

ESPECIAL MUNTADAS

DAVID BUENO
NEUROCIENTÍFIC

Per què tenim por?

La por és una emoció universal, profunda i essencial que està directament vinculada a la supervivència. Tots en algun moment hem sentit una pressió al pit, una tensió sobtada als músculs, un calfred o un batec accelerat del cor que anticipen un perill imminent. Però què és exactament la por? Per què ens és tan necessària i com la podem gestionar? I què revela sobre nosaltres, com a espècie i com a individus?

Des del punt de vista fisiològic, la por és una reacció automàtica, una emoció que es desencadena de manera preconscient quan les informacions que capten els òrgans dels sentits, combinades amb les experiències prèvies que vivim, anticipen la presència d'una possible amenaça. Sorgeix d'una petita estructura cerebral anomenada amígdala, que està situada al bell mig del sistema límbic. La funció general del sistema límbic és, precisament, regular les emocions, la motivació i la memòria associada a aquestes experiències. Ho fa de manera força automatitzada, però les seves respostes es poden modular de manera conscient.

Quan el cervell percep una possible amenaça, sigui real o imaginada, l'amígdala s'activa immediatament, abans que en siguem conscients. Aquesta activació desencadena una resposta neurofisiològica en cadena: el cos allibera adrenalina i cortisol, augmenta el ritme cardíac, s'incrementa la tensió muscular i s'aguditzen els sentits. És una resposta coneguda com a lluita o fugida, un mecanisme automatitzat que serveix per respondre de pressa a una situació de risc per

preservar la nostra integritat i fins i tot la vida.

Però la por no és només una resposta física. Té unes dimensions emocionals i cognitives molt complexes. Pot ser puntual, com quan sentim un soroll sobtat, o persistent, com en els casos d'ansietat o fòbies. També pot ser raonable, com tenir respecte davant d'un animal salvatge o d'una persona irada, o desproporcionada, com la por aparentment irracional als espais oberts o a situacions socials, que, tanmateix, sovint es troben ancorades a experiències traumàtiques prèvies, especialment ocorregudes durant la infantesa. En aquest sentit, la por també és una construcció mental que depèn de les nostres experiències, de la capacitat del nostre cervell de preveure, imaginar i anticipar, i fins i tot de la cultura.

La por és crucial per a la supervivència. En termes evolutius, els individus que han estat capaços de detectar perills abans que els altres, com pot ser el soroll d'un depredador, una olor estranya o un moviment sospitos, han tingut més probabilitats de sobreviure i reproduir-se. Per tant, la capacitat de tenir por i de reaccionar ràpidament ha estat seleccionada de manera natural al llarg de milers de generacions, i està present en gairebé tots els animals. Però no només és útil davant de perills físics. En les espècies socials, com les persones, també té un paper social d'aprenentatge: observar la por en altres membres del grup ajuda a identificar perills i a evitar-los sense la necessitat d'haver de patir-los per-

Factors

L'experiència vital i l'educació influeixen en la manifestació de la por

Contagiosa

Veure la por d'un altre pot activar les mateixes àrees cerebrals

sonalment. Per això la por també pot ser contagiosa. Veure la por a la cara d'una altra persona pot activar les mateixes àrees cerebrals que s'activarien si fóssim nosaltres mateixos els que experimentéssim el perill.

Això explica per què moltes de les pors comunes avui en dia, com poden ser a les altures, les serps, les aranyes o la foscor, tenen una arrel biològica. Són pors persistents perquè s'han codificat d'una manera molt profunda durant milers de generacions. El nostre cervell encara funciona, en bona part, com el d'un individu caçador recol·lector del paleolític.

La genètica també hi té un paper important. Diferents estudis han demostrat que la predisposició a tenir por o ansietat té una certa base hereditària. No és que hi hagi un gen de la por, però sí que s'han identificat variants genètiques que afecten la manera com el cervell regula neurotransmissors com la serotonina o la dopamina, implicats en l'estat d'ànim i en la resposta a l'estrès, i la producció de neurohormones com l'adrenalina i el cortisol.

No obstant, la por no és immutable. Tenim la capacitat de gestionar les nostres pors. L'escorça prefrontal, que és la zona del cervell que gestiona les respostes conscients, avalua el context i la rellevància dels estímuls amenaçadors, i pot modular la resposta de l'amígdala quan no és necessari reaccionar amb por. També participa en la regulació cognitiva de l'emoció, i integra les informacions racionals i emocionals per prendre decisions

adaptatives. Per això les experiències vitals, l'entorn i l'educació modulen profundament la manera com manifestem la por. S'ha demostrat que els infants que creixen en ambients en què se senten protegits però no sobreprotegits desenvolupen menys pors i, sobretot, aprenen a gestionar-les millor, atès que han tingut més oportunitats de desenvolupar els mecanismes neuronals associats a l'escorça prefrontal. També cal tenir en compte que l'estrès, especialment quan és crònic, disminueix l'eficiència del funcionament d'aquesta zona del cervell. Per això quan estem estressats som molt més propensos a tenir pors i a activar respostes de lluita o fugida, o de paràlisi.

En la societat contemporània, la por ha canviat de rostre. Ja no ens espanten tant els lleons com les factures impagades, el canvi climàtic, la solitud, el fracàs o les pandèmies. Però el mecanisme neurofisiològic és el mateix. I aquí hi ha una paradoxa interessant: com més seguretat hem aconseguit, més por tenim. Potser perquè ara som més conscients del que podem perdre, però sobretot perquè la incertesa ha pres formes noves, menys visibles i, per tant, més complexes de gestionar en el terreny físic, però igualment inquietants. Podem fugir d'un lleó, ¿però com fugim de la sensació de solitud o de fracàs?

Comprendre la por, per tant, no és només una qüestió de psicologia o biologia. És un acte de reconeixement interior, una manera de mirar-nos al mirall i entendre millor qui som, d'on venim i com reaccionem davant del que ens és desconegut. Aprendre a escoltar-la i a conviure-hi sense deixar que ens governi, i saber-la gestionar, és un dels reptes més humans que tenim. —

'TOUT VA BIEN'

Aquest tríptic del 2003, que fa referència als colors de la bandera francesa, juga irònicament amb el contrast entre la frase i les imatges i la situació política del país. Forma part d'una sèrie en què fa servir la mateixa estratègia en altres cartells per ironitzar, entre d'altres, sobre l'expressió "España va bien".

