fòbia, la qual representa al voltant del 8%-10% de les fòbies.

Específica i personal

Dins la categoria de fòbies específiques s'hi pot trobar de tot. A tall d'exemple, les que es recullen als baixos d'aquestes pàgines. Totes aquestes fòbies no necessàriament han de compartir les mateixes característiques clíniques, ja que l'edat d'inici, el predomini, el patró de resposta o l'experiència emocional, per exemple, pot ser molt diferent d'un cas a l'altre. Mentre que la fòbia als animals s'inicia, de mitjana, als 7-9 anys i la fòbia a les alçades acostuma a manifestar-se als 12 o 13, la claustrofòbia, per exemple, sol aparèixer als 20, segons recull Arturo Bados a *Fobias específicas* (UB, 2005).

Les fòbies específiques es poden adquirir de tres maneres, no excloents i que interactuen entre si: per un condicionament clàssic (tenir experiències negatives



El mal tràngol de fer-se una analítica: la por de punxar-se i por de les agulles (belonefòbia) s'uneix a la por de la sang (hemofòbia). / ORIOL DURAN

directes), per un aprenentatge vicari (per altres persones que han tingut experiències negatives) i per transmissió d'informació amenaçant. «Els fòbics específics poden témer un possible dany (accident aeri, mossegada, xoc de vehicles, ofegar-se...), però també poden estar preocupats per perdre el control, fer el ridí-

cul, marejar-se, desmaiar-se o tenir un atac de pànic». La resposta? O evitar la situació fòbica o bé suportar-la, si no queda més remei, amb un intens malestar.

La majoria es curen

El missatge final per als fòbics, però, és d'esperança: «La majoria de fòbies, amb els tractaments

adequats, avui es poden curar», diu Baeza. Actualment el tractament dual que combina la teràpia cognitiva amb els psicofàrmacs s'està mostrant eficaç. Sobretot per a les fòbies específiques, la remissió de les quals sol ser qüestió de mesos. «Donar només fàrmacs l'únic que fa és ajornar el problema i que aquella

Diccionari de fòbies

Parascavedecatriafòbia: Por del dimarts 13, símbol de mala sort.

Pediofòbia: Por de les nines.

Penterafòbia: Por de la sogra.

Piretofòbia: Por de la febre.

Pirofòbia: Por del foc.

Pnigofòbia: Por d'ofegar-se o d'escanyussar-se amb el menjar.

Pocrescofòbia: Por d'augmen-

tar de pes (també obesofòbia).

Pselismofòbia: Por de tartamudejar i fer el ridícul.

Pupafòbia: Por dels titelles.

Rabdofòbia: Por de ser severament castigat o criticat.

Ritifòbia: Por de les arrugues.

Rupofòbia: Por de la brutícia.

Selacofòbia: Por dels taurons.

Selenofòbia: Por de la lluna.

Sesquipedalofòbia: Por de les paraules llargues.

Siderodromofòbia: Por dels trens i de viatjar-hi.

Siderofòbia: Por dels estels.

Sinistrofòbia: Por d'agafar les coses amb la mà esquerra.

Tacofòbia: Por de la velocitat.

Tafefòbia: Por de ser cremat viu.

Talassofòbia: Por del mar.

Tanatofòbia: Por de la mort.

Tapinofòbia: Por de ser contagiós o de contagiar alguna malaltia.

Tatefòbia: Por de ser enterrat viu.

Teleofòbia: Por dels plans definitius o que són definitius.

Teofòbia: Por de Déu, els déus o



«Necessito viatjar acompanyada»

A.A.

Fa quatre anys, l'avió en el qual viatjava la Laura va tenir un incident. «Després d'enlairar-se, en el moment que s'havia d'estabilitzar, l'avió va caure durant uns segons en caiguda lliure». Aquest succés, sumat al pànic que té el seu germà als avions des de petit i que li ha transmès, han acabat provocant que cada desplaçament aeri que fa la Laura sigui una tortura. «Em produeix ansietat, sento rigidesa muscular, por i fins i tot formigueig a la zona cervical». Tot i que només experimenta aquest malestar quan l'avió està en moviment, comenta: «Necessito viatjar acompanyada i això em crea una dependència que no m'agrada».

Bona part de la família de la Laura viu a Colòmbia i, si vol visitar-la, està obligada a superar l'aerofòbia. Per això es va apuntar al programa *Volar sense por*, de la Clínica de l'Ansietat de Barcelona. «M'han ensenyat a utilitzar la lògica i a no deixar-me portar per la por, que l'únic que fa és fer-me veure una realitat errònia». En grups reduïts, el curs consta d'una part teòrica i una de pràctica que comença al simulador i acaba amb un vol real. Volar sense por? «Seria un alliberament absolut, la independència!».

persona no aconsegueixi un estat d'independència», explica Ruiz respecte a l'agorafòbia.

El tractament, però, demana paciència i força de voluntat. Primer s'han d'entendre per quines lleis es regeix la fòbia, ja que «un cop establerta té la seva pròpia dinàmica per mantenir-se». Després es recorre a les tècniques

cognitives, encaminades a corregir els mecanismes anticipants, el càlcul de riscos, l'atenció selectiva sobre els perills, etcètera. I finalment hi ha els exercicis d'exposició progressiva a allò que ens atorreix. «Les pors en general—recorda Fullana—se superen afrontant repetidament la situació que les genera».

En el cas dels infants, el paper dels pares és cabdal. «Han de ser pacients, no forçar ni castigar mai el nen que té una fòbia», diu Borràs. «El que s'ha de fer és reforçar la seva autoestima, perquè en el fons la fòbia posa en qüestió la seva autoconfiança: 'Mira que covard que sóc!', 'Per què a mi em fa tanta por?'...»

les creences religioses.

Testofòbia: Por de superar els tests o exàmens.

Traumatofòbia: Por dels accidents (també disquidofòbia).

Tricopatofòbia: Por del pèl.

Tropofòbia: Por a mudar-se de casa o a fer canvis importants.

Urofòbia: Por de l'orina o d'orinar.



De la por de les gallines i aus de corral se'n diu alektorofòbia. / O.D.

Verbofòbia: Por de les paraules.

Vicafòbia: Por de les bruixes.

Vitricofòbia: Por del padrastre.

Xantofòbia: Por del color groc i de tots els objectes d'aquest color.

Xirofòbia: Por d'afaitar-se (i tallar-se) amb una navalla.

Zelofòbia: Por de l'enveja.

Zemmifòbia: Por de les rates.