**UFCD 7 – Fundamentos de cultura, língua e comunicação**

**Conteúdos:** Consciência da presença e da representação do Outro na construção do Eu.

**Conceitos-chave:**  *identidade cultural.*

**Objetivo(s):** *redação de texto reflexivo, respeitando os tópicos dados,*

**ATIVIDADE 3**

**Máscaras sociais: que uso fazemos delas?**

Podemos entender as máscaras sociais como os papéis ou as personagens que desempenhamos em diferentes esferas da nossa vida e que são fundamentais para garantir a nossa adaptação social.

As exigências e as pressões do exterior obrigam-nos a encarnar diferentes personagens, tais como os de profissional, colega, pai, filho, irmão ou amigo e isso traduz-se na tonalidade de voz, no tipo de discurso, na imagem e na expressão corporal que adotamos em diferentes contextos.

As nossas personagens servem a situação na qual nos encontramos e saber escolhê-las e usá-las, com consciência e responsabilidade, sabendo quem é o nosso verdadeiro Eu e que ele está sempre presente, é um indicador de flexibilidade e saúde mental.

Por exemplo, se temos de ir a uma festa num dia em que nos sentimos tristes, vamos escolher e usar uma personagem que, por um lado, vai proteger a nossa intimidade do exterior e, por outro, irá promover a nossa inserção naquele meio. Não nos deixamos de sentir tristes naquele contexto, mas não é dessa forma que nos queremos apresentar, sendo, portanto, útil o recurso a uma personagem cortês e bem-educada que responda às exigências daquela situação e ao que é esperado pelo coletivo.

As maiores dificuldades no uso de personagens surgem quando não existe um verdadeiro autoconhecimento e o Eu fica identificado à personagem, fazendo com que a pessoa passe a agir sempre em personagem sem ter consciência disso. Exemplo disso é o caso de uma pessoa que passa a falar e a agir identificado à personagem de *workaholic* e de autoridade que ocupa no seu trabalho, abordando as outras áreas da sua vida, isto é, família, amigos e lazer da mesma maneira, como tarefas a cumprir e a encaixar na agenda. Nestes casos, a perda de certos cargos profissionais pode ser sentida como uma perda de uma parte da própria identidade, podendo levar a quadros depressivos graves.

O uso adequado de máscaras sociais possibilita experimentarmos o mundo de uma forma saudável, sem ficarmos reféns da desejabilidade social e perdermos a nossa identidade entre todos os outros que vão aparecendo na nossa vida.

Para além disso podemos considerar que também existem máscaras que nos ajudam a reforçar a nossa autoestima e a desenvolver as nossas potencialidades, quando, por exemplo, temos de fazer de conta que estamos seguros, confiantes e à vontade num determinado papel e mais tarde essas características passam efetivamente a fazer parte da nossa identidade.

E você conhece as suas máscaras? Que uso faz delas na sua vida?

Joana Valério in <https://www.psicologia.pt/artigos/ver_carreira.php?mascaras-sociais-que-uso-fazemos-delas&id=324>

**TRABALHO INDIVIDUAL**

Escreva um texto em que faça uma reflexão crítica sobre a sua identidade. Desenvolva os tópicos seguintes:

* Considera que a sua identidade deriva da cultura da sociedade em que está inserido (portuguesa, europeia, ocidental, outra)?;
* Conhece as suas máscaras? Que uso faz delas na sua vida?;
  + Identifique e explique três (3) papéis que representa socialmente;
* Apresente uma situação da sua vida (ou de alguém que conhece) em que tenha havido um conflito de papéis sociais;
* No meio de tantos papéis sociais, sabe quem é realmente? Justifique a sua resposta.