

Consultório:

Av. Paulista 1159, conj. 1512 - Jardim Paulista
Estação Trianon do metrô - 01311-921 São Paulo, SP

Tel.: 11 3253-0384
E-mail: contato@mariuzapregnolato.com.br

VOCÊ QUER SER FELIZ SÓ NO CARNAVAL?

© Todos os direitos reservados

Por: Mariuza Pregnolato

Carnaval pode ser bom demais. Se você está entre os milhões de brasileiros que mal vêem a hora de cair na folia, prepare-se para curtir muito, mas lembre-se que você merece usufruir mais do que apenas quatro dias de folia.

É possível se divertir, viver intensamente e compartilhar a contagiante vibração do carnaval, sem ter que se arrepender depois. É claro que quando cair na farra você não vai querer ficar pensando em compromissos, responsabilidades do dia-a-dia. O comedimento vai estar bem lá longe no horizonte. Só o que estiver perto de você contará: um monte de gente bonita, alegre, descontraída, fácil de ser tocada. A desinibição e a sensualidade estarão à solta e os seus sentidos, aguçadosíssimos. Como resistir e não exagerar a ponto de correr riscos sérios e, ao mesmo tempo, aproveitar ao máximo esses momentos?

Você deverá ter suficiente amor e respeito por si mesmo para investir em alguns pequenos cuidados que farão toda a diferença durante o resto do ano, ao mesmo tempo em que prepara-se antecipadamente para muita curtidão.

Você vai beber? Então, não dirija. O ideal é beber até aonde você sabe que continua dono da situação e, na hora de ir embora, chame um táxi. Mas se você já decidiu que vai beber até cair, procure estar na companhia de alguém que possa cuidar de você e te levar para casa. Não misture destilados com fermentados. O ideal é beber seguidamente água, sucos, água de coco ou bebidas isotônicas, para não desidratar-se. E coma carboidratos para ter muita energia para gastar. Use roupas ou fantasias leves e confortáveis e procure não usar sobre a pele produtos que obstruam os poros, como alguns tipos de tinta e *glitter*.

Não saia de casa sem alguma cópia de documento pessoal, mas não porte muito dinheiro ou cartões de bancos, nem jóias. Reserve alguns trocados para uma possível emergência (ter que chamar um táxi, por exemplo). Evite transitar por locais escuros e ermos e não faça, em hipótese alguma, sexo sem usar preservativo. Além do perigo de contágio de doenças sexualmente transmissíveis, uma gravidez surgida do sexo casual seria uma enorme irresponsabilidade. Não queira ter uma doença grave ou um doloroso sentimento de culpa pelo resto de sua vida. Prefira guardar boas lembranças.

Também não espere encontrar o grande amor de sua vida. É muito raro que uma paixão de carnaval se estenda além da folia. Este é o momento em que as pessoas mais se libertam de suas inibições e escrúpulos, entregando-se muito facilmente ao prazer imediato e descompromissado. Entenda que o carnaval é a curtidão de um momento presente. Não se pode querer retê-lo, ele não dura.

Seja um folião consciente. Se você presenciar alguma cena de desrespeito ou abuso às pessoas, informe uma autoridade presente no local. Aja do mesmo modo que você gostaria que agissem com você, se a situação fosse inversa. O bem-estar que sentimos quando temos coerência interna é tão grande que você merece experimentá-lo.

Nesses quatro dias mágicos, em que muita gente se permite esquecer completamente do trabalho, dos afazeres e compromissos cotidianos, laços afetivos, horário para voltar, etc., não se permita esquecer que você é uma pessoa inteira, que possui muito mais do que apenas sentidos.

É muito melhor ir quando sabemos que podemos voltar. E carnaval só é divertido de verdade se na quarta-feira de cinzas o seu corpo, embora cansado, estiver satisfeito e a sua mente, tranqüila. Sue, cante e dance quanto quiser. Viva cada momento do seu carnaval, mas saia dele ileso. Isso te garantirá um ano inteiro para ser quem você é. E muitos, muitos outros carnavais.

Matéria publicada no site Artigos.com, fev. 2006: www.artigos.com.