

ÍNDIX

INTRODUCCIÓ	11
Temors campestres.....	11
Temor a la ciutat.....	14
Por i terror al món actual.....	18
CAPÍTOL 1. Sobre l'emoció i el poder de l'emoció en la vida quotidiana dels humans actuals	27
Unes idees bàsiques sobre les emocions i els sentiments	27
Quantes emocions hi ha?	34
Les emocions bàsiques: resultats de la genètica o de la cultura?.....	39
Les emocions i els sentiments en la nostra vida quotidiana.....	42
Les emocions ens fan créixer? Sobre el lloc de l'emoció en la psicologia i la psicopatologia del desenvolupament humà.....	48
CAPÍTOL 2. Una gran perseguidora: la por.....	59
Què és la por? Fenomenologia de la por.....	59
Introducció a la psicologia i la fisiologia de la por.....	67
Com es produeix la por?.....	74
La psicologia de la gènesi de la por.....	74
Neurobiologia de la por.....	82
CAPÍTOL 3. Però la por no és solament una perseguidora. El valor (adaptador i psicològic) de la por.....	97
Per a què serveix la por? Una emoció necessària.....	97
Pensem en la por? La intel·ligència emocional de la por	101
Por i teoria de l'aferrament.....	111

Neurobiologia i etologia de l'aferrament, de la identitat i de la seva relació amb les pors.....	119
Les pors nostres de cada dia. Com influeix la por en la nostra vida quotidiana.....	132
CAPÍTOL 4. Psicodinàmica de la por.....	141
Què ens passa quan tenim por?.....	143
Por i capacitats adaptatives i personals.....	144
Por, mecanismes de defensa i processos elaboratius.....	146
Por, jo i identitat (sentit de subjecte).....	153
Por, món intern, objectes interns.....	158
Psicodinàmica de la por i història personal.....	159
Claustrofilia i claustrofòbia, continent i contingut.....	163
CAPÍTOL 5. Pors patològiques. Temors i fòbies.....	167
Por i ansietat normals, por i ansietat patològiques.....	167
Els trastorns mentals dominats per la por: crisi d'angoixa, fòbies, «atacs de pànic», somatitzacions, hipochondria, fòbia social, deliri paranoide, esquizoïdia.....	169
Les fòbies.....	172
Fòbies «delimitades» o «específiques».....	172
L'agorafòbia: la «por de tenir por».....	176
Una introducció psico(pato)lògica.....	176
Definició i caracterització de les pors patològiques segons la psicopatologia «basada en la relació».....	179
Una idea sintètica sobre l'origen psicològic de la relació fobicoevitativa.....	198
CAPÍTOL 6. Les nostres noves pors. Els temors en una societat líquida.....	205
Les pors com a construccions socioculturals.....	205
Pors modernes i «cultura de la por».....	214
La por de la mort.....	214
Guerra, terrorisme, por.....	223
La catàstrofe imperfecta. La inseguretats provocada per la cultura de la por i la por de la inseguretats.....	230

Una versió terrorista de la globalització	240
La por de la veritat.....	247
La por crònica en les situacions socials: assetjament escolar, assetjament a la feina, violència de gènere.....	251
La por de la malaltia i la seva conseqüència «moderna»: la medicalització de la vida quotidiana.....	255
La por de la privacitat/intimitat i la por de perdre-les	263
La por de la relació humana directa.....	267
La por d'allò estrany i el xovinisme.....	270
La por del més enllà i dels éssers del més enllà.....	272
La por de la pèrdua de control i de la bogeria.....	274
CAPÍTOL 7. Què hem de fer amb les «nostres pors de cada dia»?	287
Valentia i covardia	287
Cures corporals, somàtiques.....	291
Cures psicològiques	294
Mitjans relacionals per a fer front a les nostres pors.....	297
Atacant la por. Sistemes d'afrontament o «atac».....	299
Tècniques personals idiosincràtiques per a combatre les pròpies pors	300
Prevenció «primària». Es pot prevenir el desenvolupament de les pors primitives o l'aparició de noves pors?	302
Prevenció terciària. Què hem de fer en el dia a dia amb les fòbies, amb les pors patològiques ja instal·lades?	304
CAPÍTOL 8. Què hem de fer amb les nostres pors «patològiques»?	307
El perill de la professionalització abusiva de la cura de les fòbies o les pors patològiques	307
Teràpies psicològiques de les pors patològiques i les fòbies	309
Teràpies psicodinàmiques o psicoanalítiques	311

Teràpies conductuals o conductistes.....	313
Teràpies cognitivoconductuals.....	316
Teràpies biològiques de les pors patològiques i les fòbies.....	321
Problemes tècnics en aquests tractaments.....	325
Principis per al tractament integral dels pacients amb fòbies i pors patològiques.....	331
Un protocol o una guia clínica per al tractament integral de les pors patològiques o les fòbies.....	337
EPÍLEG	343
BIBLIOGRAFIA I ALTRES FONTS	349
Pàgines web	349
Bibliografia bàsica.....	350
Bibliografia utilitzada.....	352

INTRODUCCIÓ

El viatger que camina en la foscor es posa a cantar per a foragitar els seus temors, però no per això hi veu més clar.

Sigmund FREUD¹

Temors campestres

Som al camp, en un paisatge de vacances o, simplement, en un paisatge de cap de setmana. Ja al vespre, en tornar d'un agradable berenar campestre, un dels nens cau i es fa una ras-cada, en aparença lleu... Però entre el temps dedicat a consolar-lo, curar-lo i tornar-lo a animar perquè camini, ha passat més d'una hora... Els altres, els nostres acompanyants, han «tirat endavant», tal com els hem dit i, probablement, ja deuen ser a l'alberg... Però ens hem entretingut massa i comença a fer-se fosc... Comprovem amb temor que ja no es veu res al bosc, encara que el camí, ample i terrós, segueix tenint una visibilitat perfecta... Després de l'avís d'una petita opressió al pit, animem el nen perquè camini més de pressa, «perquè no se'ns faci de nit». D'entrada, no sembla que la situació l'espanti.

Però l'alberg és més lluny del que crèiem, del que havíem pensat. Ja hauríem d'estar veient-ne les llums i no apareixen... En comptes d'això, els arbres ja projecten ombres, que cada vegada moren més llargues i fosques, sobre el camí. I si veiem alguna llum, en realitat el que fa és enlluernar-nos i impedir-nos veure el camí durant uns segons interminables que ens semblen minuts... Tornem a caminar més de pressa i alhora observem que el nen té la cara tensa. Ha d'estar espantat, la qual cosa no fa sinó augmentar els nostres temors: I si ara es posa a plorar desconsolat? I si li agafa pànic? I si no vol caminar més?...

1. S. FREUD, Inhibición, síntoma y angustia, a S. FREUD, Obras completas, vol. 11, traducció de Luis López-Ballesteros, Barcelona, Biblioteca Nueva, 1980.

Intentem apressar una mica més el pas, però ni nosaltres ni el nen no podem fer-ho... Ara comencem a notar la nostra pròpia respiració, mentre que la tensió ja no es veu a la cara del nen, sinó que la notem al nostre clatell. Comença a faltarnos aire per al ritme al qual volem caminar... Sentim que no podem respirar bé, que els «nostres pulmons no donen per a més», que de vegades ens falta la respiració... El nen comença a somicar i a gemegar de tant en tant, alhora que intenta seguir el nostre ritme de marxa, cosa que, evidentment, no pot fer. En algun moment, ens adonem amb horror que l'hem estirat de la mà massa fort, amb rigidesa. Podem estar fent-li mal o espantant-lo... Noto que el cor comença a bategar-me més i més de pressa. Intento sentir la carretera, els cotxes passant per la carretera, que sé que és a baix, i l'única cosa que sento, fins i tot amb un terrible ressò, són les nostres pròpies passes i mil sons del bosc que fins aleshores no havia notat. Això, si ens estem quiets. Però no podem. Cada vegada estem més espantats: sento una sensació de buit a l'estómac, com de fam, i, de seguida, tornem a caminar. Una altra vegada, el so dels nostres passos em ressona a les orelles i al cap. Penso que és un camí de terra i, a més a més, encatifat de fulles seques, i intento riure'm de la meva pròpia percepció, de mi mateix... Però no puc, no estic d'humor per fer-ho. L'ansietat i el temor em dominen i no em deixen ni riure'm de mi mateix, un sistema que de vegades utilitzo quan he de passar algun tipus de perill visible, però no evitable...

Ara el camí a vegades no es percep i, per descomptat, no se'n veuen ni els sots ni les raconades... És veritat que és de nit, però sento com si la meva visió hagués empitjorat ràpidament, com si hi veiés pitjor del que és habitual a aquestes hores. Per exemple, la foscor es fa més i més invasora i en algun moment no aconsegueixo ni llegir l'esfera fosforescent del meu rellotge. Ensopeguem més d'una vegada. El nen, a qui ara donem la mà, ploriqueja... Voldríem anar més de pressa i no ho hem de fer, la qual cosa augmenta la nostra sensació de tensió interna. En estar muscularment tensos, notem menys la rapidesa de la nostra marxa, però estem una mica menys àgils, més rígids i maldestres, i ensopeguem amb una certa freqüència. Però és que, a més, estem pensant què deuen sentir els qui ens esperen, la seva preocupació, la seva pròpia tensió, el seu temor que ens hagi passat alguna cosa, que li hagi passat alguna cosa al nen...

Al mateix temps, allò que m'horroritza és la sensació de tenir dificultats per pensar, d'un cert grau de «malaptesa mental» que m'està envaint. Em fa por que ens perdem, i encara me'n fa més, molta més, perquè jo sóc el suposat «guia» de la caminada diürna que s'ha convertit en nocturna.

Una altra ensopogada i gairebé he d'ofegar el crit a la gola. Un crit que primer és de por, clarament, però que després es converteix en ràbia. El cor em batega tan fort que sembla que m'ha de sortir del pit... M'adono que estic respirant molt més ràpidament del que és habitual, amb la boca oberta; que la meva gola està seca i que, quan intento dir alguna cosa, les primeres paraules em vénen seques i entretallades a la boca, com si la llengua no m'obeís... Sembla que els meus acompanyants s'espanten encara més en notar-ho. Per tant, intento dissimular, posar-me més dret, aparentar seguretat i fermesa, tot i que noto que tinc la samarreta amarada de suor...

Més d'un moment em culpo per la meva malaptesa, per haver-me distret i haver-nos entretingut massa. En altres moments, m'enfado amb el nen, que ens ha posat en aquesta situació (i ara es queixa!), i en altres moments, sento ira, gairebé ràbia contra els companys, que bé podien haver-nos esperat en algun dels revolts del camí, ara tan tenebrosos...

De sobte, just en un dels revolts tenebrosos, albirem al fons la llum de l'alberg. En dir-li-ho, sacsegem massa bruscament la mà del nen a causa de la càrrega de tensió acumulada. D'entrada, el nen se sorprèn. Però després tornem a veure les llums de l'alberg, àmplies i enlluernadores com fars. Una mica més enllà, el camí s'eixampla i al fons apareixen els àlbers que assenyalen el camí del passeig, juntament amb els bells fanals modernistes de l'entrada. Ara notem que ja respirem més lentament, encara que molt profundament, potser amb algun sospir. El nen també sospira i sanglota mentre ens mira amb preocupació, com si a qui li hagués de passar alguna cosa fos a nosaltres, als adults...

En entrar a l'alberg, ens posem a suar copiosament, tot i que ja és de nit i no fa tanta calor... Ens sentim enormement cansades, d'una manera desproporcionada per a l'exercici realitzat. També notem un cert mal humor, una certa ira que se'ns enganxa a dins, a la boca de l'estómac i als intestins... Deixem el nen amb la seva mare i, de força males maneres,

diem als amics que abans de sopar hem de dutxar-nos, amb l'esperança que la dutxa alleugi la tensió que encara notem al coll, a les cames, en la nostra respiració, en la nostra ment...

Temor a la ciutat

Estem de viatge en una ciutat del sud. Avui volem visitar un dels seus monuments més apreciats, una veritable joia de la cultura, declarat Patrimoni de la Humanitat. O sigui, que, com que estem en una primavera avançada i esperem calor, ens hem aixecat d'hora i, caminant, hi hem anat. En apropar-nos-hi, veiem que, per arribar als edificis principals, hi ha una pujada protegida per arbres frondosos que fa una corba a uns tres-cents metres d'on som per guanyar altura progressivament... Alguns turistes i taxis ja estan començant a pujar, malgrat que encara és primera hora del matí. Això no obstant, encara hi ha períodes llargs de temps en els quals no puja ningú, ni amb cotxe ni amb autobús. Per descomptat, ningú no passa caminant, però hem vingut per pujar caminant. El paisatge és preciós, l'ombra dels plàtans i les acàcies, espessa i fresca, el matí brillant...

Sense dubtar-ho, comencem a pujar... Parlem distretament mentre aspirem els perfums variats dels arbres i els arbustos del sud...

Això no obstant, en un moment determinat, em sembla que veig dues persones just entre els arbres de la corba, uns dos-cents metres més enllà... Alguna cosa m'ha cridat l'atenció en ells i, de seguida, m'adono que han estat els seus moviments furtius i ràpids, com per amagar-se darrere els troncs... Sense dir res, em poso alerta, mirant cap allà de cua d'ull, com sense voler (quan, en realitat, estic començant a anar amb cura, a sentir preocupació). Al cap de poc, els veig les cares i part del tors entre els troncs, mirant cap a nosaltres... En girar obertament el cap cap allà, ells es tornen a amagar ràpidament.

El cor em fa un salt. Noto la tensió dels braços i del coll... Interpreto que ens estan esperant allà per a assaltar-nos i robar-nos en la solitud del passeig a aquestes hores. Em preocupo per la meva parella i per mi, però sobretot per ella. Ara no se'ls veu, tot i que m'hi fixo bé; mentrestant, una sèrie d'esbojarrades imatges d'assalts i apunyalaments em ve de sobte al cap...

Intento calmar-me, donar-me a mi mateix explicacions tranquil·litzadores, i, mentre ho faig, aprofito per mirar al voltant, buscant una via de sortida... A l'esquerra, surt un corriol que s'endinsa entre els arbres, pujant més directament a l'esplanada dels edificis... Per un moment, penso si podem aprofitar la nostra forma física per pujar-hi (o grimpar-hi?)... De seguida, desestimo la idea, ja que ens portaria a llocs encara més desconeguts, potser recòndits i solitaris... Em ve al cap una imatge d'una sèrie de televisió, amb les despulles de dues persones trobades enmig del bosc... Seguim acostant-nos, ara ja més lentament. Veig que la meva parella, sense dir-li res, s'ha posat en guàrdia: també camina més lentament, en actitud expectant i tensió... Per a no augmentar l'ansietat en un moment difícil, li dic el que he vist i que m'estic plantejant què fer. Llavors m'imagino una lluita amb totes les forces, cos a cos, amb els dos individus, amb la clara sensació que no tinc res a fer-hi i que moriré intentant-ho.

Torno a veure fugaçment els dos caps, ara a uns cent cinquanta metres... Per un moment, a més de sentir sorolls procedents del meu intestí, em trobo una mica atordit, amb dificultats per pensar. La cara de la meva parella m'angoixa encara més, i noto clarament els batecs del meu cor, i gairebé, els del seu... Em sembla que el cor em sortirà per la boca. A ella, la sento respirar més ràpidament, amb unes mostres clares de prevenció. Només de veure-la, se'm posa la pell de gallina, em contrec d'una manera infinita. Sento fred i m'adono que, malgrat la fresca del matí, m'he posat a suar copiosament.

Quan ja sembla que el cor o el cap m'estan a punt d'esclatar, sento unes veus a darrere, que em sembla que estan molt a prop. Després del primer ensurt, que noto a tot el cos, fins i tot a la gola, amb una mena d'encarcament seguit de nàusees sobtades i breus, veig que, en realitat, és un grup de tres turistes que vénen uns cent metres darrere nostre, parlant en veu molt alta, de manera que m'ha semblat que fossin aquí mateix.

De sobte, recobro l'interesa i la capacitat de pensar. Si ells estan pujant, podem pujar junts. Per tant, li dic a la meva parella que pari, fins que el grup de tres ens agafa. Els saludem breument i anem pujant juntament amb ells.

Al cap d'uns metres, surten de darrere dels plàtans de la corba dos homes joves, que miren cap a nosaltres de forma

provocadora i displicent. Ells baixen, nosaltres pugem. Els batecs del cor augmenten la seva freqüència i violència... Una altra vegada aquesta sensació que el cor m'ha de sortir per la boca... Lentament, els dos grups ens acostem l'un a l'altre... Els altres turistes també han percebut la tensió i s'han posat en guàrdia. Creuem una mirada d'alerta mútua i ens ajuntem una mica més tots cinc... Noto la tensió als braços i tanco els punys. Penso que, tot i la diferència de nombre, ens poden atacar. O poden agafar una de les dones com a ostatge per fer-nos xantatge als altres. Instintivament, tanco els punys més fort i noto queestic serrant les dents... just el mateix que veig que està fent l'home de mitjana edat que camina a la meva dreta, un dels tres turistes que se'ns han afegit... Ens mirem altre cop i ens distanciem obliquament del grup, deixant al mig les dues dones i el noi més jove, que sembla no haver percebut la situació o, almenys, no estar tan angoixat i temorós com nosaltres. M'adono que ha estat un gest instintiu (mai millor dit!), però adequat, perquè, en aquest moment, els dos «assaltants potencials» també s'han separat, com per passar un per cada costat del grup. Interceptar una mirada entre ells com de mal humor i displicència i sento, alhora, la punxada de la por i un punt d'eufòria, de sensació de triomf, d'alegria... Crec que el perill, o, millor dit, el suposat perill, ha passat. En passar prop meu, un dels dos homes em llança una mirada d'ira, de ràbia fins i tot... Automàticament, m'inclino cap al centre del grup, com si m'anés a colpejar. No passa res. L'altre suposat assaltant ha començat a xiular.

Tornem a creuar la mirada amb l'home gran i ambdós somriem, com alleujats. Ja estem arribant a la corba... Al fons, es veuen més turistes i algun autocar... De sobte, em sento cansat, molt cansat; noto les cames flàccides, com si no poguessin arrossegar-me, i una altra onada de suor... Respiro profundament i llanço un esbufec... L'home gran em mira, somriu altra vegada i ajuda la senyora a asseure's en un dels bancs, avui totalment solitaris... L'esplanada ja és clarament a la vista, a menys de cinquanta metres... Els saludo altre cop, com si no ho hagués fet, d'una manera gairebé automàtica, i lentament, pesadament, seguim pujant cap al sol i el grup.

He volgut començar aquest capítol amb aquestes descripcions reals de situacions reals en les quals sentim por o temor...

Les he triat perquè crec que hi apareixen tots els components d'aquesta emoció que anomenem por o temor, i de la manera com la sentim habitualment. Veiem que aquesta emoció o sentiment inclou un conjunt de sensacions físiques, al nostre cos, i de representacions mentals (percepcions, imatges i fantasies, pensaments, processos mentals defensius...). És allò que, d'una manera o una altra, amb una intensitat o una altra, vivim cada vegada que ens domina aquesta emoció a la qual anomenem por o temor. I podem sentir-la amb una intensitat mínima o baixa (preocupació, incertesa, aprensió...) o amb els extrems màxims d'aquesta emoció (horror, terror, por...). Sabem, a més, que la preocupació, la incertesa, l'aprensió són sentiments, i, en general, parlem de la preocupació per..., l'aprensió per... o la por de..., perquè sabem d'on o de què provenen. Sabem quin és el seu objecte, de la mateixa manera que solem saber-ho en el cas de l'horror i el terror, màximes expressions de la por... Això no obstant, de vegades no sabem d'on ve la por («Em va envair una vaga sensació de por o temor»...).

Aquesta és una de les característiques del temor o la por com a emoció bàsica: que, de vegades, no sabem què és allò que la causa. Com en el cas d'altres emocions primitives, però d'una manera més marcada. En segon lloc, hi ha gradacions en la intensitat amb la qual aquesta emoció s'apodera de nosaltres, tant de la nostra ment com del nostre cos. Els nivells més baixos, els anomenem preocupació, incertesa, aprensió, por, sentiment de por... Dels nivells més alts, en diem por, terror, horror, pànic, i no solem parlar-ne com de sentiments, sinó com d'emocions o d'afectes desbordants.

Si mirem enrere o cap a dins, és fàcil que observem que la por és una emoció freqüent a la nostra vida quotidiana, però, en la mesura que passa en situacions conegudes, reiterades, és una emoció que tenim dominada i que ens serveix fins i tot per a aquesta vida quotidiana. Amb una punta de por en tenim prou per a mirar enrere quan creuem un carrer lluny del semàfor, confirmant que el so que acabem de sentir procedeix d'un autobús que, si no accelerem el pas, se'ns tirarà a sobre... Sentim por davant les proves, els exàmens, les trobades amb persones autoritàries o que ens poden agafar en una falta, davant del què diran, davant del fracàs en algun objectiu o meta laboral, davant dels caps, davant dels disgustos dels

companys o amics, davant la baralla que podem tenir amb el nostre cònjuge si arribem tard o malbaratem els nostres béns, els nostres diners, el nostre sou... De manera més extensa, tenim por davant la soledat, la vellesa, la malaltia, el dolor, el destí, davant del món, pel futur que se'ns acostava amb aquesta crisi o amb unes altres... També ens provoquen incertesa o por les nombroses notícies difoses pels anomenats mitjans de comunicació (premsa, ràdio, televisió, Internet...). Ara bé: quan el que intenten és difondre la por, caldria pensar si no actuen, en realitat, com a mitjans d'incomunicació, mitjans per a aïllar uns humans d'uns altres, instruments per a manipular la població mitjançant aquesta emoció.

Por i terror al món actual

Nombrosos estudis i diverses enquestes sociològiques asseguren que la por del terrorisme és una de les pors més esteses al món «civilitzat» actual. La dada es troba, per descomptat, envoltada de foscors i contradiccions: per exemple, és un resultat freqüent dels estudis socials i de psicologia social als Estats Units quan, en realitat, els danys produïts pel terrorisme de les bandes armades als Estats Units és enormement menor que els provocats per l'ús d'armes de foc en la vida quotidiana. A més, en última instància, el terrorisme mata amb armes i, qui fabrica les armes? Ho saben per experiència pròpia els quinze o vint-i-cinc mil mexicans que moren cada any a la guerra civil no declarada que assola el país (i els seus familiars, que ploren sense fi la contínua mort de mares, germanes, pares, germans, polítics, periodistes, autoritats...). Les armes són de fabricació nord-americana, en la seva major part venudes en grans armeries dels estats del sud dels Estats Units fronterers amb Mèxic.

La por generalitzada que tenalla (però no marceix) la societat mexicana o nord-americana actual, no la provoquen forces naturals, ni catàstrofes incomprensibles, com les guerres, sinó que té com a «col·laboradors necessaris», sovint anunciats als carrers, aquestes grans armeries legals, que haurien de ser detinguts i castigats. Però, d'aquest altre terrorisme quotidià, que encoratja la por generalitzada, què en sabem?

Sí que sabem, per exemple, que els qui pugen a una torre de la universitat i desapareixen contra els seus companys, els

qui entren a sang i foc al seu propi high school, assassinant companys i professors, els assassins en sèrie, els qui carreguen amb les acusacions dels assassinats polítics als Estats Units, són de seguida reconeguts com a persones mentalment desequilibrades.² I, probablement, ho són —fet que no és obstacle per a altres obscures complicitats en les seves matances. Per això afirmem que la por del terrorisme és una «metapor» (una por de la por) de les més perversament manipulades que s'han donat en la història de la humanitat. Si paréssim més atenció a aquesta por desviada, a les energies i els interessos psicològics que desperta, a mirar-nos a nosaltres mateixos, a buscar els nostres propis desequilibris personals i socials, potser podríem prevenir alguna d'aquestes morts: gran part d'aquests «terroristes», la majoria de vegades simples «assassins en sèrie», havien avisat que actuarien des de les seves xarxes socials informatitzades... Quan creure'ls i quan no? Pregunta vana, perquè ningú (ningú?) no els va creure... I, a més, gràcies als «negociants amb la por» posseïen a casa o a les seves motxilles de campanya amplis arsenals al seu abast, fins i tot d'armes de guerra.

La crisi del capitalisme que estem vivint des del 2008 en endavant marca una profunda diferència en l'ús de la por: ens ha portat a l'extrem que, per la por de perdre el poc que tenim, el poc que ens deixarà tenir la voracitat del gran capital, és difícil que algú parli clar sobre la crisi, les seves causes i els seus causants i mantenidors directes. Fins i tot els polítics pretesament poderosos apliquen fam i misèria generalitzades amb el supòsit bàsic que «no queda altre remei»... per a ells, és clar. La fórmula TINA («there is not other alternative», no hi ha cap altra alternativa) s'ha convertit avui en l'expressió comuna d'una gran part dels polítics i administradors professionals de diferents països i empreses. Quines són les seves pors, mai declarades, perquè «no quedi cap més remei»? Gràcies a aquest engolfar-se en la por dels nostres dirigents (i no solament polítics, és clar), el selecte grup d'especuladors transnacionals als quals piadosament el periodisme i els tertulians anomenen «els mercats» ha fet un salt qualitatiu en les

2. Curiosament, no és el cas dels assassins de polítics, periodistes o autoritats a Mèxic. Un altre tema per a meditar.

seves capacitats de poder i influència mundial. El seu maneig de la por, de l'autèntic terror a perdre el que tenim, fa que els estiguem consentint ja no solament tancar i deslocalitzar empreses o explotacions agrícoles, fent fora literalment milers o centenars de milers de treballadors als països desenvolupats, i milions als països «en via de desenvolupament», on, a més, «anar al carrer» pot ser molt semblant a «estar mort». Ja no sols es permeten atacar fins i tot empreses emblema de les nacions o empreses transnacionals (Renault, Airbus...), sinó que han passat a inestabilitzar o enderrocar estats complets com ho han fet amb Grècia, amb Irlanda i, en el moment d'escriure aquestes pàgines, estan intentat fer amb Portugal i Espanya. La por és la seva arma. D'una banda, la por directa dels polítics, els periodistes, els professionals i les masses benestants a perdre les seves situacions de poder, privilegi o suposat benestar... però, a més, manejant un conjunt bigarrat de metapors, de pors derivades de la por. Quants polítics de centreesquerra, socialdemòcrates convençuts i/o polítics realment liberals (partidaris d'estendre les llibertats públiques) estan callant la veritat, ocultant dades i informacions, o fins i tot fent-los el joc brut per a evitar mals majors? Què espanta tant aquests «protegits del poder»? No són solament els habituals dossiers secrets, dels quals n'hi ha a grapats per a cada polític, periodista o organització «dubtosa». En algunes de les seves declaracions semiprivades són capaços fins i tot de manifestar la seva por de la por, el seu autèntic cangueli: «Perquè, si no ho fem nosaltres, els mercats s'acarnissaran amb el nostre país.» Qui i com els ho ha dit? Per què obeeixen aquesta por i no la por d'una ciutadania massacrada, enfadada, que es podria indignar i fins i tot enfurismar? Però, com que gran part dels polítics professionals desconfien totalment de la ciutadania, li tenen por (la triple por de la postmodernitat), acostumen a decidir que és millor enganyar-la en una qüestió encara: «És preferible que siguem nosaltres els qui els ho fem empassar que no pas arriscar-nos tots a una convulsió social...»

Una convulsió social més gran del repte al món que han donat a partir del 2009 els especuladors transnacionals als quals polítics timorats i periodistes pietosos segueixen anomenant «els mercats»? El poder de la por, la doctrina de xoc que Naomi Klein va saber denunciar ja davant l'hecatombe econòmica del 2008, ha portat a aquesta debilitat patètica dels

polítics i dels estats davant «els mercats» als quals, en justícia, potser no podríem anomenar «mercaders transnacionals», ja que les seves transaccions multibilionàries no arriben ni tan sols a la barata o la compravenda, sinó que se sustenten en la pura especulació per a obtenir avantatges econòmics. Així, especulen amb els aliments bàsics (que el 2010 han pujat, pel que sembla, el vint-i-cinc per cent, fet que significa la mort de milions de persones a tot el món), amb l'aigua, amb les armes, amb el terrorisme, amb els morts (sembla que més d'un milió de persones ja han mort a l'Iraq, sense que ningú no s'atreveixi a parar aquesta autèntica catàstrofe dels nostres dies)...

Es dóna tant per fet que estem inermes davant la por, que es comercialitza de manera defensiva: els trenta-tres miners xilens que el 2010 van ser rescatats del fons de la terra, en una gesta tecnològica contra la por ancestral de ser enterrats en vida convertida en espectacle, han creat una societat anomenada Propietat Intel·lectual Minera que controlarà els ingressos derivats de l'explotació i la imatge de tot el que va passar. La por de l'explotació sense fre de les nostres societats els porta a témer ser desposseïts de la seva «desgràcia particular». L'home del carrer ja no està tan sols subjecte als capricis dels diversos déus, o del destí, o de si mateix com a creador del seu destí, sinó que se sent tan desproveït fins i tot de la seva pròpia vida i la seva pròpia mort que ha ascendit a la categoria de subjecte legal l'atzar o la imprudència malèvoles. Ho veiem quasi cada dia amb els familiars de les víctimes, de qualsevol mena de víctimes, que privatitzen i venen la seva experiència de dolor... Ho veiem cada dia al Gran Germà nacional i en tots els seus homònims internacionals... Va començar quan alguns assassins en sèrie van signar contractes per a l'explotació de la seva obra i la seva imatge (personatges «enlluernadors» com Gacy, Bundy, Mason o Gaskins). Però a l'Espanya del segle XXI està arribant a extrems grotescos. Al nostre país, estem contemplant gairebé impàvidament com la por i les metapors socials i polítiques no elaborades per una adequada memòria històrica estan portant, sense presses però sense pauses, al fet que l'única persona processada pel genocidi que el nacional-catolicisme va produir a Espanya des del 1936 fins als anys setanta del segle XX... hagi estat el jutge que va intentar portar la memòria històrica a la realitat social i jurídica de l'Espanya del segle XXI, ja que no s'havia fet abans. Per aquesta via de

perversitat dominada per la por fosca, irracional, però acceptada com a matèria consubstancial del nostre viure, de les nostres relacions i ja no tan sols dels nostres estats, aviat veurem que algun nazi supervivent pot exigir protecció legal per a la seva autoria intel·lectual de les massacres nacionalsocialistes.

Són pors noves o velles pors rejuvenides, ajornades, embellides amb noves màscares aterridores, però màscares a la fi, com les dels samurais japonesos? En realitat, en última instància, potser podríem pensar que avui no hi ha noves pors, nous monstres aterridors... Que segueixen essent les mateixes que, com deia Sigmund Freud, han afectat des de sempre la humanitat: la por dels danys al propi cos i a la pròpia salut, als atacs externs i a les relacions interpersonals... Potser allò que estem vivint són noves qualitats i quantitats de les pors de sempre. Si algú té la il·lusió de poder dir que el terrorisme és una cosa nova, qualitativament o quantitativament, no ha existit sempre el terror com a arma política i militar? Per què es crucificaven els capturats després d'una batalla, després de la rendició d'una ciutat, en la presa d'un baluard, els desertors, els cristians més tard?

En tot cas, el que sembla que sí que ha canviat són les qualitats i la intensitat de cada una d'aquests pors, després del filtre deformador i calidoscòpic que els està conferint la part obscura, negativa, manipulada, de la globalització... Les pors hi són, com sempre, saturant l'experiència humana quotidiana, però multiplicades i combinades pel fet que la societat civil que els pobles privilegiats del planeta havíem construït amb pena i treball en quatre o vint-i-tants segles (la democràcia) es mostra avui profundament minada en els seus fonaments: l'organització civil, els bastions de la societat civil i la seva ètica moderna i premoderna estan minats per la liquiditat corrosiva de la postmodernitat manipulada des de darrere, a la rebotiga dels seus estats, les seves nacions, els seus parlaments, les seves lleis... I per aconseguir que aquest món vell, cada vegada més maqueta, arquitectura de cartró pedra, menys real, no caigui estrepitosament, hi ha les pors: explotar el seu cabal inesgotable i sempre renovable des de l'interior avui és a l'abast de qualsevol polític de volada curta i de poques ambicions, cosa que comporta una temptació contínua per a tota mena d'oportunistes i nouvinguts. Les tècniques de la

propaganda, tècniques psicològiques en origen, sempre semblen estar disposades a ser utilitzades per a protegir, en última instància, tant el seu «cul personal» (on acumulen la vergonya) com el «cul de la seva classe», la classe política, aquest grup d'intermediaris llustrosament untats per a encolomar falsedats a la població utilitzant, sobretot, les pors i els temors, tant primitius com culturitzats.

Una de les armes més poderoses de què disposen els especuladors transnacionals és el fet d'atemorir-nos amb el seu aparent domini del globalisme i la globalització: els comptables de Rupert Murdoch, Carlos Slim, Silvio Berlusconi o de qualsevol gran especulador transnacional, davant la més mínima amenaça fiscal, política o, simplement, emocional («vostè no em cau bé»), presumeixen que els és fàcil traslladar empreses, diners, béns, aigua o poblacions a una altra banda. I per a fer-ho compten amb les metapors de bona part dels polítics actuals, temorosos al seu torn del fet que, si ataquen la seva fiscalitat, els seus delictes, els seus comptes bancaris, espantaràn per a sempre aquests «creadors de riquesa» (?). De manera que, sortint de l'habitual prudència recomanada pels seus assessors d'imatge, de tant en tant algun d'aquests grans especuladors pot presumir públicament del seu suposat poder, lluint les seves gales al pont de comandament d'aquesta nau espacial que dominen, mentre difonen amenaces locals o nacionals: «Si no accepteu els canvis que us imposen dins el vostre marc laboral, de pensions, de sanitat, d'educació, podem "deslocalitzar" empreses, inversions, sosteniment del deute dels estats...» I el seu poder sobre els mitjans de comunicació/incomunicació és tal que aquestes amenaces, que fa dos segles trigaven anys a estendre's, arriben avui a centenars de milions de persones en hores o minuts.

«És dels qui no tenen esperança que ens és donada l'esperança», deia Herbert Marcuse als anys seixanta del segle passat.³ Una visió força descarnada i pessimista, però enormement lúcida del seu país i del seu poble durant la guerra i la postguerra del Vietnam. I avui, una altra vegada, què és el que ha posat en evidència que, en bona mesura, aquest omnímode

3. Herbert MARCUSE, *El hombre unidimensional*, Barcelona, Ariel, 1964.

poder dels especuladors transnacionals té els peus de fang? Doncs, per exemple, les revolucions democràtiques a l'alça a molts països àrabs. Va ser l'autoimmolació d'un home sense esperança, d'un jove tunisià desposseït fins i tot dels seus béns intel·lectuals, Mohamed Bouazizi, un universitari aturat de vint-i-sis anys, el que va posar en marxa una de les convulsions polítiques més profundes i inesperades dels últims decennis.

I així ha de ser. La por fonamenta les societats humanes i les seves organitzacions, sí. Els éssers humans s'han organitzat en famílies, clans, tribus, ciutats, estats i en les Nacions Unides, en part per aquesta emoció primitiva, defensivament. Però també per altres sentiments i emocions. Les emocions amenaçadores són la base de la societat, com ho són les emocions i els sentiments vinculants. La democràcia, o les diverses formes de democràcia conegudes fins avui, és, possiblement, el sistema menys imperfecte d'organitzar-se dels éssers humans. Però la democràcia s'alimenta de la confiança de les persones en el futur i en el propi grup (en aquest cas, l'espècie humana) i de l'esperança que és possible construir, entre tots, un futur millor. L'esperança i la confiança en el fet que, com deia Paul Éluard, «un altre món és possible». Els avenços socialdemòcrates i comunistes del segle xx van jugar un paper decisiu a l'hora de portar aquestes esperances a tots els racons del globus, inclosos els centenars de milions de xinesos i altres pobles orientals. La perversió d'aquestes utopies, explotada pels «difusors professionals de la por», va arruïnar durant decennis aquestes esperances populars.

L'estat basat en la «defensa contra el terror» i la «política de la por» s'inspira, al contrari que la democràcia, només en els sentiments i les pulsions «desvinculadores», projectives: en la desconfiança, la incertesa, la violència, la incontinència de l'agressió i el control... El resultat és por, metapors (pensaments i sentiments atemorits sobre la por) i pors retroalimentades. Es tracta d'extreure de la por tots els seus sabors i tots els seus efluvis. En acabar la Segona Guerra Mundial, Franklin Delano Roosevelt va enunciar la seva «declaració de guerra a les pors», anunciant l'adveniment d'«un món en el qual la por en si seria l'única calamitat de la qual els seus habitants tindrien encara por». Cinquanta anys i escaig després, la seva proclama alterosa va ser rebaixada a xerrameca de fira per

Ronald Reagan, quan va declarar la «guerra a l'Imperi del Mal» i, més tard, per un patètic personatge, també president de l'Imperi més poderós de la terra, que va gosar ni més ni menys que proclamar la «guerra contra el terrorisme» o, el que és el mateix, «el terror contra el terrorisme» (ja que el principal objectiu d'una guerra o d'una declaració de guerra és i ha estat sempre infondre por a l'enemic). Si no fos perquè la retòrica presidencial ja ha costat milions de morts i un retrocés generalitzat de les llibertats i la salut de la població mundial, potser encara valdria la pena analitzar les múltiples raonades i les contradiccions lingüístiques i conceptuals d'una bajanada presidencial com aquesta.

En totes aquestes situacions, com veiem, la por, les pors i el seu maneig per part dels grups dirigents i els seus «intel·lectuals orgànics» estan jugant un paper excepcional. Entre altres coses, perquè mai a la història de la humanitat no s'havia adquirit un coneixement tan ampli sobre les emocions fonamentals i sobre la por i les pors socials com una d'elles. Els descobriments científics de la psicoanàlisi van posar en relleu la importància d'aquests temes i, tot i que encara som en uns moments primitius i rudimentaris de la seva comprensió i del seu estudi, ja resulta palesa la seva importància en la cultura i en tots els àmbits de la vida i les relacions humanes.

Però, per què diem que la por és una de les emocions o un dels sentiments bàsics? I, què és una emoció i què és un sentiment? N'hi ha d'altres, a més de la por o el temor? Quins són?