



Sigourney Weaver protagonitza la pel·lícula 'Copycat', que tracta el problema de l'agorafòbia o por dels espais oberts. El film posarà de moda aquesta malaltia que pateixen moltes persones.

Agorafòbia: por de travessar el llindar

'Copycat', pel·lícula a punt d'estrenar-se, presenta el cas d'una psicòloga agorafòbica. L'argument tracta aquesta fòbia que impedeix fins i tot sortir de casa.

Sigourney Weaver prova d'agafar el diari amb un bastó, des de la porta de casa. Encara que sembli difícil de creure, la valenta psicòloga de la pel·lícula *Copycat* —a punt d'estrenar-se als Països Catalans— té una fòbia que l'impedeix de sortir fins i tot uns pocs metres. Es tracta de l'anomenada agorafòbia, la por patològica més limitant.

Sigourney Weaver protagonitza, amb Holly Hunter, aquesta pel·lícula d'acció i de misteri. Psicòloga que estudia assassinats en sèrie, un trauma la torna agorafòbica. I això, com a totes les persones que tenen aquest problema, la fa incapaç de desenvolupar una vida normal.

Si l'etimologia del mot "agorafòbia" té a veure amb la por dels espais oberts, el problema és, de fet, molt més vast. L'agorafòbic és una persona que té por d'allunyar-se dels llocs que

considera segurs o de les persones que el poden ajudar. En definitiva, té por de travessar el llindar que marca el territori dins el qual se sent protegit. La malaltia presenta diversos graus: des de l'individu que no pot sortir de casa, ni tan sols acompanyat, al que pot viatjar a tot arreu, però sempre amb companyia i unes quantes precaucions. Afecta més dones que no pas homes i l'edat mitjana de començar a notar-la són els vint-i-vuit anys.

L'agorafòbia pot provenir, com en el cas de la pel·lícula, d'un trauma. Però també pot ser causada per episodis depressius, sentiments de culpabilitat o per diverses dificultats psíquiques. Pot ser que tot comenci sentint algun mareig, una sensació d'ofec o de malestar, tremolors, taquicàrdia o la idea d'una mort imminent en algun lloc concret —al carrer, en un mitjà de

transport públic, en un espai obert—. La persona associa aquesta sensació desagradable amb un escenari concret. Si el problema no rep tractament, la por es pot anar ampliant. Alguns agorafòbics comencen que no poden anar a certs llocs i acaben reclosos a casa. A més, com que la fòbia sembla tan absurda —una fòbia és una por irracional—, molts agorafòbics triguen a anar a cal metge i la malaltia progressa per comptes de minvar.

És curiós de constatar que alguns personatges famosos en tenen, d'agorafòbia. Sembla que l'escriptor Isaac Asimov n'era afectat i això féu que normalment es negués a fer viatges llargs. Hi ha persones famoses que viatgen per tot el món malgrat aquest problema, però sempre han d'anar acompanyades i protegides i sovint utilitzen per tranquil·litzar-se el gens recomanable sistema de prendre alcohol.

L'agorafòbia, segons que explica el psiquiatre Carles Lupresti, s'ha de combatre amb un doble tractament: "Cal combinar els psicofàrmacs amb una teràpia psicològica". El tractament amb psicofàrmacs s'ha d'adaptar a cada malalt i sol basar-se en antidepressius per tractar el problema de base i amb ansiolítics per combatre les situacions d'angoixa. La teràpia psicològica, permet d'aprendre a controlar les situacions.

L'entrenament psicològic combina tècniques de relaxació amb una actuació sobre els pensaments negatius de la persona. Les tècniques serveixen per saber dominar les emocions i adquirir tranquil·litat per poder eliminar l'angoixa. I en la nostra societat no sols resulten útils als agorafòbics, ans són molt adients per a eliminar les tensions que tots sofrim. Quant a l'actuació sobre els pensaments, es basa en el fet evident que la por i els suposats perills només es troben dins la ment del malalt. És el pensament "em passarà alguna cosa, si vaig a aquest lloc" allò que augmenta les possibilitats de fer una crisi, essent així que les idees positives ("aquesta petita crisi passarà de seguida") permeten de superar-la. També hi ha entrenaments d'adequació progressiva. Una persona agorafòbica pot començar a sortir de casa i allunyar-se'n uns metres, i continuar progressivament amb trajectes més llargs fins que se senti segura.

Però l'agorafòbia, tot i que té cura, a vegades no desapareix del tot. En queda un residu. És el que el doctor Lupresti en diu el pensament "I si...?" "Es tracta —explica— de la por de si encara es podria presentar cap episodi d'angoixa o de no tenir els recursos per sortir-se'n".

Però aquest romanent també té remei. No sols es tracta d'anar protegit amb ansiolítics —que el malalt sol acabar no utilitzant gairebé mai—, sinó també de sentir-se confortat amb les múltiples possibilitats de solució d'una possible crisi. Hi ha qui viatja amb una llista de les farmàcies i hospitals que tindrà més a prop durant el trajecte. Hi ha qui porta un telèfon mòbil per avisar



Un altre fotograma de la pel·lícula. L'agorafòbia és una por patològica molt limitant. La inseguretat que produeix allunyar-se dels espais que el malalt considera segurs els fa prendre una actitud que els immobilitza. Però aquesta por patològica té cura.

en cas de dificultat. Cada persona acaba trobant la manera de superar la por que l'afecta, fins que pot fer una vida normal del tot —o gairebé.

Aquestes alternatives per un cas de crisi són la resposta a l'angoixa principal de l'agorafòbic. El malalt té por de trobar-se en situacions que no controla i desitja de tenir sempre prevista una via d'escapament. Més complexa que no pas la por simple —de llocs tancats, de les altures, de certs animals— l'agorafòbia és un problema important. I potser ara, amb el paper que representa Sigourney Weaver a *Copycat*, es popularitzarà. És possible que els qui en pateixen sense saber-ho aniran a cal metge i els qui fa temps que l'arrosseguen pensaran que és una malaltia més, que es pot superar amb un bon tractament i esforç personal.

Xavier Duran

Camins Oberts: una porta de sortida per als agorafòbics

Als anys 70 el psiquiatre anglès Isaac Marcks, especialista en fòbies, va fundar l'associació Open Doors (Portes Obertes), a fi que les persones amb agorafòbia es relacionessin amb els altres malalts i amb persones que l'havien superada, per intercanviar experiències sota la supervisió de metges i psicòlegs.

Una vintena d'anys després, les portes s'han convertit en camins i una associació semblant ha arribat al nostre país. S'anomena Camins Oberts i té la seu a Barcelona. La presideix Esther Mata, una dona que ha tingut agorafòbia durant vint anys i que, tot i així, ara pot agafar l'avió per promoure l'entitat i conèixer noves experiències. El doctor Carles Lupresti n'és l'assessor mèdic.

Camins Oberts no arriba encara al centenar de socis, però ja ha rebut demanda d'informació d'alguns punts del país. Als Països Catalans hi pot haver uns tres-cents mil agorafòbics i, si l'associació es consolida, no s'ia de descartar que aviat hagi d'obrir seus en algunes altres ciutats. De moment, s'han creat grups d'encontre, supervisats per psicòlegs. L'objectiu és d'intercanviar experiències, d'animar-se mútuament i de fer exercicis que ajudin a superar el problema. L'entrenament continuat és un element molt important i l'ajut de voluntaris pot facilitar-lo. Les persones interessades poden telefonar al 93-209 24 26. X. D.