

# psicologia:

Les pors infantils són una cosa habitual en les converses entre pares i professors. El desenvolupament i l'aprenentatge inclouen també el procés d'anar-nos convertint en persones formades i valentes; per tant, la por i els seus excessos o defectes haurien de formar part del nostre bagatge com a formadors de persones que evolucionen i hauríem de poder entendre i comprendre els seus mecanismes. Aquest coneixement ens permetrà saber modular la nostra intervenció.

Moltes pors són passatgeres i benvingudes, doncs corresponen a etapes evolutives que inclouen processos de crisi i canvi que cal gestionar, a vegades pels mateixos nens amb recursos personals, a vegades amb la intervenció dels educadors, pares i mestres, que fan de model d'acció o d'intervenció.

Les pors i sobresalts davant estímuls inesperats (sentir forts sorolls, veure desconeguts) són habituals en nens molt petits. Això ens indica que reconeixen i exploren l'entorn i que els seus sentits evolucionen correctament. El plor és el mecanisme habitual de gestió d'aquestes sensacions noves, i la nostra intervenció ha de consistir, lògicament, a transmetre calma i contenció, procurant l'autocontrol del nen i, si això no succeeix, saber propiciar (o esperar) el moment en què estigui emocionalment i madurativament preparat per assumir-ho. No cal ni esmentar que una mala gestió d'aquest moment seria "jugar" a espantar el nen de manera innecessària.

Més endavant, vora els tres o quatre anys, allò que escapa del control humà (una forta tempesta, algunes reaccions d'animals, etc.) pot disparar els interruptors de la por i fer-nos esclatar novament en plors que requeriran calma, refugi i també explicacions en un to de veu tranquil i serè que es veuran afavorides

pel desenvolupament del llenguatge comprensiu, encara que continuïn sense agradar.

L'edat típica de l'aparició de la por de la foscor, els fantasmes i altres monstres (a vegades molt elaborats) ens fa travessar una etapa

**En la pubertat i adolescència, van guanyant terreny les pors lligades a la vida social i la pròpia competència relacional**

nova de desenvolupament del procés de la valentia personal, absolutament necessària per anar destriant de la realitat els tocs de pensament encara màgic

que ens acompanya entre els sis i els vuit anys. Novament la resposta de l'educador ha de servir de mesura d'equilibri.

A poc a poc i en moments propers a la pubertat, la por va dibuixant perfils més realistes, i potser el trencament de la família, el fet d'estar malalts o patir accidents, les burles, l'obtenció de mals resultats a l'escola, els esbroncs, etc., poden fer imaginar històries de futur desagradables i fer que alguns nens no facin, no diguin, no expressin el que els passa o els preocupa... justament per por. Com es va veient en la pubertat i adolescència, van guanyant terreny les pors lligades a la vida social i a la competència relacional.

Tot i el reconeixement d'aquesta normalitat evolutiva, l'educador s'enfronta a una tasca complicada quan ha de saber discernir entre allò que serà motiu d'actuacions puntuals que dotin d'estratègies de seguretat els nois,

i aquells comportaments que necessitarien una pràctica terapèutica guiada.

## Per a què serveix la por?

La por és un mecanisme més per a la nostra adaptació a diferents contextos. Tenir por ens permet aprendre, a través d'estratègies i recursos propis (que normalment necessiten ser guiats), a deixar de tenir-ne. Tenir por també ens ajuda a esquivar o evitar perills innecessaris. No tenir mai por, però, pot ser un problema. Per què a vegades veiem nens que ens sembla que no tenen por? És possible que la impulsivitat ens empenyi a fer coses que no cal fer? Podem considerar que un nen sense por és un trapella, dominat per la impulsivitat, amb dificultats per avaluar conseqüències del que fa, d'allà on es posa, etc., i a nosaltres ens fa por que pugui prendre mal. Saltar des de grans alçades, anar molt ràpid en bici o en moto, creuar sense mirar, marxar amb qualsevol estrany, etc., podrien ser exemples de comportaments de nens sense por que ens alerten que potser cal avaluar amb deteniment per què la por no apareix quan cal. La por intenta evitar-nos perills (en aquests exemples que donem, els riscos són evidents). L'educador ha d'exercir de model, donant la informació que potser el nen obvia i mostrant les conseqüències que poden tenir les a conductes arriscades.

Des de la psicologia es defineix la por com un patró adaptatiu de respostes d'ansietat que s'integren d'una banda per respostes físiques (d'alteració psicofisiològica i motriu) i, de l'altra, per respostes de pensament catastròfic (quan pensem que ens poden passar coses molt dolentes). Si parlem de les pors infantils, hem de saber entendre que la por del nen, la reacció física que li produeix una situació sumada al pensament màgic (en aquesta ocasió terrible) que l'acompanya, requereix un gran respecte per part de l'adult. No ser

conscients de la importància d'aquest fet ens pot fer incórrer en errors educatius importants que, al seu torn, poden fer aflorar estats d'angoixa que no s'haurien donat amb altres respostes més adaptatives o amb modelatges més assenyats.

L'estat d'alerta involuntari que es posa en marxa en una persona –gran o petita– davant un estímul desconegut o que pot considerar com a perillós (un animal esverat, un entorn diferent de l'habitual, una cultura diferent de la pròpia, etc.) fa esclatar tot un sistema de defensa que la farà fugir (plorar, voler escapar, etc., de l'escola els primers dies, de la llar d'infants) o bé encarar la situació, i a vegades fer-ho de manera agressiva (pegant, amb enbriades, mostrant resistència, etc.).



En nens ho podem veure també en el moment difícil d'anar a dormir, quan tot un arsenal de conductes es poden posar en marxa justament per evitar un moment que els incomoda. Com ho poden superar? Amb l'ajuda de l'adult que ha de fer de model i guia de manera serena, amb respecte per la situació però amb fermesa amable, intentant transmetre aquest estat d'ànim al nen. Si ens alterem, si cridem, si exigim, etc., no estem ajudant, no estem ensenyant, el nen no aprendrà a anar-se tornant una miqueta més valent cada vegada.

## Tenir por

Tenir por no és una equivocació, no és un error. Tenir por és el mecanisme que ha de fer que ens tornem valents. Primer cal reconèixer-la per actuar de manera conseqüent i saber si l'edat del nen té alguna cosa a veure amb la por que ens mostra. Per exemple, tenir molta por d'estar malalt als tres anys no és una por que es correspongui amb l'edat, i podria ser una mostra real d'un procés d'ansietat.

També cal saber diferenciar una por "normal" (encara que molt desagradable) d'una fòbia. Una por exagerada als cargols, per exemple, en un nen de 12 anys, ens pot estar parlant d'una fòbia, i pot arribar a inhibir el nen a sortir de casa els dies núvols, per evitar trobar cargols... si plou. Un cas com aquest requerirà la intervenció d'un professional de la psicologia clínica amb un tractament pauta de tipus cognitivoconductual i la intervenció dels adults de referència, que han de ser coneixedors del procés terapèutic.

### El problema de fer créixer la por. La Susanna

La Susanna és una nena de 12 anys, li agrada molt la gimnàstica rítmica i ha participat en diversos campionats per equips. La Susanna és una nena molt àgil, menuda i baixeta per la seva edat, cosa que fins al moment la beneficiava, i també beneficiava l'equip, perquè en les coreografies conjuntes sempre podia fer algun exercici diferenciador. La darrera temporada les seves companyes han estat fent l'estirada, però ella no. Els pares de la Susanna estan molt preocupats per això i temen que la nena es quedi endarrerida, que no atrapi l'alçada de les altres, que el grup ja no la vulgui encara que fins ara hagin estat molt amigues..., i que els altres nens se'n riguin.

Han anat a veure l'endocrí i aquest els comunica que el creixement de la nena és normal per la seva edat, que no serà una nena molt



alta (la família propera no ho és) però que no cal que es preocupin. Ho han mirat tot. Fins fa un temps a la Susanna no li preocupava gaire tot això, però ara, a partir d'algunes converses que ha presenciat entre els pares i l'entrenadora i de les anades i vingudes fent les moltes proves que demanava el metge especialista, ha començat a tenir por de no créixer. Fins fa poc no havia vist el canvi de les seves amigues (que tampoc és tan espectacular), i ara diu que se sent rebutjada, que la deixen de banda, que no la volen, que no s'ajuden tant en els entrenaments... Es comença a veure diferent. En l'equip hi ha dues noies que tampoc han fet encara la crescuda, però no són les "amigues de sempre".

Ha arribat un punt en què la Susanna ha dit als pares coses com que es vol quedar a casa fins que no creixi, que vol que la portin a un altre metge que li doni alguna cosa perquè el que els ha vist "no li ha donat res", que es quedarà petita tota la vida, que les amigues no la volen...

Els pares estan molt angoixats i no paren de parlar d'aquest tema a casa. A l'escola també saben el que està passant perquè la mare ho

ha comentat amb la mestra, buscant el seu suport per tal que eviti que les nenes deixin de banda la Susanna i que vigili que no baixi el rendiment (és molt bona estudiant) per culpa d'aquestes preocupacions. La mestra diu que de moment no ha succeït res d'això, però que sí que veu que la nena està més seriosa i callada. La Susanna molts dies s'aixeca amb mal de panxa i mal de cap i no vol anar als entrenaments perquè diu que es troba malament i que no li surten els exercicis.

### El tema de la por toparà amb les característiques i temperament propis dels nens i també amb el temperament dels educadors

Aquest cas és un exemple del que podríem explicar com un mal acompanyament d'una por que ha crescut des de fora.

### La resposta de qui educa i el factor temperamental

Com bé sabem, cap procés d'ensenyament-aprenentatge s'estableix en una única direcció. Havent arribat a aquest punt, podem començar a sospitar que el tema de la por i la seva "educació" i modelatge toparà amb les característiques i temperament propis dels nens i també amb el temperament dels educadors.

El terme "temperament" és complicat de definir, com tants altres conceptes que des de l'àmbit de la psicologia intenten establir models explicatius de conductes, actituds i maneres de fer de les persones.

Carranza i Salinas (2003) ofereixen una visió integradora del concepte de temperament. Segons aquests autors,

el temperament està constituït per disposicions bàsiques inherents a la persona, que són relativament consistents i que fonamenten i modulen l'activitat, la reactivitat, l'emocionabilitat i la sociabilitat. Els principals elements del temperament estan presents de forma primerenca

a la vida; aquests són els que tenen més probabilitat d'estar influïts fortament pels factors biològics. A mesura que succeeix el desenvolupament, l'expressió del temperament estarà cada vegada més influïda per l'experiència i el context.

Si el poruc és el nostre fill, potser l'entendem més del compte perquè potser a nosaltres ens passava el mateix i ens sentim més pròxims a la sobreprotecció. En canvi, si com a educadors som persones temperamentalment enèrgiques, poc porugues i que considerem els estats de por (encara que momentanis) com una debilitat, la nostra resposta lògicament serà una altra, i correm el risc que esdevingui poc respectuosa amb un procés que hem de considerar normal i d'aprenentatge progressiu (com altres).

Són moltes, doncs, les variables que poden intervenir també en aquests processos, i els models de conducta que han d'interrelacionar-se (entre pares, avis, diferents educadors en àmbits formals i no formals, i fins i tot entre professionals) poden mostrar-se força contradictoris.

Tenim motius com a educadors per continuar aprenent sobre el tema?

**Dolors Molina Carrillo**

Psicòloga Clínica

Psicopedagoga

dolors.molina@prisma.cat



### Bibliografia

- BAYÉS, R. *Prevención y psicología de la salud*, dins *Revista de Psicología de la Salud* núm. 1, pàg. 93-109 (1991).
- CARRANZA, J. A.; GONZÁLEZ, C. *Temperamento en la infancia. Aspectos conceptuales básicos*. Barcelona: Ariel (2003).
- ECHEBURÚA, E. *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Madrid: Pirámide (1993).
- TORO, J. *Psiquiatría de la infancia y la adolescencia*, dins J. Vallejo [ed.], *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría*. Barcelona: Salvat (1991).