

MESTRE DE CAPÇALERA

Escrits essencials d'educació

A càrrec de Toni Giménez i Fajardo



QUINA POR QUE EM FAS! Sobre pors, angoixes i temences

El fin justifica los miedos.
Ramón Eder

Què és la por

La por és una de les emocions més present en l'ésser humà. La por no és altra cosa que la força creativa de la ment, descontrolada.¹ És més aviat el resultat de la imaginació que de la realitat. Habitualment, sorgeix del desconeixement de la ignorància, encara que també hi pot haver pors per causes conegudes. El que té feina, té de por de perdre-la i el que no en té, té por de no trobar-ne.² De vegades, no és tant la por a alguna cosa concreta, sinó que la pròpia por és pitjor que allò temut.³ La por és fosca per ella mateixa. Només hauríem de tenir por de tenir por.⁴

Com es manifesta

La por es manifesta de moltes maneres, té moltes cares, gran part del nostre enfadament i ressentiment té les seves arrels en la pròpia por. És insuportable per al pedant que portem dins nostre constatar que les coses no marxen com voldríem.⁵ La por es manifesta a través de la ira, l'enuig i la irritació. I la cara més terrible és l'agressivitat que, habitualment, respon a grans frustracions interiors de l'ésser humà. La preocupació també és una forma de por, una angúnia que sentim quan ens hi sotmetem,⁶ talment com ho són també l'odi i la soledat.⁷

Efectes

La por ens fa mal a tots els nivells: crea estrès, sofriment, inhibició de la ment i impediment de l'accés al coneixement intuïtiu i instintiu,⁸ ens pot destruir com a individus i també pot destruir la nostra família, els nostres veïns i fins i tot una nació sencera.⁹ Les pors, com qualsevol aspecte emocional o mental, se somatitzen. De vegades la miopia i les càries no són res més que una conseqüència de la por. El cos manifesta el nostre món interior, i encara més en la infància.

Com tractar la por

1. Fer-se preguntes sobre el que ens fa por, i fer-les ben obertes perquè puguem albirar la poca transcendència de la pròpia por. Cal controlar la por i fins i tot els records infeliços o negatius que tenim.¹⁰

2. No negar-la perquè per molt que li diguis a una persona que té por que això són "beneiteries" la continua vivint igual. Per a l'infant el que cal és afrontar-la amb l'ajuda de l'adult: ensenyar-li a controlar-la i que això es converteixi en un hàbit l'ajudi a sortir-se'n sol de la pròpia por.

3. Riure'ns d'allò que ens provoca por. Riure-nos-en desactiva les nostres pors. L'humor gestiona els efectes alliberadors.

Por versus ansietat

Por i ansietat són dues coses diferents. La por és sobre una cosa concreta, és una emoció. L'ansietat és un sentiment, una manera de viure una situació.

Situacions infantils concretes de por

Por al metge, a l'odontòleg: estar al seu costat. Convertir aquella estona en un joc. Portar al consultori algunes joguines que es relacionin amb el món de la medicina. Si la por és extrema, oferir un futur immediat amb esperança (dir-li que després anirem a jugar al parc o que comprarem alguna cosa d'aquelles tan bones que li agraden per sopar)

Por als gossos: fer-li tocar cadells, anar a veure botigues d'animals; mirar fotografies, llibres o vídeos d'animals; veure alguna pel·lícula en què el protagonista sigui un animal real; desmitificar la part negativa.

Malsons: que els expliqui. Donar-li pensaments agradables. Estar amb l'infant. Quan va a dormir, tancar el llum de la seva habitació i deixar encès el llum del passadís, deixar la porta oberta de la seva habitació, posar-li música relaxant i dir-li que li deixem un llum encès i que es queda amb la companyia de la música. També que pugui dormir amb una joguina (la que l'infant esculli) per compartir el son i poder projectar-hi les seves pors, inquietuds i ràbia (fins i tot que hi parli per quedar-se més tranquil). Fer-li unes carícies o un petit massatge és un bon ritual per agafar el son. I tenir una fórmula per cloure el dia i començar la nit (com ara: bona nit i tapa't o bona nit i bon profit o bona nit i treu-te les puces del llit)

Desembre 2023.

¹ Phil Nuernberger, *La transformació del estrès en energia vital positiva*, Barcelona: Paidós, 1998: 115.

² Eduardo Galeano, *Patates arriba: la escola del món al revés*, Madrid: Siglo XXI, 1998: 83.

³ Com deia l'escriptor i editor Carlos Barral.

⁴ Lobsang Rampa. *El camí de la vida*. Buenos Aires: Troquel, 1989: 99.

⁵ Willi Gohl, *La educació musical hoy*, Madrid: Studium, 1971: 90.

⁶ Phil Nuernberger, *La transformació del estrès en energia vital positiva*, Barcelona: Paidós, 1998: 51-52.

⁷ Phil Nuernberger, *La transformació del estrès en energia vital positiva*, Barcelona: Paidós, 1998: 152.

⁸ Phil Nuernberger, *La transformació del estrès en energia vital positiva*, Barcelona: Paidós, 1998: 119.

⁹ Phil Nuernberger, *La transformació del estrès en energia vital positiva*, Barcelona: Paidós, 1998: 108.

¹⁰ Lou Marinoff. *Pregunta-ho a Plató*. Barcelona: Proa/Edicions B, 2003: 78-79.

Trobareu els articles anteriors a l'apartat Articles de la meua pàgina web.