

[Isabella] Olá, eu sou a Isabella França.

[Liz] E eu sou a Liz Hermann.

[Isabella] E você está ouvindo o episódio 25 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] Chegamos então no final de mais uma série hoje. Essa série foi mais curtinha. Foram só 3 episódios sobre o processo de tomada de decisão. A gente falou há dois episódios atrás, no Episódio 23, sobre “desentulhe” como uma forma de ajudar você a tomar decisões. No episódio passado, a gente falou sobre “desembuche”, e hoje a gente termina essa nossa trilogia de decisões com o episódio “desembrulhe”.

Grande parte de tomar decisões na vida é saber qual é a decisão que você precisa tomar. Da primeira vez que ouvi esse conceito, eu achei ele meio bobo porque se eu preciso tomar uma decisão, é óbvio que eu sei que decisão eu preciso tomar! Mas acontece que muitas vezes a gente confunde as decisões. A gente tem tantas coisas acontecendo ao mesmo tempo, que a gente acha que tá resolvendo, ou decidindo, uma coisa quando na verdade a gente tá decidindo várias outras coisas juntas! E grande parte do nosso estresse, de uma forma geral, vem justamente sobre não entender direito que decisões são essas. Vem de não entender de onde elas vem e nem o impacto que elas representam na nossa vida. Então o episódio de hoje vai falar justamente de algumas coisas que a gente precisa lembrar, alguns conselhos para ajudar a gente a desembrulhar essas decisões que tomam tanto tempo da nossa vida e tanta energia.

A primeira coisa é: tome o tempo necessário para tomar uma decisão. Cada um de nós tem um tempo diferente para tomar decisões, e no episódio passado a gente falou sobre formas diferentes de lidar com essas decisões, seja falando no começo, falando no final... Bom, o tempo também é um tempo diferente para cada pessoa. Tem pessoas que levam mais tempo para processar algo e então tomar uma decisão, e tem pessoas que não tem muita paciência e rapidamente já resolvem as coisas. Mas é muito importante a gente respeitar o tempo de cada um, que é muito diferente do que procrastinar.

Às vezes a gente procrastina decisões porque a gente não tá com coragem de tomar aquela decisão, ou então é algo que a gente sabe que vai afetar negativamente a gente, ou outras pessoas, mas muitas vezes é só porque a gente ainda não está pronto para tomar aquela decisão. E aí a gente fica sofrendo, se pressionando para tomar aquela decisão de uma forma mais rápida quando na verdade, usando uma analogia bem simples, aquela decisão não está madura para ser tomada, ela precisa de mais tempo para amadurecer.

[Liz] E às vezes é uma questão até de você saber que, quem sabe, aquele não é o melhor momento para tomar uma decisão, tipo, uma coisa te afetou muito. Isso acontece muito comigo, eu nunca coloco em prática nenhuma ideia ou nenhuma vontade que eu tenho imediatamente. Se eu tô com vontade de começar um novo podcast, então vai levar 6 meses pra eu colocar em prática. Pra mim, é importante

entender qual é o momento certo para atuar naquele aspecto. E às vezes, a decisão é isso também. A decisão é parte qual que é o melhor timing para fazer uma coisa.

[Isabella] Exatamente. E aí também vem muito uma questão, e por isso que eu quis citar a questão da procrastinação, porque é importante a gente entender quais são os nossos mecanismos de procrastinação. Eu lembro que quando eu comecei a série sobre Marcos, lá no Instagram, eu acordei com aquela ideia e comecei a gravar no mesmo dia, publiquei no Instagram no mesmo dia, mas por que que eu fiz isso? Porque eu sabia que se eu deixasse pro dia seguinte, eu não ia fazer. Então eu rapidamente pesei o os prós e contras, vi quanto tempo aquilo ia ocupar do meu dia... E eu nem sabia quantos episódios iam dar, e no final deram 106 episódios! (Risos) Mas eu estava disposta a pagar o preço, mesmo que fosse alguma coisa grande.

[Liz] E olha que legal, você descobriu agora um novo elemento do teu ministério, que claramente é fazer séries bíblicas. É uma coisa muito forte para você, uma coisa que tem sido uma contribuição muito legal, e eu acho que por isso que o autoconhecimento é tão importante. É entender que já no meu caso, se eu começo todos as 10 milhões de ideias que eu tenho, eu não vou ter hora suficiente pra fazer tudo. Então, beleza, eu sou uma mente altamente criativa, mas isso não quer dizer que eu tenho que botar em prática tudo que eu tenho ideia. Porque eu, como todos os outros, tenho só 24 horas, então não vai rolar. Então acho que é muito legal você estar tão em sintonia com você mesmo, que você entende quando que é para ir e quando que é para esperar.

[Isabella] E saber que tem horas que você precisa se pressionar porque senão você não vai tomar nenhuma decisão, e tem horas que você precisa pisar no freio e tomar um tempo maior pra tomar uma decisão, especialmente grandes decisões.

Uma outra coisa importante, e que até eu falei um pouquinho no começo, é não tentar decidir várias coisas ao mesmo tempo. Muitas vezes a gente está na cabeça com uma lista de supermercado de decisões. A gente acha que é uma decisão só, mas, na verdade, aquela decisão você tá tentando tomar é, tipo, um milhão de decisões ao mesmo tempo. Então, uma boa forma de você evitar tomar várias decisões ao mesmo tempo é você dar nome às suas decisões. É você conseguir botar em uma frase, que decisão você tá tomando, e que aquela frase possa ser respondida com uma resposta muito simples.

Por exemplo, não é “Eu estou decidindo o futuro dos meus filhos”, porque isso você não responde rapidinho. Mas pode ser “Eu estou decidindo se eu quero que meu filho estude numa escola tradicional ou numa escola construtivista”, por exemplo. Então você tem duas opções, ou três, ou então é uma pergunta que você pode responder com “sim” ou “não”. Então essa é uma forma de você focar suas decisões em coisas menores, e também de entender que quando você faz esse processo você tá descobrindo o que é importante naquele momento. Nem tudo que você precisa decidir, precisa ser decidido naquele momento. Então conforme você vai eliminando as outras decisões você vai acabar ficando com a decisão que é mais importante, aquela que de fato merece a sua atenção.

Uma outra coisa, e aí fazendo até um gancho com uma coisa que você já falou, é a questão de entender como que você tá se sentindo naquele dia. Na verdade, como você tá se sentindo de uma forma geral, e eu vou explicar. A primeira coisa tem a ver com isso que você falou, com “Como eu tô me sentindo naquele

dia?”, “Esse é o melhor momento de tomar uma decisão, principalmente grande decisões, ou eu tô frustrado com alguma coisa?” É descobrir o que tá afetando os seus sentimentos. A gente fala que a gente não pode confiar cegamente nos sentimentos, mas a gente também não pode simplesmente ignorar tudo que acontece, porque os sentimentos são justamente sinais de algo que está acontecendo, seja à nossa volta, seja dentro da gente.

[Liz] O tempo todo enquanto você falava, fiquei pensando nas decisões que eu tenho feito nos últimos anos. É um exemplo “bobo”, mas quando eu comecei a ficar realmente já sem paciência para o Facebook, eu fiz uma coisa que hoje em dia eu vejo que é um padrão que eu faço frequentemente para as decisões que eu tenho que tomar, que é de passar alguns meses observando se essa era a melhor hora de cancelar. E aí eu fui pesando isso ao longo dos meses. Primeiro eu fui parando de entrar com tanta frequência, fazendo um negócio mais gradativo que não tinha como, depois de alguns meses, não saber. Então quando eu finalmente fiz o corte, tava bem claro na minha cabeça aquela decisão, e até hoje eu nunca me arrependi. Teve gente que falou que eu ia perder o contato com outras pessoas, mas tem que saber o que aquilo tá trazendo de bom realmente. Claro que vai ter algum efeito colateral. mas você tem que tomar uma decisão baseada no que vai ser o ideal. Mas o fato de que eu não quis tomar a decisão no dia que eu tava com raiva do Facebook é uma coisa boa, porque aí foi uma decisão informada. Não foi uma decisão de supetão, nem de sentimentalismo. Foi assim, “Quer saber? Depois de tantos meses, essa é a minha decisão final sobre isso”. Eu dei um exemplo, claro, como eu disse, banal mas que é para botar um parâmetro de como eu tomo decisões muito importante da minha vida agora. Sempre ao longo de alguns meses, e não no calor do momento. Eu não confio nas emoções nesse nível.

[Isabella] Mas é isso, é você colocar as emoções no lugar certo. Eu acho que tem gente que leva justamente pro outro lado: “Não, eu não vou confiar em nada em relação às minhas emoções.” Mas as suas emoções fazem parte de você e foram criadas por Deus, então a gente precisa ouvi-las.

E aí tem outra coisa também, que é tentar prever como você vai se sentir em relação àquela decisão daqui a x tempo. Então daqui a um ano, 5 anos, 10 anos... Isso é muito legal porque você vai começar a entender que tem muitas decisões atuais que você dá muita importância, mas que no longo, e até no médio, prazo não vai fazer muita diferença. Você pensar que daqui a 5 anos isso não vai ter feito a menor diferença na sua vida, e isso tira um pouco do peso daquela responsabilidade. Enquanto tem outras decisões que, se você pensar daqui a 10 anos, elas podem fazer total diferença na sua vida e é importante tentar prever o que vai acontecer.

[Liz] Eu gosto desse último ponto que você abordou justamente por causa disso. Às vezes, porque a gente não pensa nos desdobramentos a gente joga pra debaixo do tapete uma decisão que era muito que a gente fizesse agora porque a gente não tá pensando em como aquilo tá destruindo a gente. Por exemplo, uma coisa que eu tenho vivido é de analisar certas coisas na minha vida não pelo que tá acontecendo agora apenas, porque agora eu dou conta, mas quando eu daqui a 2 anos, 3 anos, vai dar creca! Então eu tenho que cuidar disso agora, eu não posso esperar descarrilhar pra ir cuidar desse problema.

[Isabella] E tem outra coisa interessante também que pensar que tomar aquela decisão tá sendo muito difícil, mas o benefício a longo prazo é tão grande que logo isso vai se diluir. Então agora é muito difícil,

mas quando eu penso daqui a dois anos, que eu não vou ter mais esse problema, me dá um alívio tremendo que compensa qualquer coisa e dá coragem pra gente enfrentar certas situações que são mesmos confortáveis. Muitas decisões que a gente precisa tomar são desconfortáveis.

A gente falou agora dos sentimentos, mas tem também a questão da racionalidade, das informações. Então eu preciso pensar no que eu já sei, com certeza, sobre essa decisão. Quais são os fatos, as experiências passadas, coisas que eu vi outra pessoa passando e que eu sou capaz de aprender com a experiência de outra pessoa. A gente fala um pouco sobre isso no episódio passado, de ler sobre o assunto, enfim, quais são os dados que eu tenho que vão me informar. Você, com certeza, nunca vai saber tudo, mas é importante você ter em mente o que você já sabe sobre isso, nem que seja um pouquinho, mas se apegar esse tipo de informação.

E um outro ponto é: se você tivesse que decidir agora, o que você faria? Eu acho esse exercício muito interessante porque a gente normalmente tem tempo pra decidir as coisas, né? Por exemplo, você precisa decidir algo em dois meses, ou três meses, mas se você tivesse que tomar uma decisão agora, o que que você faria? Esse tipo de exercício é importante porque ele traz a consequência da sua decisão para o presente. É pensar que se eu decidir agora, como que isso vai empatar na minha vida? Como eu vou me sentir? Ou quais são as informações que eu já tenho sobre o assunto, e se eu decidir tal opção, o que isso faria de diferença agora na minha vida? Então acho que traz um choque de realidade, principalmente para os procrastinadores, porque na segurança da sua imaginação, você pode pensar no que aconteceria se você tomasse essa decisão agora.

E eu deixei o último ponto para o final, mas que, na verdade, para mim é o mais importante de todos, e por isso eu deixei para o final, porque eu queria dar uma ênfase maior para ele. A gente fala sobre tomada de decisão e a gente, como cristão, sempre tem aquele conflito de: “Eu vou deixar Deus decidir?” “Eu vou entregar nas mãos dEle?” Ou não, “Ele espera que eu decida” ? Eu penso assim: nós somos seres inteligentes, feitos justamente com a capacidade de raciocinar, de olhar para os nossos sentimentos, olhar para as informações... Mas Deus nos chama a justamente convidá-IO a fazer parte desse processo como um todo, a Ele estar incluído em todos os passos. Ele não é mais um passo, Ele não é mais uma coisa que precisa ser feita e que precisa ser considerada. Na verdade, Ele é o centro de todas as decisões e Ele tem que estar incluído justamente em todas as nossas decisões, em todos os passos que nos levam a tomar as decisões.

[Liz] Eu tô até séria nesse episódio porque eu tô passando exatamente por isso, mas eu acho que aí é que ele se torna ainda mais relevante. Porque isso é o ponto da tomada de decisão. É algo muito mais importante do que muita gente pensa. Essa coisa de “Deixa a Vida Me Levar” corta na raiz a seriedade de você tomar as rédeas da tomada de decisão na sua vida. E até como cristão a gente joga muito no prato de Deus, quando na verdade, é só a gente falando que não quer cuidar disso. Mas a gente nem tá realmente colocando na mão dEle e prestando atenção ao que Ele vai mostrar no caminho. A gente fala que tá na mão de Deus, mas a verdade é que a gente jogou na esquina ali e falou: “Agora Deus, pega um pacote aí quando Você tiver tempo”. Então acho que é muito importante a gente, como cristão, também refletir muito bem até onde eu entreguei mesmo a Deus e até onde Ele tá esperando que a gente faça alguma coisa, entendeu? Eu acho que é uma reflexão muito importante.

[Isabella] Com certeza! E é importante a gente entender que Deus não é só mais uma opção de auto ajuda ou algo pra gente tentar quando a gente não sabe mais o que fazer. Na verdade, Ele é o rei do universo, Ele é o dono de tudo! Tudo começa e termina nEle, e sem Ele a gente tá só tentando dar um jeitinho nos problemas e nas decisões da vida. E a gente precisa admitir que, na verdade, é um jeitinho bem fajuto.

Eu queria te convidar, quando acabar esse episódio, a ler o finalzinho do capítulo 8 do livro de Romanos, começando lá no verso 28. E ali vem falando justamente sobre essa proximidade, sobre esse relacionamento que Deus quer ter com a gente e como Ele precisa fazer parte integrante da nossa vida como um todo. Eu não vou ler o texto inteiro, mas eu queria chamar atenção pra alguns pontos.

Então o primeiro verso, 28, a gente se conhece muito bem: “Sabemos que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o Seu propósito”. E esse “todas as coisas” me mostra que Deus faz parte, de fato, de todas as coisas da nossa vida, nada fica fora do alcance dEle. Ele não é, tipo, acabaram todas as minhas opções, todas as minhas possibilidades, então eu recorro à Deus. Não! Ele está presente em todos os passos da nossa vida, basta a gente querer.

E eu queria encerrar justamente com os últimos versos desse capítulo, a partir do verso 37 que diz: “Em todas essas coisas, porém, somos mais que vencedores por meio dAquele que nos amou. Porque eu estou bem certo de que nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as coisas do presente, nem do porvir, nem os poderes, nem a altura, nem a profundidade, nem qualquer outra criatura, poderá nos separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor”.

E o meu convite essa semana é que você convide Deus pra fazer parte do seu desentulha, do seu desembucha, e do seu desembrulha. Que Ele não fique só como mais uma opção na sua vida, mas que Ele seja o centro de todas as decisões que você vai tomar

•••

[Isabella] Que nessa semana você busque a Deus nas pequenas e nas grandes decisões e deixe que Ele seja o centro da sua vida.

[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 @podcastentrenos. Obrigada por desatar esse nó com a gente. Até semana que vem.