

UM NATAL INESPERADO



Luto, introspecção, encontros intimistas e reflexões sobre empatia, aprendizado e necessidade de adaptação dão a tônica às celebrações de fim de ano

As festas de Natal e Ano-novo sempre foram marcadas pelo reencontro entre familiares e amigos, regadas a muitas alegrias e agradecimentos pelo ciclo encerrado. Porém, este 2020 será atípico. Ainda sem projeções concretas de vacinação no Brasil, a pandemia da Covid-19 segue em fluxo de crescimento no país e altera os planos das pessoas. Afinal, o que comemorar em um ano com cerca de 180 mil mortes? É seguro se reunir ou mais sensato manter o máximo de distanciamento possível para proteger os grupos de risco? Que balanço fazer deste período de polarizações de opiniões, falências econômicas e sociais, mas também de oportunidade de

crescimento interior e reinvenção de si mesmo?

“A luz do Natal, infelizmente, não será a mesma. As pessoas estarão mais tristes de uma forma geral. Mas assim como fomos obrigados a nos adaptar em casa, no trabalho, nas escolas e na vida como um todo, também podemos fazer um Natal diferente. Talvez buscando ou preservando o sentido do Natal e do Ano-Novo, renovando a esperança”, argumenta o psicólogo Leonardo Morelli, mestre em psicologia ericksoniana, tipo de terapia que coloca o paciente em contato com o autoconhecimento inconsciente, de modo que ele seja capaz de eliminar aquilo que está atrapalhando sua vida. Segundo o psicólogo, fingir que está bem só trará mais dor. “Aqueles que perderam familiares precisam

—
Flávio Venturini e sua nova música: “Uma estrela veio dizer que essa luz não vai se apagar”



viver o luto. É importante que passem pela dor de forma verdadeira, para não sofrerem mais no futuro. Teremos de aceitar a nova realidade que a vida nos impôs, com aprendizagem e reflexões. Assim, quem sabe o sentido das festas também mude, quem sabe o abraço não passe a ser mais valorizado que um presente”, questiona Morelli.

“Uma estrela veio dizer que essa luz não vai se apagar. (...) O nosso amor não pode se apagar, minha amada, pois nascemos só para nos amar. Olhe a estrada. Paz na terra para se viver e trilhar outros caminhos.” Os versos são da canção *Caminho de estrelas*, composta pelo músico Flávio Venturini e presente no álbum de inéditas recém-lançado, *Paisagens sonoras*. “É uma letra que tem muito a ver com o que a gente viveu neste ano, quase uma premonição desta nova forma de ver o mundo”, diz ele. E é pela veia poética e artística que Venturini encontra o autoconhecimento no Natal de 2020, ano em que comemora 45 anos de carreira. O presente deve vir em forma de live natalina – ele foi um dos artistas com maior número de lives no Brasil durante a quarentena. “Gostaria muito de poder fazer uma turnê de shows ao vivo, tanto em comemoração à efeméride quanto de lançamento do álbum, mas não considero que isso seja realmente seguro antes da metade de 2021”, lamenta.

Venturini passou a maior parte da quarentena compondo em sua casa no condomínio Retiro das Pedras, em Nova Lima. “Caminhamos, tomamos sol, foi um alento. A introspecção foi o ponto positivo: consegui ler mais, tocar mais e conversar com amigos, ainda que virtualmente.” O Natal será com os familiares do mesmo endereço, mas o músico planeja passar as férias de janeiro em uma comunidade de pescadores na ilha de Tinharé, na Bahia, com alguns amigos.



FOTO: AYRTON BORGES

Katiuscia Leão: Jesus no centro da comemoração

“A natureza me inspira a relaxar e a compor, e lá não há caso de pessoas adoecidas.” Reflexivo, mas, ao mesmo tempo otimista, Venturini considera a pandemia como mais um momento histórico do mundo, mas nem de longe o pior. “As guerras mundiais, por exemplo, foram muito mais complexas em termos de insegurança e violência. Porém, podemos perceber que não somos detentores do destino. Mesmo com a tecnologia avançada, ainda não conseguimos controlar a doença em curso. A humanidade ainda tem muito a evoluir”, expressa.

Para a sexóloga Katiuscia Leão, a palavra do Natal de 2020 será ressignificação. “O nascimento de Jesus, símbolo máximo do Natal cristão, estará no centro da minha comemoração. Minha família e eu vamos procurar ter fé



FOTO \ ARGUIVO PESSOAL

—
Lucas Miranda com a mãe, que só reencontrou pessoalmente em novembro: tempo para reflexão

e pedir para que Jesus traga muita paz e esperança em todas as famílias, que a luz do menino Jesus reine nossos corações.” Ela e a família decidiram se encontrar e, para isso, vão fazer testes de Covid-19 antes da data e se cuidar. “Todos vamos usar máscaras, lavar as mãos, tomar todos os cuidados recomendados. Dessa forma, poderemos dar e receber aquilo de que mais precisamos agora: afeto, apoio e companhia a quem amamos”, prospecta.

Katiuscia pondera que a pandemia mostrou o quanto ninguém é 100% autossuficiente e como o ser humano é carente de atenção de outras pessoas – adaptando-se, inclusive para atingi-la de diferentes formas, como o virtual. A própria redefinição do sexo, no contexto

da pandemia, é um sinal desta necessidade. “O distanciamento dificultou a possibilidade do toque, fazendo com que nos habituássemos a outros tipos de demonstrações de afeto e até de desejo. Os olhares, o tom de voz e a linguagem gestual ganharam mais força. Entre um casal, o sexo costuma vir como consequência dessa linguagem e estar mais tempo em casa é uma oportunidade de exercitar isso melhor. Já entre os solteiros, a sedução tem sido exercitada principalmente on-line, por telefone, em aplicativos de relacionamento. É um período de reinvenção do conceito de sexo.” Ainda assim, a sexóloga acredita que nada supre completamente o toque. “Aprendi a falta que a família e os amigos fazem em nossas vidas. Em breve, os abraços ficarão mais quentes; e os reencontros, grandiosos”, diz.

O dermatologista Lucas Miranda também sente falta do contato físico, especialmente com a família, que mora no interior de Minas, em Carangola. “Sempre deixo uma brecha na agenda para visitá-los ao longo do ano. Infelizmente, em 2020, fiquei praticamente sem contato algum com eles. Sou muito ligado à minha mãe e deixei de vê-la o ano todo. Só fui reencontrá-la pessoalmente em novembro”, conta. No mesmo mês, ele também mudou sua clínica para a Savassi. “Gostaria de ter feito uma reinauguração para convidados, mas isso precisa esperar, pelo menos por enquanto.”

Ainda assim, Lucas não faz um balanço negativo sobre 2020. “Todo acontecimento pode ser aproveitado para reflexão, aprendizado e crescimento, independentemente do quão ruim ele pareça. Estamos vivendo uma fatalidade; o que precisamos fazer é nos adaptar e procurar viver da melhor forma possível, dentro do limite do respeito ao outro”, reflete. A questão do respeito ao próximo, aliás, é o que ele reflete que



Jaqueline Bifano e o irmão Lucas: maior aprendizado é o aumento da empatia e do humanismo

poderia ter sido melhor. “Muitas pessoas não compreenderam que, mesmo não pertencendo a um grupo de risco poderiam atuar como agentes transmissores, levando outros ao contágio. Fal-tou empatia e um pouco de senso crítico diante da realidade”, critica.

Para o fim do ano, o médico planeja viajar para Carangola, mas também acertou que toda a família deverá fazer exames de Covid antecipadamente. “Embora esses testes não sejam 100% acurados, isso ajuda a minimizar muito o risco de contágio. Também vamos passar o Natal num local aberto – no quintal da casa do meu irmão, em vez da casa da minha mãe, como sempre fazíamos –, usaremos máscara e lavaremos as mãos com frequência”, planeja. Ele considera, porém, que, não é possível estar totalmente feliz no contexto da pandemia, especialmente para quem perdeu entes queridos. “Para mim, será um momento de reencontro, de alegria por estar ao lado das pessoas que amo. Mas, para muita gente, será um Natal triste. Estaremos em oração por essas pessoas.”

Os irmãos Lucas e Jaqueline Bifano estão contando nos dedos o momento de Natal, em que, finalmente, irão se encontrar. Ambos são psiquiatras, mas trabalham em cidades diferentes: Lucas, em Coronel Fabriciano; Jaqueline, em Belo Horizonte e Ipatinga. Por ora, portanto, as reuniões familiares têm sido apenas virtuais. O encontro ao vivo será no Natal; apenas entre os irmãos e os pais. “Optamos por uma reunião menor e mais reservada, sem a presença de parentes, padrinhos e amigos. Terá um certo ‘peso’, mas também é uma data que representa esperança e queremos encará-lo dessa forma, em família, com pessoas que já estão inclusas no nosso círculo próximo de relacionamento para minimizar os riscos, com a consciência de que estamos preservando uns aos outros, mantendo a demonstração de afeto, mesmo que à distância”, diz Jaqueline.

Ao longo do ano, Lucas e Jaqueline presenciaram o luto de muita gente, não só pela perda de familiares, mas também pela “morte” dos



Maíra Lemos: ano de muito crescimento pessoal, paciência e resiliência

planos e conquistas. “Como a Covid está em evidência, alguns pacientes apresentaram sintomas como falta de ar e já acreditavam ser portadores mesmo sem o diagnóstico, passando pelo medo de sofrer tudo que viam pela mídia. Isso acarretou aumento do sofrimento psicológico, da depressão e de crises de ansiedade e pânico bem exacerbadas”, conta Lucas. Na psiquiatria infantojuvenil, Jaqueline registra o aumento dos casos de abuso e violência doméstica e a dificuldade de os pais conciliarem o trabalho em casa com a presença constante dos filhos. “Ao mesmo tempo em que a presença física paterna possibilita maior interação e demonstração de afeto, as crianças ficam confusas ao ver seus pais no mesmo ambiente sem lhes dar a atenção que desejam o tempo todo, pelo uso excessivo de celular e envolvimento prolongado com o trabalho”, observa.

Entre erros e acertos deste ano atípico, os psiquiatras acreditam que a o maior de todos os aprendizados é a questão da empatia e do humanismo. “Diferentemente de outras áreas, em vez de termos reduzido o volume de trabalho,

acabamos entrando num ciclo de trabalho diário intenso e vimos a união que o ser humano foi capaz de reconstruir em prol de um bem maior: ‘salvar vidas’. Toda informação era válida, e cada vida salva era comemorada como em uma partida de final de Copa do Mundo. Há muito não se via algo do tipo”, recorda Lucas Bifano.

Muito trabalho, acompanhado de reflexão, também marcaram o ano da jornalista Maíra Lemos, ex-apresentadora do Globo Esporte em Minas. Ela estava prestes a retomar as gravações do seu canal no YouTube, depois da licença-maternidade, quando a pandemia estourou. A proposta do canal ficou inviável, já que ela entrevistava pessoas nas ruas. Como a maioria da população mundial, Maíra precisou sair da zona de conforto e se reinventar: passou apostar no formato de palestras on-line com conteúdo inspirador e reflexivo, feitas na varanda de sua casa. “Foi um ano de muito crescimento pessoal, de trabalho de paciência, resiliência e positividade. Tive a oportunidade de entrar, intensamente, em contato comigo mesmo, de melhorar, de mudar.