

EL PUNT AVUI+

Edita: Hermes Comunicacions SA i Corporació Catalana de Comunicació SLU
http://www.elpuntavui.cat
Centrala Girona: 972 18 64 00
Centrala Barcelona: 93 227 66 00
Atenció al client: 972 18 64 80
Redacció Girona: Santa Eugènia, 42. 17005
Redacció Barcelona: Tàpies, 2. 08001

Director: Xevi Xirgo i Teixidor.
Vicedirector: Carles Ribera.
Directors adjunts: Xevi Sala (Girona), Pepa Masó (Informació General), Joan Ventura (Informació Cultural), Lluís Martínez (Tancament), Jordi Grau (Formats Especials), Ramon Roca (L'Econòmic), Miquel Riera (Presència) i Joan Rueda (Informació Local).
Caps de secció: Toni Brosa (Opinió), Joan Armengol (Economia), Pilar Esteban (Europa-Món), Anna Serrano (Política), Carles Sabaté (Societat), Jaume Vidal (Cultura), David Castillo (Suplement Cultura), Andreu Puig (Fotografia), Quim Puigvert (Llengua), Jordi Molins (Disseny), Montse Martínez (Apunts), Carme Torns (Documentació), Antoni Dalmau (Tancament), Susanna Oliveira (Barçakids), Jaume Batchellí (Producció), Montse Oliva (delegada a Madrid), Pere Gorgoll (Neurologiques), Gemma Busquets (Comunicació), Narcís Genís, Tura Soler, Xavier Castellón i Anna Puig (Comarques Gironines).

Conseller delegat: Joan Vall i Clara.
Gerència Comercial: Anna Maria Ribas.
Direcció Comercial: Eva Negre (El Punt Avui), Eduard Villacé (Agències), Maria Àngels Taulats (Setmanaris), Josep Sánchez (El 9) i Carles Gri (Serveis al Lector).
Webs i Sistemes: Josep Madrenas (director), Marc Massot (Programari), Joan Sarola (Sistemes) i Ramon Buch (Disseny).
Recursos Humans: Miquel Fuentes. Administració: Carme Bosch.
Producció i Logística: Lluís Cama. Distribució: Concepció Casals.

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

LA COLUMNA

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 intítulat *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'agudes 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.

Junqueras

Bernat Dedeu

Filòsof i músic



Catalunya: país mediterrani, inconstant i addicte a la traïdoria. Fa poques setmanes, sota cada pedra s'hi amagava un tremolós mandarí d'ERC disposat a elogiar (en sordina) la valentia sobirana d'Artur Mas. Però, dies després, aquests mateixos visionaris li diuen tou i poruc al Molt Honorable, i l'adverteixen –amb posat greu– de no caure en les temptacions *sociovergens* del *Conde Duran*. Per aquelles curiositats de la vida, tots els republicans que han anat expulsant bromera des del 25-N amb la patacada del *massianisme* estan tramant la mateixa operació d'inflament d'ego amb l'Oriol Junqueras. La inconstància catalana, ja ho sabem, té un protagonista privilegiat: el convers. La nit

Oriol Junqueras haurà de civilitzar un partit que només controla parcialment

del 25-N vaig escoltar una munió d'elogis al líder d'ERC; ben merescuts, però disparats per tots aquells autodenominats *agents socials* que l'havien insultat sistemàticament per haver fet seguidisme d'Artur Mas. Recordeu aquelles tertúlies en què alguns tòtems republicans pintaven l'Oriol com un osset de peluix, escampant el tòpic del "reiet, tu ets massa bona persona per governar"?

L'enemic d'Oriol Junqueras, per tant, no serà només la fatxenderia paternalista que els convergents han demostrat sempre envers ERC; a banda d'ajudar el govern en moments tremendament complicats, Junqueras haurà de civilitzar un partit que només controla parcialment. Estalviant-se entrar al govern, Junqueras ha salvat hàbilment el ball de bufetades pels càrrecs polítics que acostumen a esquinxar les costures més febles d'Esquerra. Malgrat tot, el suport parlamentari al govern no pot ser l'únic paper que el líder d'ERC es reservi: si jo fos el president, donaria a Junqueras una vicepresidència a l'ombra i l'encastaria a un avió amb un estol de diplomats que expliquessin el conflicte català per tots els racons del món (especialment els poderosos: Washington, Israel i Roma). El referèndum de secessió no serà com Arenys o Barcelona perquè necessita un agent internacional legitimador. Molts independentistes *freakies* no ho volen ni sentir: amb Mas tocat, i abans que el traixin, només els ho pot fer entendre Junqueras.

LA
PUNXA
D'EN
JAP



Joan
Antoni
Poch

