

## Què troba més a faltar aquests dies?

► El contacte de tu a tu entre les persones i les activitats quotidianes són el que s'enyora durant el confinament

SÒNIA DUÑACH CASTELLÓ D'EMPÚRIES

■ Aquests dies, tancats a casa, comencem a adonar-nos del valor de totes aquelles coses a les quals no donàvem importància, que consideràvem normals, com si fossin un dret adquirit pel simple fet de viure, i que ara ens costa acceptar que no tenim. Els dies confinats fan que trobem a faltar aquests aspectes quotidians, del dia a dia; anar a treballar, xerrar amb els companys, dinar amb la família, jugar al parc a la tarda, abraçar-nos, fer-nos petons o sortir a sopar amb els amics. Qui ens hauria dit fa unes setmanes que no podríem abraçar l'àvia?, que no podríem encaixar les mans amb els nostres companys?, que no podríem sortir de casa...

I és que parlant amb la gent veiem que principalment troben a faltar aspectes relacionats amb les emocions, amb el fet de sentir les persones, poder parlar cara a cara. La Joana Murlà explica que el seu problema no és estar confinada, «afortunadament tinc una casa gran, la vegades ja passo tres o quatre dies sense sortir, fent cosetes per casa, soc molt casolana», però troba a faltar poder veure la família sencera, les filles i les netes, tots junts. Una imatge que fins ara era habitual i que, com moltes famílies, estan desitjant que torni a ser una activitat habitual.

No només s'enyora el dia a dia. Aquells que tenen una passió, com la Sílvia per la moto, passen els caps de setmana mirant per la finestra esperant que aquesta situació impliqui tornar a gaudir del que més els agrada. Altres, troben a faltar poder planificar les vacances o una sortida de cap de setmana, una planificació que, ara per ara, no sembla tenir dates segures. En Juli és escenògraf, i, més enllà de trobar a faltar «abraçar aquelles persones que més m'estimo i mantenir-hi una conversa cara a cara. Passejar per la platja, poder posar els peus a l'aigua i estirarme a prendre el sol a la sorra», el que en Juli enyora més és «poder anar al teatre i a tots els esdeveniments culturals que tenia ja les entrades, i s'han hagut d'anul·lar a causa del coronavirus».

D'altra banda, a tota l'enyorança del dia a dia, s'hi suma la necessitat de viure «sense aquesta por inevitable constant», com afirma la Júlia Mesas. Una sensació que es percep en sortir al carrer. Tot i que les mesures estableixen una distància prudencial entre persones, inconscientment ens allunyem uns dels altres, evitem agafar-nos a les baranes o tocar qual-sevol element del carrer. La por que explica la Júlia té un aspecte positiu, i és que ens està ajudant a complir les mesures per evitar el creixement de contagis. Esperem que, quan tot hagi acabat, també marxí aquesta por.

### TESTIMONIS



EVA RIERA  
PROFESSORA

« El contacte social, àpats familiars i d'amics i veure cada dia els alumnes i docents »



JOAN PLANA  
POLÍTIC

« Poder tornar a fer plans amb la meua parella i els meus amics amb normalitat »



ANNA GRATACÓS  
CANTAUTORA

« El contacte tu a tu amb algunes persones, passejar, el sol i les olors »



JULI SANJUAN  
ARQUITECTE I ESCENÒGRAF

« Anar al teatre o l'auditori i poder gaudir de la cultura en directe »



SÍLVIA QUINTÀ  
EMPRESÀRIA

« Agafar la moto, fer una bona ruta i una trobada amb els amics »



JOAN FUENTES  
ALCALDE

« La naturalitat rutinària; fer un cafè, parlar amb gent, fer plans, treballar... »



EVA VIDAL  
MESTRA LLAR D'INFANTS

« Les vivències diàries amb els infants i les companyes de feina »



IVAN GARCIA  
PERIODISTA

« Sobretot les competicions esportives i l'alegria als carrers »



JOANA MURLÀ  
JUBILADA

« Poder veure la família, tenir llargues reunions, abraçar i fer petons... »



JOSEP BESA  
ARQUITECTE TÈCNIC

« Sobretot la vida social i poder anar a caminar més amb els gossos! »



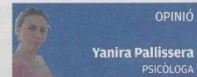
JÚLIA MESAS  
RECEPCIONISTA

« Treballar, abraçar les amigues, i poder viure sense aquesta por constant »



JORDI BURSET  
RESTAURADOR

« Estic confinat amb la meua família, i, de fet, només trobo a faltar treballar! »



OPINIÓ

Yanira Pallissera  
PSICÒLOGA

### I ARA, QUÈ?

Davant de la nova situació de confinament, ens preguntem: *I ara què?* És un terreny totalment inexplorat, on, a banda de la por, s'han trencat moltes rutines. La capacitat de moure'ns s'ha vist reduïda, i així, les vies conegudes per a relacionar-nos o realitzar-nos personalment. El temps de confinament és incert, així com el progrés que farem cada un de nosaltres. El que per a uns és moment de repòs, per a d'altres és font d'estress. El que per a uns és una manca de mesures de control, per a altres és el reflex d'una cultura impositiva. Tot i això, ens trobem davant de factors comuns: la por (a la malaltia, a la mort, al desconeixement, etc.), sensacions d'incertesa, sentiments d'indefensió... Fins i tot pot aparèixer el sentiment d'injustícia. Però, quines estratègies tenim per sobrevenir de la manera més harmoniosa possible a tota aquesta situació? Els humans necessitem tres pilars bàsics per a la composició de la felicitat: autonomia i autodeterminació - ara és el més afectat -; sentiments de competència i realització personal; i la possibilitat de crear i expressar llaços afectius. En una situació així, és important posar en relleu allò que depèn de nosaltres, és a dir, que està en les nostres mans, i que trobem la manera de sentir-nos útils i satisfets. També, que cerquem una via per a seguir vinculant-nos amb la resta, si és així el que desitgem. No oblidem que hem de ser honestos amb nosaltres mateixos i atendre aquelles necessitats afectives a cada moment. Ara podem redescobrir-nos i redefinir-nos. Tècnicament, les portes al món estan tancades, potser, malgrat tot, se'ns està brindant l'oportunitat de conèixer-nos, d'observar els nostres punts forts. Potser és moment de vincular-nos amb nosaltres mateixos! Podem entrar en la queixa, deixar-nos regir per la por, per la paranoia, la histèria o l'angoixa. O intentar aprendre a viure-ho com un repte. Com més aviat acceptem una situació, abans deixem de patir.