



# A hora dos encontros

Mais um fim de ano chegando com aquela mistura de luzes piscando, cheiros de comida boa, risadas que ecoam pelas casas e uma esperança que insiste em voltar, mesmo quando o mundo parece difícil.

O Natal tem esse dom antigo de nos lembrar que, antes de qualquer presente embrulhado em papel colorido, existe algo mais essencial: a experiência de estarmos juntos.

Quando olhamos o Natal pela perspectiva da saúde mental social, percebemos que ele não é apenas uma data no calendário, mas um campo fértil onde os laços humanos se renovam. Peter Levine, o grande estudioso das memórias corporais e do trauma, diz que nosso corpo sabe das coisas antes mesmo que a mente organize as palavras. É no corpo que sentimos alívio, aconchego, pertencimento — ou o contrário.

Por essas e outras, fico feliz quando chega o fim de ano e tenho a chance de abraçar minha irmã que mora longe, meus tios que eu raramente encontro... Esses momentos têm o dom de lembrar ao corpo que nós não estamos sozinhos.

Os teóricos falam da importância de "encontrar porto seguro" — pessoas com quem o sistema nervoso possa relaxar, baixar a guarda, sentir-se visto. Mas não precisamos de teorias para mostrar que é disso que o Natal trata: de regularmos uns aos outros, como velas humanas que se acendem umas nas outras.

As mesas cheias, os abraços demorados, os reencontros inesperados... tudo isso funciona como pequenas notas musicais que acordam em nós aquela harmonia antiga, ancestral: a sensação profunda de que pertencemos a uma comunidade, que temos a quem recorrer quando os desafios se apresentam.

Quem não teve escolhas difíceis e travessias emocionais a encarar em 2025?

Desejo que neste Natal seu corpo possa respirar aliviado.

Que cada encontro seja um convite ao descanso interno.

Que a mesa seja lugar de riso fácil, e o sofá, território de histórias boas.

E que, entre os brindes, você se lembre — com docura — de todos aqueles que caminharam ao seu lado durante o ano.

Porque o verdadeiro presente é saber que existe uma rede de amor para nos segurar quando o chão balança: irmãos, pais, filhos, amigos... todos aqueles que nos sintomizam de volta com o que é essencial.

