

# EFECTES DEL COVID-19

## EN L'EXPRESSION DE LES NOSTRES EMOCIONS

### I ARA, COM LES MANIFESTAREM?



Ja han passat huit setmanes des que el monstre va vindre a visitar-nos. Com passa el temps!

Amb el gran esforç de tots, l'estem contenint. Però l'astut virus segueix ací, a l'aguait. Ho sabem. Amagat, acatxat, provocant importants canvis en la nostra manera de ser i de comportar-nos; però, sobretot, fent canvis en el nostre estil de vida habitual.

Però encara no l'hem vençut. Segons diuen els experts ha vingut per a quedar-se entre nosaltres. Seguirà ací i allà, per a vigilar-nos, perquè ens portem bé. Però romandrà latent i ens deixarà un temps d'alleujament. I un dia tornarà, adverteixen els científics. Per tant, no hem de baixar la guàrdia i hem d'estar-nos vigilants en tot moment. No podem relaxar-nos ara, després de l'esforç que hem fet tots.

S'emfatitza que la lluita contra el virus ens obligarà a mantindre unes normes de conducta i contenció artificials i artificioses, totalment noves per a la nostra manera de ser: ús de màscares, salutacions amb el colze o amb els peus, activitats esportives en solitari, manteniment de les distàncies de seguretat, passejos programats, etc. Havent de romandre la resta del temps a casa, en família, però aïllats dels altres, allunyats dels nostres sers estimats: pares, mares, fills, filles, avis, àvies, nets, netes, amics, amigues, etc.



Quines seran les conseqüències d'este llarg aïllament? Quines seqüeles deixarà en tots nosaltres, en la nostra societat, en els nostres costums, en la nostra forma de vida, en les nostres relacions, en la nostra conducta, en les nostres activitats quotidianes?, i per damunt de tot, què ocorrerà amb l'expressió de les nostres emocions? Com les manifestarem a partir d'ara?

Perquè les nostres emocions depenen molt de les creences individuals de cadascun de nosaltres, de la interrelació amb els altres i de la nostra ubicació en la societat. Les emocions es manifesten, no són objectives, ens enalteixen cada dia. Però, en molt poc de temps el nostre món ha canviat, s'ha tornat de l'inrevés.

Nosaltres som mediterranis, sociables, afectuosos, espontanis, impulsius, expansius. Ens atrau la proximitat, el contacte físic. Som d'abraçar-nos, de besar-nos, d'acariciar-nos, d'agafar-nos les mans. De mirar-nos de prop i veure'ns en els ulls dels altres. Diuen que tot això s'ha acabat, que les nostres emocions queden retallades, que haurem d'acostumar-nos a estar a soles en la nostra bombolla social i a distància dels altres. Costa de creure-ho.

Arribat l'anhelat i necessari moment del retrobament amb tantes i tantes persones, com serà? Quines reaccions observarem i quines reprimirem? Qui farà el primer pas per a l'abraçada, per al bes o per a la simple salutació amb una encaixada?

Haurem perdut la nostra espontaneïtat? Naturalment.

Perquè ara que sabem que mantindre les distàncies evita els contagis i pot salvar vides, la nostra manera de relacionar-nos i la nostra manera de manifestar les mostres d'afecte s'ha transformat. L'obligada repressió influirà, per descomptat, en la frescor i profunditat de les nostres emocions i en la manifestació dels nostres sentiments.

**ANTONIA ARJONA GARCÍA**  
Psicòloga. **Servici d'Addiccions. PMD/UPCCA-València**  
Regidoria de Salut i Consum. **Ajuntament de València**