



El Mr. Wilson de la pel·lícula *Nàufrag* (*Cast away*, 2000), del director Robert Zemeckis i protagonitzada per Tom Hanks

MANS, DISTÀNCIA, MASCARETA! LA PANDÈMIA EMOCIONAL

PILAR ARBÓS I AIXALÀ

EFFECTES PSICOLÒGICS DE L'ÚS DE LA MASCARETA

Qui no s'ha plantejat aquesta qüestió? Quines conseqüències està tenint i tindrà l'ús d'aquest objecte, tan antipàtic i imprescindible alhora?

Comencem per esmentar la *síndrome de la cara buida* (José Antonio Galiani), que consistiria en una mena d'estranyesa i vulnerabilitat davant la nostra cara i la cara dels altres tapada amb mascareta. No té una simptomatologia concreta ni diagnòstica ni general, sinó que consta d'un conjunt de símptomes emocionals, com ara la por al contagi, el sentiment de perill vital, la distorsió de l'atenció a causa de la cara tapada, la incomprensió de missatges que reconeixem que haurien de ser comprensibles i la dificultat per engegar les neurones mirall, aquelles que permeten que siguem empàtics amb els altres. No hi ha cap altre tractament per a aquesta síndrome que l'adaptació, més o menys treballada, ja que seria com un trastorn adaptatiu més.

Sostinc que és quasi impossible resoldre un bon procés d'adaptació en menys de sis mesos. Per tant, a partir d'aquest temps d'ús de la mascareta, a alguns ja els passa, podem començar a veure-la com un element de protecció, podem començar a identificar la nostra cara amb mascareta amb facilitat (i somniar amb nosaltres i els altres en mascareta!), podem haver après a descodificar els missatges emocionals, altre cop, des de la via inconscient (durant un temps ens ha costat perquè hem hagut d'emprar el feixuc

sistema conscient d'interpretació de la comunicació verbal i no verbal a causa de la cara tapada), i hem pogut desenvolupar nous circuits neuronals per captar emocions des de les nostres neurones mirall empàtiques. El pronòstic és de millora gradual en aquestes destreses.

Hauré de reconèixer que hi ha col·lectius a qui no els ha costat quasi gens aquesta adaptació, especialment els nens que es troben en l'edat de les operacions concretes, de 6 a 12 anys. Hem patit molt per ells i han resultat ser els qui millor combaten el virus i els qui millor porten els seus remeis. Alguns, nens o adults, han valorat des del primer dia la sensació de protecció de la mascareta i els avantatges que ocultar la cara proporciona, especialment a les persones d'aferrament distanciant, sempre menys expressives o presents, de cultures més «fredes» en l'expressió en persones amb timidesa, vergonya, complexos facials o amb patologies que es volen amagar, com l'ansietat o la fòbia.

A l'altra banda, trobaríem els col·lectius que més poden estar patint les conseqüències d'aquests símptomes, per aquest ordre: bebès, fins a tres anys (que depenen en cada edat madurativa de veure l'expressió de la cara de la mare o pare per desenvolupar-se a nivell emocional i de llenguatge), persones amb sordesa i col·lectius que ens dediquem a la comunicació, educació i cura de les persones, així com aquells qui pateixen dificultats respiratòries. Per a tots ells, es fa necessari l'ús de solucions, com podria ser la mascareta transparent, poc i mal comercialitzada.

A nivell d'expressió d'emocions més personals, íntimes o de parella, és on més perilla la forma de relacionar-nos, que ha costat molt esforç i anys perquè fos més franca, més lliure i saludable a nivell emocional. La sexualitat, en la qual s'ha realitzat tant de treball en la darrera centúria per fer-la menys tabú, menys patriarcalitzada, menys genitalitzada, presenta un seriós repte si es recomana no practicar-la o fer-ho només amb mascareta, com ja apunta un estudi de Harvard del 8 de maig de 2020. Des de l'època de Freud, hem avançat per fer que la repressió sexual no fos el problema fonamental. Però ara torna a ser-ho, en un tema encara tabú i en el qual no podem saber què passa, atès que pertany a l'esfera més íntima.

IMPORTÀNCIA DE L'EXPRESSIÓ FACIAL DE LES EMOCIONS

De forma no conscient, sabem identificar detalls, petits moviments, que tenen la seva seu en els músculs al voltant de la boca i el nas i que ens ajuden a expressar l'alegria, el fàstic, el rebuig, el menyspreu, l'orgull o la ironia, entre d'altres emocions.

L'altra seu facial que allotja la subtilitat d'emocions com ara la por, la tristesa, la sorpresa, la incomprensió, l'enuig, l'amor o l'odi, serien els músculs al voltant dels ulls.

Cal la coordinació de prop de dos-cents músculs per articular petons o somriures, com el de Duchenne, el somriure estàndard. I encara més de dos-cents músculs més calen per fer un moviment ocular, de celles i front, expressiu. Amb la mascareta perdem informació perceptiva i expressiva, especialment de les primeres emocions esmentades. La boca és la primera forma d'expressió sensoriomotriu que tenim els humans, importantíssima com a eina d'aprenentatge i evolució i com a sensor principal en els tres primers anys de vida, així com a eina expressiva d'emocions i de llenguatge. La llengua, allotjada a la boca, és un dels músculs

llisos, junt amb el diafragma, i pocs més, que respon tant a ordres conscients com inconscients, a banda de ser el sensor del gust, com el nas ho és de l'olfacte, dos sentits primitius i molt lligats a la supervivència i al cervell límbic o emocional. Precisament el gust i l'olfacte es poden perdre, i de vegades de forma irreversible, amb la covid19.

Sentim un rebuig atàvic a portar mascareta, perquè els éssers humans necessitem poder interpretar la cara de l'altre. Etològicament, tendim a apropar-nos a éssers vius amb la forma i estructura de la cara similar a la nostra (Samuel Cohn). Això no ens fa l'intercanvi més ric, però, suposadament, el fa més segur. Aquesta és una de les raons que fa que ens sigui tan necessari veure la cara de l'altre, en aquest cas per forjar un prejudici. La mascareta es carrega part de la individualitat o idiosincràsia que ens identifica, part de l'ego. Aquest, suposadament, és el motiu més potent per fer-nos refusar l'ús de la mascareta, de forma irracional, malgrat les evidències de perill vital propi i aliè. Com també el fet que amb ella no ens podem tocar la boca i el nas, gest atàvic i regressiu que fem sovint al llarg del dia amb intenció de sentir-nos protegits i més segurs. Molts nens grandets i alguns adults es posarien tot un dit a la boca, es menjarien les ungles, les pells del dit o un tros de jersei si estan ansiosos, a més a més.

Els éssers humans també necessitem saber-nos reconèixer en trobar-nos. La salutació serveix per diagnosticar si l'altre és amic o enemic, si hi col·laborarem o hi competirem. L'encaixada de mans va ser una forma de mostrar que qui avançava la mà dominant a la força no anava armat. Necessitem també la salutació i el comiat com a rituals informatius i reguladors de la relació. I ens cal protegir-nos de la mentida, ja que quan mentim intencionadament es produeix l'efecte Pinotxo, la crecudada del nas en dir una mentida: té el seu origen en la biologia, ja que, quan mentim, alliberem catecolamines que inflamen el teixit nasal i provoquen una pujada de la pressió arterial, fent el nas un pèl més gros amb un formigueig que

provoca picor. Això fa que la persona s'oculti, es toqui o es rasqui el nas més si menteix, fet que la pot delatar. Aquestes faltes d'informació ens fan rebutjar la mascareta, novament, així com el fet que pot contribuir a la sensació de claustrofòbia o dificultat per respirar de la persona ansiosa.

La *pareidòlia* ens permet entendre la importància cabdal de la fesomia humana, especialment si ens en sentim deprivats. Recordarem Tom Hanks a la pel·lícula *Nàufrag* posant cara a la pilota que troba i el seu desesper si no la pot veure. Som «zoon politikon», éssers eminentment socials, que si no veiem cares, necessitem inventar-les. La pareidòlia és un fenomen psicològic protector en el qual un objecte amorf, com una roca o un núvol, és percebut erròniament com una forma reconeixible. La majoria de pareidòlies (d'«eidolon», figura o imatge) són cares humanes, amb les quals ens apropem imaginàriament aquells éssers que ens són necessaris per al nostre desenvolupament (altres humans o la figura materna) o detectem perills vitals, com el d'una cara oculta al bosc, completant les parts no visibles. Jeff Hawkins ho va descriure a la seva *Teoria de la Memòria-Predicció*, que explica que aquesta projecció de la cara humana ens serveix per saber si l'altre està trist, feliç o enutjat. Dona un avantatge evolutiu ser eficient veient i reconeixent cares. Per tant, com més en generem o en veiem pertot arreu, més facilitat tenim per al seu reconeixement i per garantir la nostra supervivència.

La pressió evolutiva fa que ens adonem de les expressions facials per tal de poder anticipar què ens passarà. En tretze mil·lèsimes de segon i per sota del llindar de la consciència, som capaços de decidir el grau d'atractiu d'una cara. Amb mascareta, es facilita la projecció d'amenaques del món exterior, especialment en persones amb trastorns fòbics, paranoics o de la personalitat, ja que afavoreix el fet de fer suposicions negatives sobre expressions facials neutrals. Entendrem seguidament que també facilita filies o projeccions positives sobre aspectes més neutrals o ocults.

AVANTATGES DE L'ÚS DE LA MASCARETA

De sempre, i en unes èpoques més que en d'altres, hi ha hagut intents no obligatoris de velar el rostre. Alguns són lligats al reforçament de la bellesa, com els vel, alguns barrets o màscares o algunes ulleres de sol, els maquillatges o els mateixos cabells, serrells, bigotis o barbes, que tapen la cara de forma insinuant. Això té a veure amb el fet ja esmentat que la falta de percepció facial suposa un desafiament i, en la majoria de persones, menys informació provoca més atracció o misteri. Amagar mitja cara, el 50%, dona un 40% més d'atractiu, ja que fa més desitjable el contorn que falta del que potser ho és en realitat (Sadr i Krowicky). L'enigma ens provoca curiositat i ens estimula la imaginació. Neurològicament, transforma en característiques ideals o idealitzables allò que no es veu. Aquest és l'efecte pretès per un vel de núvia, els cabells llargs a la cara de les models, moguts per un assecador, o algunes fotografies de polítics en campanya a les quals ja estem avesats.

És cert, també, que la mascareta aconsegueix amagar imperfeccions del nas, boca o barbata com l'acne o les erupcions cutànies, fet que ens fa més macos. Hem d'entendre que la primera funció d'un vel és amagar, dificultar l'expressió de la cara, no fer més insinuant la figura. La persona que atraca vol amagar la seva gesta darrere d'un passamuntanyes o una mitja, i tots plegats volem amagar la ruborització de la tímidesa, l'ansietat, el plor del dol o complexos corporals, fent que no es pugui desxifrar la nostra emoció darrere de barbes i cabells, ulleres, o ocultant la mentida amb l'actitud esquiva de qui posa la mà a la boca, tapant-la.

Però si alguna emoció surt beneficiada d'ocultar-se rere la mascareta, aquesta és la vergonya, o els símptomes de l'ansietat. La tela ens oculta de l'eritrofòbia del vergonyós, dels inoportuns badalls, d'eructes i mal alè, així com de gestos indecorosos com el menyspreu. I ens eximeix de fer o rebre petons en contextos familiars o socials,



si així ho volem. Ens fa més políticament correctes. És legítim voler ocultar part de l'estat d'ànim als altres, com es fa en societats menys expressives que la nostra que ja ho practicaven sense l'ús obligatori d'aquesta protecció.

COM PODEM OPTIMITZAR L'ÚS DE LA MASCARETA?

Sembla que de mascareta en tenim per temps. Alguns pensen que potser es quedarà, com va passar a alguns països orientals, per protegir-nos de la contaminació o d'altres problemes de salut. Caldria, per tant, ser molt conscients de les dificultats o perills de la seva utilització per tal de minimitzar-los.

Ens preocupa saber si, d'aquí a uns anys, la nostra forma d'expressar afecte, tant en situacions socials com familiars o íntimes, en flirteig o trobada sexual, especialment en societats més expressives a nivell emocional com la llatina, serà com

havia estat fins ara. Sens dubte que està provocant i provocarà canvis. Qui més qui menys ha sentit de part dels seus progenitors la pressió de ser amables i fer petons, fins i tot a desconeguts, mentre que els nens de menys de deu anys poden estar sentint ara la pressió contrària, de no fer petons ni als seus éssers més estimats. Els adults sentim que la forma de relacionar-nos ha d'inventar noves expressions, però l'impuls de voler-nos mostrar l'afecte hi és igual que abans. A nivell de flirteig i sexualitat, la dificultat s'intueix en relacions esporàdiques o noves. La recomanació d'alguns estats, com el Canadà, o de tots els estaments científics, és la de flirteig i relacions sexuals, fins i tot en parelles estables, amb rentat de mans, amb mascareta i evitant petons. Això posa en escac i mat una activitat molt relacionada amb el plaer i la improvisació o l'espontaneïtat. Malgrat que molt probablement no s'està complint aquesta recomanació, especialment en població adolescent o jove i, evidentment, en negacionistes, les noves maneres

d'expressar afecte i intimar van calant. La mascareta i la censura o prohibició d'algunes expressions d'afecte ens faran més facialment inexpressius, més distants, menys espontanis, i genitalitzaran la sexualitat forçosament. Estem en el repte d'evitar que tot això passi, ja que la intenció d'apropar-nos sabem que es pot sublimar expressant-la d'altres maneres, amb alternatives plenes d'inventiva.

A banda de la dificultat ja esmentada, per als bebès de menys de tres anys, preverbals, si no es crien en l'observació i imitació de les cares dels seus pares i personal de cura, per l'adquisició d'eines bàsiques per fomentar la seva bona vinculació i adequada intel·ligència emocional, hi ha el perill dels *malentesos*, en qualsevol edat. No captem fàcilment amb mascareta les mostres de negativa i assertivitat, de manera que caldrà complementar la comunicació amb més escolta activa i la pregunta confirmativa per assegurar-nos l'entesa, com també ens va passar fa deu anys amb la introducció del llenguatge oral-escrit de *whatsapp*, ple d'emoticons i susceptible a la mala interpretació. Amb la mascareta no tenim bona qualitat de la dicció i la comprensió auditiva es veu compromesa. I ja hem parlat de la tendència a fer interpretació lliure del que no veiem.

La millor manera d'optimitzar l'ús de la mascareta és tenint una bona intel·ligència emocional. I si no es té, aprofitar l'ús de la mascareta per adquirir-la. No som conscients del tresor que tenim fins que el perdem i ara hem perdut una gran i necessària quantitat d'informació de la cara de l'altre, i això forçosament ens fa conscients de quines expressions trobem a faltar-hi, especialment en les persones que més coneixem. Ens posa el repte de ser tots plegats alumnes involuntaris d'un curs forçós d'educació emocional per adaptar-nos als canvis. Com que aquests conceptes cal fer-los conscients per aprendre'ls, ens veiem obligats a repensar-los i reflexionar-los. Sens dubte que les dificultats amb què ens trobem ens forcen a madurar. El fet de no poder utilitzar formes d'expressió fàcils, costumistes, que neixen

de l'impuls més instintiu —com el petó o l'abraçada, la salutació o l'adeu, el somriure o el gest de la boca de «ves a passeig!»—, ens tornarà més reflexius i creatius i ens obligarà a inventar-ne de noves, com la salutació amb els colzes, l'abraçada a l'aire, el gest de l'indi o bé l'ús d'emoticons o de les videotrucades...

Una de les maneres de millorar l'ús de la mascareta és incorporar i potenciar l'ús de la proxèmica o la comunicació postural: ens convé somriure igualment per sota la mascareta, assegurant-nos que aquest somriure s'estén fins als ulls, emulant l'expressió dels ulls d'alguns dibuixos animats. L'expressió de l'enuig, del dissentiment, ha d'arribar als gestos dels braços i mans, del coll, de les espatlles, dels ulls, celles i front, i ha de servir per articular i modular millor la veu, la seva calidesa, agudeses o to greu. Tenim una oportunitat d'expressar les emocions per circuits neuronals nous, que poden ser l'extensió dels que ja teníem. La persona que emprava el maquillatge o la depilació com a eina seguritzant, pot continuar-ho fent sota la mascareta, assegurant-se que aquest estat de millor autoestima s'expressi corporalment. Amb mascareta, confonem més fàcilment la ira amb el disgust o la por amb la sorpresa, emocions que modularien els moviments de músculs de la boca i el nas. Sabent-ho, hauríem de ser conscients d'allargar l'expressió d'aquestes emocions fins a fer-les clares a través de moviments d'altres parts del cos que no siguin les que tapa qualsevol mascareta.

Una altra forma d'optimitzar-ho tot plegat seria triant el tipus de mascareta. Si no pot ser transparent, tinguem cura de buscar una mascareta llisa, almenys si ens volem comunicar bé. L'estampat dona idiosincràsia, però és un factor distractor. La pitjor mascareta seria aquella que té una cara pintada, en qualsevol expressió, o aquella en la qual s'ha imprès la pròpia cara, ja que no hi podem aplicar la memòria-pronòstic. També seria interessant, per optimitzar la comunicació, triar una mascareta que s'ajustés a la forma de la cara com un guant i evitar les ulleres de sol.

EN RESUM...

Diuen que aquest virus ha estat la forma que ha trobat la natura, danyada per l'acció humana, de restablir-se i, diuen que patirem noves infeccions, les malalties estrella del segle XXI, a causa de la nostra incursió en els equilibris naturals que tenia l'ecosistema. Si és així, té sentit que hagi afectat de ple els éssers humans, els més alts en l'escala evolutiva. I té sentit que aquesta afectació ens porti a ser més conscients, més ètics, més curosos amb l'entorn i les espècies animals i vegetals que clarament dominem. Encara que només sigui per interès propi!

Tenint present que no hi ha només una pandèmia viral, sinó també una d'emocional o econòmica o cultural, ens convé entendre bé l'abast de cadascuna d'elles. Respecte a la pandèmia emocional, ens demana saber portar millor la solitud, el dol i el sentit de la responsabilitat individual, fet que podria ser objecte d'un altre article, i saber manejar les dificultats de comunicació i contacte interpersonal a què ens ha abocat, en haver d'evitar el contacte físic i per l'ús obligatori i autoresponsable de la mascareta. Aquest fet, com hem vist, ens dificulta l'expressió i recepció d'emocions més atàviques, lligades a la supervivència com el gust o l'olfacte, i ens fa repensar els protocols inconscients d'expressió, molt lligats als «esfínters de dalt» —com en diria el company de professió madrileny Fidel Delgado—, és a dir, la boca i la seva expressió, especialment no verbal i de to de veu. Si visualitzem la boca com a «esfínter de dalt», la connexió immediata suposa visualitzar la mascareta com a «*bolquer*» o element de contenció. De què? Segurament, i a nivell d'hipòtesi, de totes aquelles actituds més irreflexives, instintives, que ens porten a actuar les emocions més que a saber contenir-les, a la reactivitat emocional, a l'expressió sense mesura. Vull creure que, tal i com atribuïm a alguns països europeus nòrdics més control sobre les seves emocions, alhora que els observem una actitud més freda o distant (perill

que hem de tenir present d'evitar), tot el planeta té una oportunitat d'expressar-se i interpretar les emocions des d'una vessant més conscient, i, per tant, més lligada a l'observació, el no judici, una actitud més neutral i no reactiva i afavoridora de l'aprenentatge i la resolució creativa.

Vull creure que la mascareta, eina de lluita contra el virus, que en principi ens dificulta força el contacte i la comunicació, a tots els nivells, des del convencional fins a l'íntim o el sexual, serà en part responsable de propiciar un salt qualitatiu per repensar una nova manera de comunicar-nos i contactar-nos, potser més madura. Sense idealitzar els efectes d'aquest molest tros de tela, veiem que ens posa davant el repte, per exemple, de saber enxampar a qui diu mentida amb més impunitat i sense llegir part de la cara, com ja passa amb les «*fake news*» a nivell digital, més difícils de detectar.

Ens convindrà saber les emocions que l'altre ocultarà millor amb mascareta i això ens farà a tots més hàbils a nivell emocional.

BIBLIOGRAFIA

José Luis Galiani, *El síndrome de la cara vacía, una de las secuelas emocionales de COVID-19*. 19-10-20. Nius Diario.

Samuel Cohn, *Mascarillas, lo que la gripe española puede enseñarnos sobre como hacerlas obligatorias..* 04-05-20

Jeff Hawkins i Sandra Blakeslee, *Sobre la inteligencia*. Editorial Espasa, 2005.

Jack L. Turban, Alex S. Keuroghlian i Kenneth H. Mayer, *Sexual Health in the SARS-COVID2 era*. Universitat de Harvard. 8-5-2020. *Annals of internal medicine*.

Javid Sadr i Lauren Krowicki, *Face perception: experience, models and neural mechanisms*. *Vision research*. Abril 2019.

Paul Ekman, *Como detectar mentiras..* Ed. Paidós. Psicología hoy. 1985.

Raj Persaud i Peter Buggen, *La psicología de usar mascarilla*. *Psychology Today*, 22-10-2020.

José M^a Rolón Varela, *La comunicación no verbal con mascarilla*. *Diario de Tenerife*, 30-08-2020.

Allan i Barbara Pease, *El lenguaje corporal*. Amat editorial, 2013.

Fidel Delgado, *Lucidez aplicada al vivir*. PPC editorial, juny 2016.

PILAR ARBÓS I AIXALÀ (l'Espluga Calba, 1970). Psicòloga col·legiada (1993), té l'acreditació Europsy com a psicòloga i psicoterapeuta (2012). Especialista en psicologia sistèmica, psicossomàtica i EMDR. Psicòloga general sanitària des de 1995 i, a Igualada, en la psicoteràpia privada, des del 2008. Vicepresidenta de l'APPA-Associació de Psicòlogues i Psicòlegs de l'Anoia, des de 2016. Apassionada de la psicologia i la seva aplicació en el camp sanitari, educatiu, social i comunitari.