La SOCIETAT de la POR

Com ens manipulen



Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta, la teva opinió importa.

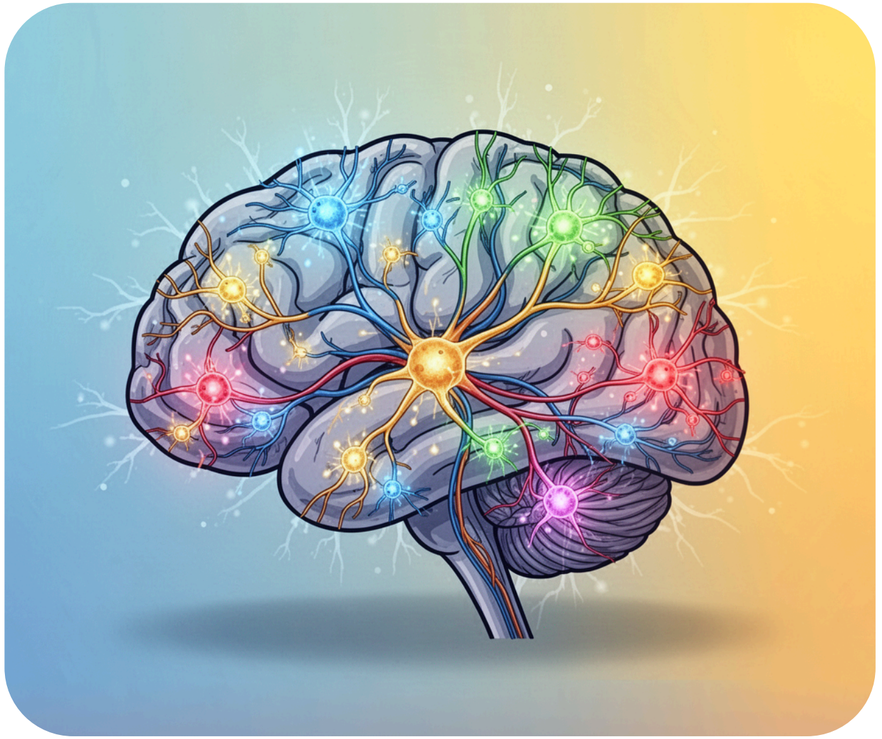
La por:

És l’instrument de control més antic i eficaç
perquè no necessita força física per sotmetre.
Actua des de dins de la ment de l’individu.
En socioeconomia, es diu que la por és un «impost invisible» que paguem amb la nostra llibertat i capacitat crítica.



La por anul·la el pensament crític

Des d'un punt de vista biològic, quan sentim por, el cervell prioritza la supervivència per sobre de la reflexió.
Com a reacció: S'activa l'amígdala i s'inhibeix l'escorça prefrontal (la zona encarregada de la lògica).



Una societat espantada no fa preguntes complexes ni analitza dades; busca solucions ràpides i líders forts que prometin protecció, encara que sigui a canvi de cedir drets.

Es fomenta la cohesió per exclusió

La por necessita a un «altre».
Per controlar un grup, és molt eficaç assenyalar un enemic comú (l'immigrant, el virus, el col·lapse econòmic, el terrorisme). Això crea un sentiment de «nosaltres contra ells».
El control s'exerceix fent que el grup es vigili a si mateix per no assemblar-se a l'«enemic», eliminant la dissidència interna.



Es genera dependència de l'Estat o del mercat

La por crea una necessitat de seguretat que l'individu sent que no pot satisfer tot sol.



Dependència política:
«Només el govern et pot protegir d'aquesta amenaça». Això permet aprovar lleis restrictives que en altres èpoques serien inacceptables.

Dependència econòmica:
La por a la mancança o al futur impulsa el consum d'assegurances, plans de pensions privats o tecnologia de vigilància, alimentant indústries específiques.

Paràlisi per incertesa (precarització)



En l'àmbit laboral, la por és el gran disciplinador.
La por de perdre la feina o de no poder pagar l'habitatge genera una docilitat sistèmica.
Un treballador amb por no reclama millores salarials ni s'afilía a un sindicat.
La incertesa constant (el «no saber què passarà demà») esgota l'energia mental

I deixa la població sense forces per organitzar-se o protestar.

Inducció al curtterminisme

La por ens obliga a viure en l'«ara» defensiu.
Quan una societat viu preocupada per la pròxima crisi, deixa de planificar a llarg termini o de preocupar-se per problemes com el canvi climàtic o la qualitat democràtica.
El control és total quan la gent només aspira que «avui no passi res de dolent».



Els filòsofs clàssics sobre la societat de la por

Sòcrates:

Va morir precisament per enfrontar-se a la «societat de la por» de la seva època. Mentre que altres filòsofs explicaven com utilitzar la por per controlar, Sòcrates ensenyava com la por ens fa esclaus de nosaltres mateixos.



Sòcrates:

Va ser condemnat a mort per «corrompre la joventut» (és a dir, ensenyar-los a pensar).

El jurat que el va condemnar ho va fer per por al canvi i a la inestabilitat després d'una guerra perduda.

La manipulació: Sòcrates va demostrar que una multitud espantada prefereix matar a qui diu la veritat abans que admetre que les seves creences són falses.



Davant l'oferiment de fugir de la presó, va dir que la por a la mort no era motiu suficient per trencar les lleis de la seva consciència.

Plató:



La «mentida noble»

A La República, Plató suggereix que, per mantenir l'ordre social, els governants poden utilitzar «mentides nobles» o mites que generin un temor reverencial o l'acceptació del seu lloc en la jerarquia. Si el poble tem les conseqüències de trencar l'ordre (el caos social o el càstig diví), es mantindrà productiu i silenciós.

Aristòtil:

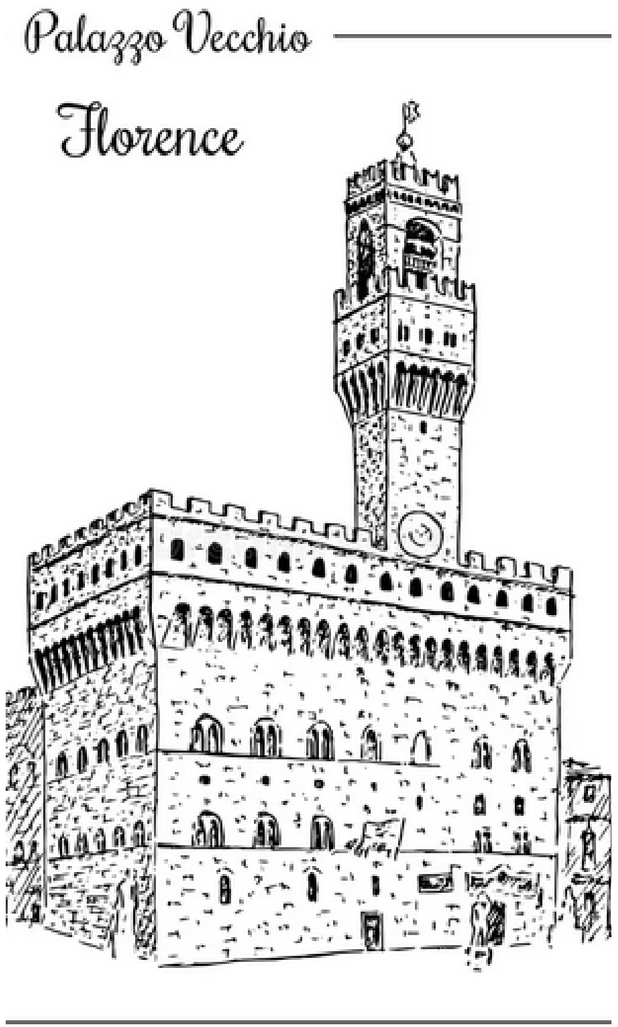


A la seva obra Política, advertia que els tirans acostumen a inventar perills o exagerar amenaces externes perquè el poble senti la necessitat d'un «protector».

Un poble espantat deixa de ser una comunitat de ciutadans que deliberen i es converteix en una massa que obeeix per instint de supervivència.

Maquiavel:

La por com a tecnologia de govern
Potser és l'autor més honest sobre aquest tema.
A **El príncep**, planteja la pregunta cèlebre:
És millor ser estimat o temut?
La seva conclusió: És molt millor ser temut que estimat, perquè l'amor és un vincle de gratitud que els homes trenquen quan els convé, però la por és un sentiment que no s'abandona mai pel pànic al càstig.



Spinoza:



La por i la superstició

Baruch Spinoza va ser molt perspicaç a l'hora d'analitzar com la por ens torna irracionals.

Per a ell, la por i l'esperança són dues cares de la mateixa moneda de la ignorància.

Afirmava que la por és el mitjà més eficaç perquè les masses acceptin la servitud com si fos salvació.

La «economia de la por»

No és només un concepte acadèmic; és el motor que mou gran part del món modern. Es basa en una premissa simple però poderosa: la por és un dels motors econòmics més eficaços que existeixen. Quan la por es converteix en un factor estructural, deixa de ser una emoció individual i passa a ser un actiu del mercat. Vegem com funciona aquest fenomen:



El terme va ser popularitzat especialment per l'economista i periodista espanyol Joaquín Estefanía en el seu llibre L'economia de la por (publicat el 2011), escrit en el context de la Gran Recessió posterior al 2008.





No és possible entendre l'economia contemporània sense incloure-hi la por com a factor.
És una emoció que altera les decisions racionals clàssiques dels agents econòmics:



La por com a eina socioeconòmica de control social i polític

Els poders financers, polítics i mediàtics construeixen i amplifiquen deliberadament atmosferes de por (crisis permanents, amenaces constants, narratives de col·lapse).

Això facilita reformes regressives: retallades socials, precarització laboral, debilitament de l'estat del benestar, transferència de riquesa cap amunt.

La por justifica la idea que «no hi ha alternativa» i que cal acceptar qualsevol sacrifici «pel bé de l'economia».

Efectes socioeconòmics observables (dècada del 2010 i del 2020)

- Proletarització de les classes mitjanes
- Augment de la por intergeneracional: els pares temen que els seus fills visquin pitjor
- Joves que veuen el sistema com a corrupte o fallit
- Augment de la percepció del risc sistèmic (deute públic, mercats, canvi climàtic, pandèmies, guerres, IA i automatització)
- La socioeconomia de la por és un multiplicador econòmic i un mecanisme de poder que afecta el consum, l'estalvi, l'ocupació, la inversió, la política fiscal, les reformes laborals i fins i tot la qualitat de la democràcia.

El decàleg de la manipulació mediàtica

Publicat el 2002

Sylvain



L’autor

Noam Chomsky



El divulgador

.....El decàleg de la manipulació mediàtica

1/ L'estratègia de la distracció:

Desviar l'atenció del públic dels problemes importants mitjançant una allau contínua de distraccions i informacions insignificants.

2/ Crear problemes i després oferir solucions:

També coneguda com a «Problema-Reacció-Solució».

Es crea una situació per provocar una determinada reacció en el públic, perquè aquest sigui qui reclami les mesures que es volen fer acceptar.

.....El decàleg de la manipulació mediàtica

3/ L'estratègia de la gradualitat:

Perquè s'accepti una mesura inacceptable, n'hi ha prou d'aplicar-la gradualment, a comptagotes, durant anys consecutius (com ara el desmantellament dels serveis públics).

4/ L'estratègia d'ajornar:

Presentar una decisió impopular com a «dolorosa però necessària», obtenint l'acceptació pública en aquell moment per aplicar-la més endavant.

És més fàcil acceptar un sacrifici futur que un d'immediat.

.....El decàleg de la manipulació mediàtica

5/ Adreçar-se al públic com si fossin criatures petites:
La majoria de la publicitat adreçada al gran públic fa servir un to, uns arguments i uns personatges especialment infantils, com si l'espectador fos un nen o una persona amb discapacitat intel·lectual.

6/ Utilitzar molt més l'aspecte emocional que la reflexió:
Fer servir el registre emocional és una tècnica clàssica per provocar un curtcircuit en l'anàlisi racional i el sentit crític de les persones.

.....El decàleg de la manipulació mediàtica

7/ Mantenir el públic en la ignorància i la mediocritat:
Fer que el públic sigui incapaç de comprendre les tecnologies i els mètodes que s'utilitzen per controlar-lo i sotmetre'l.

8/ Estimular el públic a complaure's en la mediocritat:
Promoure la idea que ser estúpid, vulgar i inculte está de moda.

.....El decàleg de la manipulació mediàtica

9/ Reforçar l'autoculpabilització:

Fer creure a l'individu que només ell és el culpable de la seva pròpia desgràcia a causa de la insuficiència de la seva intel·ligència, les seves capacitats o els seus esforços.

10/ Conèixer les persones millor que elles mateixes:

El sistema ha aconseguit conèixer la persona comuna millor que ella mateixa, gràcies als avenços en psicologia i biologia aplicades.

A través de quins mitjans actuen



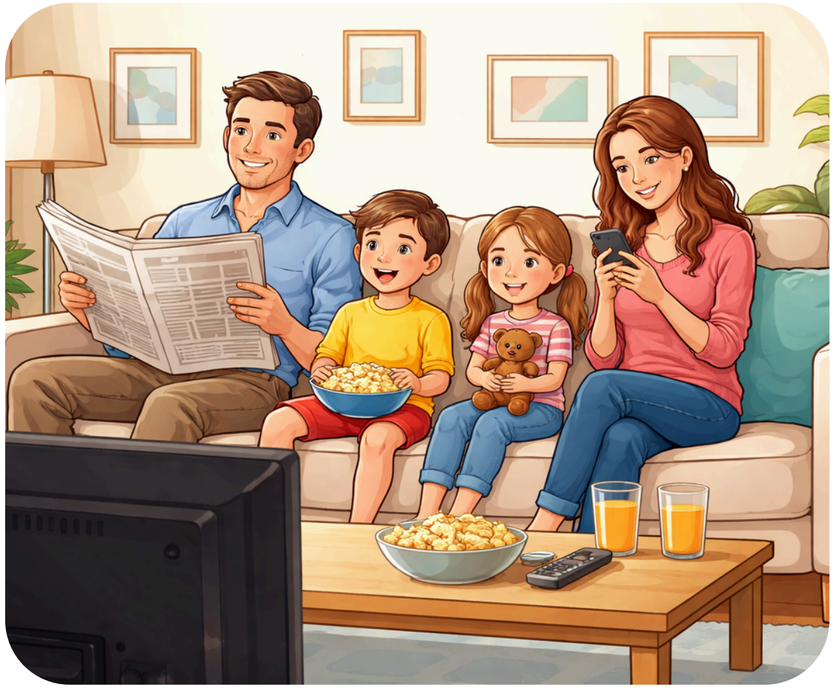
Xarxes socials i algoritmes
És el mitjà més potent actualment.
No només transmeten informació, sinó que decideixen què veus i quan.

Filtres bombolla: Els algoritmes et mostren contingut que reforça les teves creences prèvies, eliminant el pensament crític i l'exposició a idees contràries.

Microsegmentació: Els missatges es personalitzen per a grups específics. Es poden enviar milers de variants d'un mateix anunci polític per apel·lar a les pors particulars de cada individu.

Mitjans de comunicació tradicionals

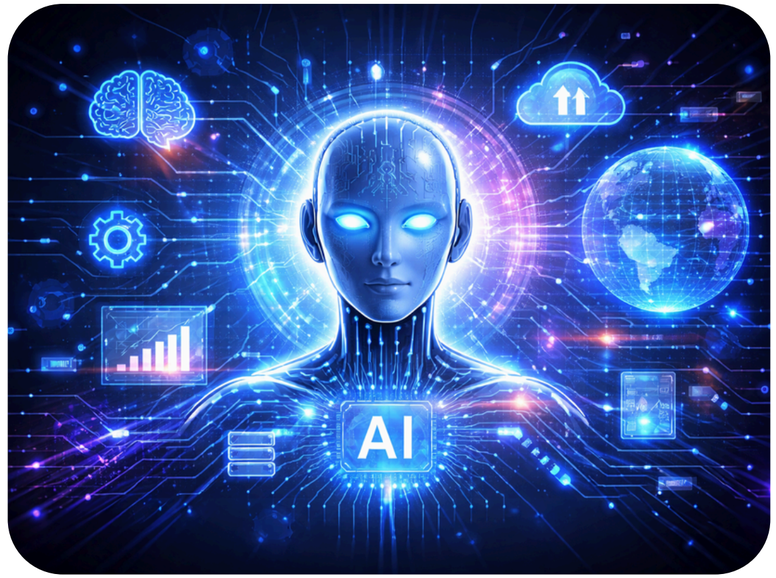
Tot i que han perdut audiència jove, mantenen el poder de marcar l'agenda.



Televisió i premsa: Decideixen quins temes són«importants» i quins se silencien . Encara que no aconsegueixin dir-te què has de pensar, sí que tenen èxit dient-te sobre què has de pensar.

Línia editorial dependent: La majoria dels grans mitjans pertanyen a conglomerats econòmics amb interessos específics, cosa que filtra la informació abans que t'arribi.

Intel·ligència artificial.
El 2026, aquesta és la «nova frontera» de la manipulació.



Ultraprocessaments:
Vídeos o àudios hiperrealistes de líders polítics o figures públiques dient coses que mai no han dit.
Contingut «slop»: Generació massiva d'articles i notícies de baixa qualitat creats per IA per inundar els cercadors i enterrar informació veraç o investigacions periodístiques serioses.

El sistema educatiu i cultural

A llarg termini, és el mitjà més subtil.

Mediocritat programada:

En reduir la inversió en humanitats, filosofia o pensament crític als plans d’estudi, es formen ciutadans més dòcils davant dels missatges simplistes dels mitjans.



Viure a la «societat de la por»

Un concepte popularitzat per pensadors com Zygmunt Bauman o Ulrich Beck, que implica acceptar que la nostra atenció i les nostres decisions estan sent segrestades.

En analitzar com operen aquests mecanismes, es fa evident que la por no és només una emoció accidental, sinó el motor principal de la gestió pública i mediàtica actual.



La manipulació busca controlar les emocions i els comportaments socials.

Per què la por és l'eina perfecta?



La por té una propietat biològica que els manipuladors coneixen bé: anul·la el neocòrtex (la part racional del cervell) i activa l'amígdala (la part instintiva).
Quan tens por, no analitzes dades; busques protecció.
Avui hi ha una por profunda de ser cancel·lat o exclòs del grup.
Això genera autocensura.
La gent prefereix repetir el discurs dominant que arriscar-se a ser assenyalada, cosa que facilita el control de l'opinió pública sense necessitat de força física.

Com afrontar la societat de la por?



Afrontar-ho, pero no enfrontar-s'hi.
Enfrontar-se a la «societat de la por» és una tasca esgotadora i infructuosa, perquè és un sistema global dissenyat per ser addictiu, que ens envolta per tot arreu.
La millor actitud és adonar-nos del que estan fent, com a observadors conscients, i no deixar-nos arrossegar pels seus mons.

Algunes pràctiques recomanables

Dieta informativa (higiene mental)

La por entra pels ulls i les orelles.

Si consumeixes notícies les 24 hores, el teu sistema nerviós estarà en un estat perpetu d'«alerta de supervivència».

Limita el temps d'exposició: No necessites saber què passa cada 5 minuts.

Busca anàlisis, no primícies.

La profunditat és l'antídot natural contra el sensacionalisme.



Algunes pràctiques recomanables



Desenvolupa el pensament crític
Cada vegada que sentis una fiblada de por després de veure una notícia, fes-te aquestes preguntes:
A qui beneficia que jo tingui por?
M'estan donant dades o adjectius? Si el missatge és ple de paraules com **«terrible», «amenaça», «caos»,** sense estadístiques contextualitzades, és manipulació emocional.

Algunes pràctiques recomanables



El poder del «no saber»
El 2026, sembla obligatori tenir una opinió sobre cada conflicte, crisi o tendència.
Accepta la ignorància:
Dir «no sé prou sobre aquest tema per tenir-ne una opinió» és una de les millors defenses contra la manipulació.
Et deslliura de la pressió d'unir-te a una «turba d'opinió induïda».

De vegades hi ha pel·lícules que contenen grans ensenyaments. Star Wars: Episodi I - L'amenaça fantasma (1999).
Yoda li ho diu a un jove Anakin Skywalker perquè detecta que Anakin sent una por profunda. L'advertiment és una de les lliçons de filosofia més famoses:



«La por és el camí cap al costat fosc.
La por porta a la ira, la ira porta a l'odi, l'odi porta al patiment.
Percebo molta por en tu.»

Fem nostra la frase, recordem-la permanentment i siguem observadors conscients de la realitat que ens intenten vendre.

FI

Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta, la teva opinió importa.