



numen.

Número 72



TALLER: COMPRENSIÓ I TRACTAMENT DE L'ATAC D'ANGOIXA I L'AGORAFÒBIA

AGORAFÒBIA: UNA JUGADA DE LA IMAGINACIÓ

Etimològicament, la paraula «agorafòbia» significa por als espais oberts, però en el seu sentit tècnic també fa referència al temor als llocs petits o tancats, i a la por a trobar-se enmig d'una multitud. S'anomena «agorafòbia», per exemple, la por a passejar per una avinguda, viatjar en transport, endinsar-se en un centre comercial, una sala de cinema, un estadi, romandre en un espai petit del que pot resultar complicat sortir, una sala plena d'assistents, etc. És a dir, «agorafòbia» és la por que generen les característiques físiques d'un determinat lloc. En l'agorafòbia, l'espai físic es converteix en una seriosa amenaça i el fet endinsar-s'hi predisposa a patir una crisi d'angoixa, és a dir, una reacció descontrolada d'angoixa que protagonitzen els pensaments i el sistema fisiològic.

Però, per molt que analitzem les característiques físiques que per a una persona posseeix el lloc temut, no aconseguirem entendre la causa concreta que li genera la por. Si preguntem a algú que pateix agorafòbia per què té por a aquest lloc i no a



Josefí Pons i Pau Martínez. Taller: Comprensió i tractament de l'atac d'angoixa i l'agorafòbia

un altre, acabarà responent: «No sé per què tinc por ... l'únic que sé és que la tinc!». L'explicació d'aquest misteri és la següent:

la por no es deu a les característiques físiques d'un lloc determinat, ja que en l'agorafòbia, com passa en tots els tipus de fòbia, no es pateix a causa d'un perill real, sinó que la causa dela por és un perill imaginat.

La següent vinyeta clínica ho il·lustra:

A Esmeralda, de 25 anys, li produeixen pànic els escarabats. Fa uns mesos va veure que sortia un de sota d'un armari de la cuina de casa seva. Es va espantar i va pensar en fugir corrent, però va ser capaç d'agafar un insecticida i ruixar-lo. Malgrat això, de cop i volta van aparèixer molts més. «Eren

grans, de color teula, voladors», específica. Aquell dia, Esmeralda va patir un atac de pànic. Va sortir al replà de l'escala i va esperar que arribés la seva parella. «Sentia vergonya de mi mateixa però no podia fer res per posar-hi remei.» Quan ell va arribar, es va dirigir a la cuina i d'un cop d'escombra es va desfer dels escarabats. Eren només quatre però Esmeralda havia cregut veure més de deu. «Quan veig un escarabat crec que és més gran del que en realitat és. El meu sistema nerviós salta i el meu cap només pensa en fugir. Sé que és un insecte inofensiu, però per a mi, veure un escarabat és veure al dimoni.»

Tota «fòbia», i l'agorafòbia entre elles, és una por irracional a alguna cosa que en si mateix no és perillós. Esmeralda és incapaç de controlar la por quan veu un escarabat, tot i saber que es tracta d'un insecte inofensiu. Una fòbia, per tant, sorgeix quan la por s'imposa a la capacitat de raonar. Per tant, podem afirmar que,

en la fòbia, tot i que la por (que produeix un determinat ésser, objecte o situació) és real, el perill o amenaça que representa, és imaginat.

La por és tan real com el que s'experimentaria en advertir que un arbre se'ns caurà a sobre. L'amenaça també existeix, però només existeix en la imaginació. Aquesta és la característica que



Taller: Comprensió i tractament de l'atac d'angoixa i l'agorafòbia

diferencia la «por» de la «fòbia»:

en la por, l'amenaça pertany al món de la realitat objectiva; en la fòbia, en canvi, l'amenaça pertany al regne subjectiu que recrea la imaginació.

En general, solem infravalorar l'abast i les repercussions del fet d'imaginar, però hi ha moltes situacions de la vida quotidiana que demostren que, de vegades, la raó roman sotmesa al control de la imaginació. Un conegut acudit ho posa en evidència: el senyor A. condueix per una carretera desèrtica i de sobte adverteix que se li ha punxat una roda. Es disposa a canviar-la, però comprova que el gat hidràulic que necessita per elevar el cotxe està espatllat. Veu que al lluny hi ha una granja i es dirigeix allà per

demanar-li al granger que li deixi un. Mentre s'apropa, pensa en els diners que li oferirà a canvi: «Vint euros és una bona suma». Una mica més endavant, considera que és excessiu i decideix reduir la seva generositat a la meitat: «És cert que per a mi suposa un gran favor, però per a ell no representa cap esforç deixar-me l'eina.» Ja està a prop de la granja i torna a calcular l'import de la seva gratitud: «Cinc euros és més que suficient, ja que tampoc es tracta que em prenguin el pèl». Arriba a la porta i truca al timbre. El granger obre i li pregunta en to amable: «Què voleu?»; el senyor A. li respon grollerament: «Vagin a passeig vostè i el seu gat!». El senyor A. demostra ser una persona que li costa desprendre dels seus diners

encara que sigui justificadament. No va esperar a parlar amb el granger, qui potser no li hagués demanat res a canvi. La imaginació li va jugar una mala passada al senyor A.

Però també podem trobar moltes altres situacions de la vida quotidiana en què la imaginació, i no la raó, determina la forma d'obrar d'un individu. Pensem, per exemple, en el món del cinema. Hi ha persones que reaccionen tancant els ulls o apartant la mirada de la pantalla davant determinades escenes de terror, bèl·liques, o dramàtiques. L'espectador sap que la pantalla només mostra actors i efectes especials, però en aquest moment està sotmès a una imaginació que el condueix a creure que allò que veu a la pantalla és real i no quelcom fruit de la ficció. Una de les missions del cinema, des dels seus inicis fins a les actuals projeccions en 3D, és enganyar la raó i imposar el regne de la imaginació.

Malgrat això, no tots els espectadors experimenten sensacions de pànic davant una escena dramàtica, de terror o bèl·lica. Al revés, són gèneres que compten amb nombrosos seguidors que saben apreciar el seu art i bellesa. Pel que sembla, aquests aconseguen mantenir la seva imaginació sota el control de la raó tot i que el realisme cinematogràfic persegueixi el contrari. Per què hi ha persones que els resulta més fàcil que a altres mantenir aquest control? A

qui hagi viscut de prop els efectes de la guerra o patit una experiència familiar traumàtica li resultarà fàcil identificar-se amb els actors d'una pel·lícula bèl·lica o dramàtica i difícil mantenir la seva imaginació sota el control de la raó. És a dir,

la història personal que cadascú ha viscut condiciona la forma de reaccionar davant determinades escenes o situacions.

Ara bé, no es tracta d'un determinisme absolut i podem comprovar-ho, per exemple, en el cas de dos germans que han viscut els mateixos avatars familiars, han estat educats pels mateixos pares i han acabat desenvolupant personalitats diferents. Veure caure la mateixa pluja a través del vidre de la mateixa finestra pot despertar alegria o esperança en un d'ells, i pessimisme i malenconia en l'altre. Hi ha qui sucumbeix davant un determinat succés i queda marcat per ell, i qui el supera i l'oblida. Per tant, podem afirmar que

la història personal està determinada, no tant per les experiències que han esdevingut al llarg de la vida sinó, fonamentalment, per la forma d'enfrontar-s'hi.

A qui li resulta indiferent contemplar un escarabat li sol costar entendre que a una altra persona el mateix fet pugui produir-li pànic. La causa que una mateixa escarabat

provoqui reaccions tan dispars és la mateixa que hem analitzat respecte als diferents gèneres de cinema: la història personal de qui es troba davant d'aquest insecte. En aquest sentit podem afirmar que l'individu que no experimenta cap tipus de repulsió en contemplar un escarabat, és perquè en veure'l només veu un escarabat i res més. En canvi, qui pateix fòbia als escarabats, a més de veure un escarabat, la seva imaginació fa creure que es tracta d'un ésser terrorífic. Esmeralda explica que en veure un escarabat veu el dimoni. Per aquest motiu li aterren tot i saber que són inofensives.

La contradicció és la característica essencial de qualsevol tipus de fòbia.

La contradicció a la qual es veu sotmès qui pateix agorafòbia o qualsevol fòbia en general, provoca un doble patiment. D'una banda, perquè la imaginació s'apodera de la raó i fa creure en amenaces terribles i, de l'altra, perquè voldria dominar la imaginació però no ho aconsegueix. Sens dubte, la fòbia representa una amenaça per a l'autoestima de qui la pateix. Podem afirmar, per tant, que el problema de la fòbia rau en la imaginació, que al seu torn està determinada per la pròpia història personal. En altres paraules:

la història personal és la responsable que un determinat

ésser, objecte o situació, causi pànic.

Malgrat això, no s'ha de confondre una fòbia, o l'agorafòbia en particular, amb els fenòmens al·lucinatoris o delirants, propis de la malaltia mental. A la fòbia, la persona sap que determinat objecte o situació és inofensiu però no pot controlar la por que li desperta. Recordem el que diu Verónica sobre la seva por als escarabats: «Veure un escarabat és com veure el diable». Els escarabats li desperten molta por, però no creu que siguin el diable. Verónica és capaç de reconèixer que el seu temor a les paneroles no es justifica pel fet de ser un insecte perillós, sinó que ha d'haver alguna altra causa. Voler saber per què es té tanta por a alguna cosa que en si mateixa no representa cap amenaça, pot estimular la recerca d'ajuda per part d'un psicòleg. En els fenòmens al·lucinatoris o delirants, en canvi, la persona està convençuda que allò que li desperta por posseeix veritablement un poder amenaçant. Analitzem tots dos fenòmens:

- a) el fenomen delirant es deu a un trastorn del criteri de realitat. A diferència de la por fòbica, en el deliri es té la certesa que l'objecte o situació que causa por representa veritablement una amenaça. En un deliri una persona podria dir, per exemple: «Sé que en aquesta escarabat s'encarna el dimoni; és lògic que el temi».
- b) el fenomen al·lucinatori es deu

a un trastorn de la percepció. En altres paraules, la persona sent o veu estímuls que en realitat no existeixen. Igual que ocorre amb el deliri, en l'al·lucinació es té la certesa que allò que es percep és autèntic. En una al·lucinació, la persona podria exclamar el següent en contemplar un escarabat: «Davant meu tinc la figura del dimoni, vestit de negre, amb els seus ulls vermells, el seu nas afilat, etc.». Si algú li objectés que es tracta d'un escarabat, potser li respondria: «Estàs equivocat, no hi ha cap escarabat». Un deliri o una al·lucinació poden arribar a despertar una gran angoixa en la persona que els pateix, però al creure amb certesa que es tracta d'alguna cosa fruit de la realitat i no de la imaginació, difícilment es preguntarà: «Què m'està succeint?». Per aquest motiu, solen ser els familiars i no la persona que pateix la malaltia mental, els que veuen la necessitat que consulti amb un professional.

Anteriorment hem afirmat que la contradicció és la característica essencial en qualsevol tipus de fòbia. En els fenòmens al·lucinatoris o delirants, en canvi, no existeix tal contradicció, ja que la persona creu en la certesa d'allò que percep o pensa, i no queda lloc per al dubte.

Pau Martínez Farrero, Doctor en psicologia i psicòleg clínic especialista, col·legiat 4.921