



EFFECTOS DEL COVID-19

EN LA EXPRESIÓN DE NUESTRAS EMOCIONES

Y AHORA ¿CÓMO LAS MANIFESTAREMOS?



Ya han pasado ocho semanas desde que el monstruo vino a visitarnos. ¡Cómo pasa el tiempo!

Con el gran esfuerzo de todos, lo estamos conteniendo. Pero el taimado virus sigue ahí, al acecho. Lo sabemos. Escondido, agazapado, provocando importantes cambios en nuestra forma de ser y de comportarnos; pero, sobre todo, haciendo cambios en nuestro estilo de vida habitual.

Pero todavía no lo hemos vencido. Según dicen los expertos ha venido para quedarse entre nosotros. Seguirá aquí y allá, para vigilarnos, para que nos portemos bien. Pero permanecerá latente y nos dejará un tiempo de alivio. Y un día volverá, advierten los científicos. Por lo tanto, no debemos bajar la guardia y hemos de permanecer vigilantes en todo momento. No podemos relajarnos ahora, después del esfuerzo que hemos hecho todos.

Se enfatiza que la lucha contra el virus nos va a obligar a mantener unas normas de conducta y contención artificiales y artificiosas, totalmente nuevas para nuestra forma de ser: uso de mascarillas, saludos con el codo o con los pies, actividades deportivas en solitario, mantenimiento de las distancias de seguridad, paseos programados, etc. Debiendo permanecer el resto del tiempo en casa, en familia, pero aislados de los demás, alejados de nuestros



seres queridos: padres, madres hijos, hijas, abuelos, abuelas, nietos, nietas, amigos, amigas, etc.

¿Cuáles serán las consecuencias de este largo aislamiento? ¿Qué secuelas dejará en todos nosotros, en nuestra sociedad, en nuestras costumbres, en nuestra forma de vida, en nuestras relaciones, en nuestra conducta, en nuestras actividades cotidianas?, y por encima de todo, ¿Qué ocurrirá con la expresión de nuestras emociones? ¿Cómo las manifestaremos a partir de ahora?

Porque nuestras emociones dependen mucho de las creencias individuales de cada uno de nosotros, de la interrelación con los demás y de nuestra ubicación en la sociedad. Las emociones se manifiestan, no son objetivas, nos ensalzan cada día. Pero, en muy poco tiempo nuestro mundo ha cambiado, se ha vuelto del revés.

Nosotros somos mediterráneos, sociables, afectuosos, espontáneos, impulsivos, expansivos. Nos atrae la proximidad, el contacto físico. Somos de abrazarnos, de besarnos, de acariciarnos, de cogernos las manos. De mirarnos de cerca y vernos en los ojos de los demás. Dicen que todo eso ha terminado, que nuestras emociones quedan cercenadas, que tendremos que acostumbrarnos a estar solos en nuestra burbuja social y a distancia de los demás. Cuesta creerlo.

Llegado el ansiado y necesario momento del reencuentro con tantas y tantas personas ¿Cómo será? ¿Qué reacciones vamos a observar y cuáles a reprimir? ¿Quién dará el primer paso para el abrazo, para el beso o para el simple saludo del apretón de manos?

¿Habremos perdido nuestra espontaneidad? Naturalmente.

Porque ahora que sabemos que mantener las distancias evita los contagios y puede salvar vidas, nuestra forma de relacionarnos y nuestra forma de manifestar muestras de afecto se ha transformado. La obligada represión va a influir por supuesto, en la frescura y profundidad de nuestras emociones y en la manifestación de nuestros sentimientos.

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