

O Carnaval

Maria Miguéis, Psicóloga Júnior

No Carnaval vemos crianças e adultos vestidos de personagens, coisas e até vemos movimentos de consciencialização climática na criação de fatos... Vemos de tudo um pouco. As pessoas usam máscaras para serem diferentes, passar uma mensagem ou até mesmo para se divertirem. Com isto, gostava que olhássemos mais além, que refletíssemos sobre as máscaras que usamos no dia-a-dia para “disfarçar” emoções que são mais desagradáveis através de comportamentos ou expressões faciais e corporais. É importante haver esta sensibilização para ver além do óbvio, do palpável, do físico e do concreto. Aprender que nem todos os sorrisos significam felicidade, nem todos os comportamentos desajustados são para “fugir à regra” intencionalmente, nem todas as expressões neutras significam estar tranquilo... Aprender que sorrisos podem significar tristeza profunda, comportamentos desajustados um pedido de ajuda e expressões neutras podem significar desamparo. Vamos caminhar para uma sociedade mais empática, mais sensível e menos estigmatizante.

Bom Carnaval!