

**[Isabella]** Olá, eu sou a Isabella França.

**[Liz]** E eu sou a Liz Hermann.

**[Isabella]** E você está ouvindo o episódio 23 do podcast “Entre Nós”: um podcast feito por mulheres com conversas curtas, honestas e semanais, que vão nos ajudar a desatar com mais clareza alguns nós difíceis que a vida nos dá. Fica com a gente.

•••

**[Isabella]** Você já deve ter visto no título desse episódio que a gente está começando uma nova série que vai até o final do mês de setembro. Vamos ter três episódios em que a gente vai falar um pouquinho sobre o processo de tomada de decisão, ou melhor, coisas que nos ajudam a tomar decisões. Porque se a gente for parar pra pensar, a gente toma decisões o tempo todo. Das mais banais até as mais complexas, que de fato impactam o futuro da nossa vida e das pessoas que estão à nossa volta. E como é uma atitude que está tão presente no nosso dia a dia, a gente resolveu falar um pouquinho sobre isso aqui. Hoje é o primeiro episódio, e ele se chama “Desentulhe”.

Esses dias eu fiz uma coisa que eu não sabia que me faria tão bem! Quando eu fui para as Filipinas meus pais se mudaram de casa e como eu não estava aqui, quem arrumou o meu armário na nova casa, logicamente, foram os meus pais. Então, quando eu voltei das Filipinas, no Natal, eu só peguei as coisas que eu trouxe e coloquei aleatoriamente dentro do armário. Só agora, em agosto, que eu parei pra arrumar o meu armário! E aquilo me fez tão bem! Olhar pro meu armário organizado, principalmente porque eu tinha tirado um monte de coisa que eu já não usava mais, gerou uma revolução aqui no meu quarto! Eu mudei todos os móveis de lugar nos dias seguintes... Eu trouxe a mesa de escritório, que estava no outro quarto, para o meu quarto e eu estou muito feliz com a forma como tudo se arrumou. E tudo porque eu arrumei meu armário!

Isso me fez pensar justamente nessa questão do desentulhe. Quantas vezes a gente tem tanta coisa entulhada na nossa vida que impede a gente de enxergar outras possibilidades, que impede a gente de olhar para as coisas de uma outra forma. Eu sou uma pessoa muito visual, então pra mim faz muita diferença olhar para os lugares e fazer sentido daquilo que eu vejo. Por exemplo, se eu estou ouvindo uma palestra, ou mesmo um podcast, e tem alguma coisa que eu quero guardar, eu preciso anotar em algum lugar porque eu preciso ver aquelas palavras na minha frente.

**[Liz]** Eu também sempre tenho que anotar as coisas. É por isso que eu tenho caderno das coisas que eu estou lendo porque eu vou anotando e tal. Mas o mais hilário é que eu preciso do input visual, então se eu estou assistindo uma palestra e a pessoa fica o tempo todo só falando, eu não consigo me concentrar se eu só ficar olhando pra cara daquela pessoa, então eu acabo olhando pra cima, olhando pro teto literalmente! Eu sempre brinco com o Lucas que na igreja a gente tem que sentar no fundo, porque senão a gente fica parecendo dois retardados lá na frente olhando para as paredes, porque nós dois temos essa mania de ficar olhando os cantinhos, o detalhe da janela... (Risos) Não sei porquê, mas essa é minha forma de prestar atenção. Enfim acho que no céu eu vou descobrir que eu era meio doidinha.

**[Isabella]** Mas é isso, para pessoas visuais essa questão da arrumação é muito forte, então por isso eu comecei com essa metáfora de desentulhar primeiro o seu campo de visão. Então pode ser sua mesa de trabalho, que tá muito entulhada, pode ser o seu armário, enfim, pode ser qualquer lugar por onde você passe e às vezes o excesso de informação te distrai e te impede de prestar atenção nas mínimas coisas que muitas vezes vão fazer a diferença no seu dia a dia e no seu processo de tomada de decisão.

Mas existem outros níveis de entulhamento também, já que nem todo mundo é visual. Por exemplo, existe o entulhamento de informações, principalmente no momento em que a gente vive. A gente quer saber tudo sobre tudo, é bombardeado o tempo todo com informações de tudo quanto é lugar, principalmente das redes sociais. Então aquela chuva de informação quando você tá rolando lá no seu feed e você nem lembra muitas vezes do que viu. Tem situações em eu vejo uma foto e penso: “Nossa, que legal! Quero voltar aqui depois.” Duas fotos depois eu já não lembro mais o que tava ali! E como a gente vive na era da informação, a gente acha que quanto mais informação a gente tiver, melhor a gente vai ser no processo de tomada de decisão.

Só que nem sempre isso é verdade, porque muitas vezes você tem tanta informação que você depois não consegue nem organizar as informações que você tem! Claro que é importante olhar um lado, olhar o outro, pesar as diversas possibilidades, mas tudo dentro do seu limite.

**[Liz]** É bem isso mesmo! Eu não sei se você já teve essa experiência de, por exemplo, procurar o que fazer em tal lugar quando está planejando uma viagem. Gente, é loucura às vezes, porque você fica: “Não é possível!” E aí um fala que isso é mais importante que o local que o outro disse, e não sei o quê... Aí você começa a ver que ter muito input, ter muitas opiniões diferentes pode acabar piorando a situação. Então claro que a gente sabe que a Bíblia fala que na multidão de conselhos há sabedoria, mas eu acho que multidão não quer dizer realmente uma graaandeee multidão! (Risos) Eu acho que é simplesmente uma forma de expressar “vários”. Ou seja, não vai no conselho de uma pessoa. Mas eu vejo o quanto é quase que opressor ter informação demais para tomar uma decisão.

**[Isabella]** Não tem como você saber tudo sobre tudo, né? Então escolhe umas duas opiniões opostas, ou três, dependendo do assunto e segue em frente.

Um outro tipo de entulhamento é o mental, e esse eu acho que é um dos piores tipos, ou seja, são tarefas desnecessárias que muitas vezes você inclui no seu dia, de forma picadinha, e que você poderia otimizar aquela tarefa. E uma coisa, que eu acho que é o pior entulhamento mental de todos, que são as decisões adiadas. Toda vez que você tá fugindo de alguma coisa, ou que você fica adiando aquela decisão porque não quer lidar com aquilo naquele momento, aquilo vira um ruído de fundo na sua mente, porque tem aquela pendência ali. Aquelas questões que você não resolveu, que você tá fugindo, podem ser as coisas mais simples. Pode ser uma ligação que você não está afim de fazer, por exemplo – aliás, esse é o meu campeão porque eu odeio ligar pras pessoas, então eu adio o máximo que eu posso. Mas às vezes, são grandes decisões, por exemplo, você tá querendo mudar de emprego, ou querendo mudar de cidade ou alguma outra coisa importante na sua vida, e isso vira ruído de fundo e te impede de tomar outras decisões com clareza.

A gente observa que existe uma necessidade de simplificar a vida, de aprender a identificar as coisas que realmente importam e as coisas que são superficiais e que a gente pode simplesmente deixar de lado. A vida atual parece ser tão complexa que ela distrai a gente até mesmo de escutar a voz de Deus em muitas situações, porque a gente está sendo bombardeado por diversos tipos de poluição, sejam visuais, sejam mentais ou informações das mais variadas possíveis.

E aí, eu queria convidar a gente a ler o texto que está lá no final do livro de Eclesiastes, no capítulo 12. Primeiro vamos ler os versos de 8 a 10, e diz assim: "Tudo sem sentido! Sem sentido!", diz o mestre. 'Nada faz sentido! Nada faz sentido!' Além de ser sábio, o mestre também ensinou conhecimento ao povo. Ele escutou, examinou e colecionou muitos provérbios. Procurou também encontrar as palavras certas, e o que ele escreveu era reto e verdadeiro. O que eu acho mais interessante é que a vida do sábio de Eclesiastes foi uma vida de busca por conhecimento. Essa foi a coisa que ele mais fez. Ele leu diversos livros, foi atrás de muita informação e no final da vida dele ele decide então explicar para gente o que foi que ele aprendeu.

E aí qual, é o slogan do sábio? "Vaidade! Vaidade! Tudo é vaidade." Aqui nessa versão, que é a Nova Versão Internacional é "Tudo sem sentido! Sem sentido!" Ele viu que essa busca por inúmeras coisas era sem sentido. E no final, ele tinha conhecimento suficiente para escrever uma enciclopédia, mas ele decidiu escrever apenas 12 capítulos. Um livrinho pequenininho, onde ele repete várias vezes a mesma máxima de que tudo é vaidade. Mas ele continua ainda nos versos 12 e 13, e Liz, eu quero pedir para você força nesse momento, porque esse verso vai bater fundo em você e em mim também, porque ele fala o seguinte: "Cuidado, meu filho; nada acrescenta a eles. Não há limite para a produção de livros, e estudar demais deixa exausto o corpo." Então se você é uma leitora ou leitor voraz, que nem estas que vos falam, (risos) você pode sofrer um pouquinho com isso, porque na verdade o que o sábio está falando é que tem um monte de livro, mas não é por isso que você precisa se render a todos eles. Ele fala: "estudar demais deixa exausto o corpo".

**[Liz]** Nunca gostei desse verso, juro! (Risos)

**[Isabella]** É uma facada no peito dos leitores. Mas aí ele termina falando justamente aquilo que diz tudo: "Agora que já se ouviu tudo, aqui está a conclusão: Tema a Deus e guarde os seus mandamentos, pois isso é o essencial para o homem." (v. 13) Então, quantas vezes a gente não está entulhando a nossa vida de coisas superficiais e desnecessárias, que no final das contas só impedem que a gente ouça a única Pessoa que faz sentido a gente ouvir. É claro que Deus se comunica com a gente através de vários meios. Principalmente através da Bíblia? Sim, mas também através de outras fontes de informação, de outras pessoas... Ele usa da diversidade que a gente tem no mundo, mas a gente nunca pode esquecer que aquilo que é essencial é simples, e esse simples é justamente essa voz de Deus.

Eu sempre lembro da história de Deus tentando falar com Elias. Vem o fogo, vem o terremoto, e Deus não estava em nada daquilo, Deus estava ali, naquele ventinho suave. Justamente depois de toda aquela algazarra, Ele veio da maneira mais simples possível. Ele precisava que Elias estivesse atento para ouvir aquela voz, porque se ele estivesse distraído ele não ouviria.

**[Liz]** E eu gosto desse ponto justamente porque mostra a importância da simplicidade. É Isso, é pra gente não se distrair tanto, porque quando a gente se distrai o tempo todo a gente deixa de ouvir Deus nos momentos em que Ele chega ali pertinho, sussurra no nosso ouvido. Eu acho que a gente perdeu muito dessa conexão com Deus, de que Ele quer se comunicar na tranquilidade, na paz. Ele quer se comunicar por sussurros com a gente e muitas vezes a gente quer que Ele grite, porque a gente tá com tanta coisa. Então eu acho que é um bom lembrete pra gente parar e refletir: a gente está parando e criando espaço para que Deus se comunique com a gente? Ou a gente reclama que Ele não está falando com a gente, mas a gente tá enchendo o dia inteiro de coisa, ou está o tempo todo ouvindo coisas com fone de ouvido, com 10 milhões de coisas na cabeça? Acho que, sem dúvida, tem uma conexão direta com esse desentulhar. Desentulhar a mesa de trabalho, para ter uma percepção mais clara, mas também desentulhar a mente e o dia a dia

**[Isabella]** É engraçado porque na Bíblia a gente vê Deus se comunicando algumas vezes, poucas, mas ainda assim algumas vezes, através do grito, no sentido de trovões e tal. E quando Ele se comunica dessa forma, nunca é uma comunicação de qualidade. Não por culpa de quem fala, que é Deus, mas por culpa de quem ouve. Quem ouve está tão longe, está tão distraído que Ele precisa gritar, e Ele vai gritar se precisar chamar sua atenção, mas quando Ele quer uma conversa de qualidade, Ele faz isso sempre na calma, na simplicidade. É um convite pra chegar mais perto. Ele fala “Vinde e arrazoemos”. Ele não quer gritar. Quando alguém grita, a outra pessoa não normalmente se cala, e Ele não quer isso. Ele quer uma conversa, Ele quer de fato construir esse relacionamento.

Meu convite hoje é para que você deixe de lado as complexidades da vida e invista em escutar Aquele que, como um vento suave, sussurra em seu ouvido: “Este é o caminho, andai por ele”.

•••

**[Isabella]** Que nessa semana você elimine o ruído de fundo da sua vida e busque apenas o que é essencial.

**[Liz]** Para continuar essa e outras conversas você nos encontra no Instagram como Liz Motta Hermann.

**[Isabella]** Me encontra no @isabella.francaf.

**[Liz]** Ou pelo nosso perfil @podcastentrens. Obrigada por desatar esse nó com a gente. Até semana que vem.