

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

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

**[Isabella]** E você está ouvindo o episódio 29 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]** Hoje a gente vai começar mais um episódio da série “Dizendo não” que acontece de vez em quando na programação do nosso podcast. O problema é que quando a gente começou essa série, a gente disse que ia ter episódios do “Dizendo sim” também, mas até agora a gente não disse sim pra nada! (Risos)

**[Liz]** A gente tá pior que criança pequenininha que, quando aprende a falar “não”, fica falando “não” por um ano!

**[Isabella]** Como esse é um podcast novo, então a gente pode dizer que ainda está nessa fase! (Risos) Quem sabe depois a gente arranja um “dizendo sim”! Mas eu vou dar uma aqui de Brené Brown agora, porque tem uma coisa que ela sempre faz no podcast dela que é tipo uma rodada de perguntas rápidas e eu adoro as perguntas que ela faz no final do episódio, para os convidados. Então, eu vou fazer uma dessas perguntas pra você que é: “Qual é a coisa que as pessoas normalmente presumem errado sobre você?”

**[Liz]** Ah, essa é fácil! É uma coisa que muita gente nas entrevistas que ela faz responde também. A maioria das pessoas pensa que eu sou extrovertida porque eu sou uma pessoa que tá sempre falando em público e tem podcast e não sei mais o quê. Mas só quem realmente me acompanha sabe que eu sou a definição de introvertida!

**[Isabella]** Eu escrevi essa pergunta pra fazer pra você e não pensei numa resposta pra mim! Mas eu acho que, à primeira vista, as pessoas acham que eu sou muito séria. Tanto que às vezes eu faço uma piadinha e, se a pessoa não me conhece muito bem, ela me leva a sério! E, às vezes, eu falo as coisas mais absurdas e depois tenho que me explicar e dizer que a pessoa vai se acostumar com isso, porque eu faço esse tipo de coisa sempre. Outro motivo é porque eu sou muito tímida na hora que eu conheço gente nova, então eu realmente fico muito séria, muito observadora e tal.

Mas eu te fiz essa pergunta porque eu tava lembrando que eu passei por uma das situações mais constrangedoras que existem! Eu estava no mesmo local em que um casal estava tendo uma DR! E não tinha como sair, porque era dentro do carro, então eu não tinha nem pra onde ir, só abrir a porta e pular fora! E eu tenho pavor desse tipo de situação, de pai brigando com filho, ou qualquer pessoa discutindo com outra! Mas eu tava no meio de uma discussão bem acalorado, doida para sair dali mas não tinha como. E aí, ali, no meio daquela discussão, eu ouvi uma frase que, na verdade, não é nem uma crítica a esse casal porque eu já falei essa frase um milhão de vezes, então eu sei como é, e é por isso que ela me chamou atenção! Mas um dos dois virou e falou assim: “Ah, você sempre faz isso!” E eu fiquei pensando naquela frase e em como muitas vezes eu uso essa frase em momentos de frustração, ou que eu tô chateada e no meio de uma discussão.

E eu comecei a pensar em como essa frase é extremamente injusta, porque não tem ninguém nesse mundo que faça sempre a mesma coisa, né? Nós, como seres humanos, somos os seres mais inconstantes e mais instáveis que existem! Se você treinar um cachorro, ele vai sempre fazer a mesma coisa, agora nós, seres humanos, não! A gente tem padrões de comportamento que acontecem, coisas que a gente tá acostumado a fazer e que a gente faz com muita frequência, mas falar que você sempre faz isso, ou a irmã gêmea má dessa situação, que é “você nunca faz isso!”, é uma declaração bastante injusta. E ela é injusta porque ela simplifica demais as questões naquele momento, naquela discussão. E eu fiquei pensando que, a partir do momento que você fala uma frase dessa, você destrói com qualquer possibilidade de empatia, qualquer possibilidade de discussão, porque você reduziu aquela pessoa àquele comportamento específico, ou a falta de um comportamento específico, sendo que as pessoas são muito mais complexas do que isso. Os padrões de comportamento são normalmente trazidos por questões muito mais profundas, e você acaba com a discussão. É como se você dissesse que não está disposto a ver a outra pessoa na sua complexidade. É reduzir a pessoa a esse comportamento, ou a falta desse comportamento, que é algo que eu abomino. E o quanto esse tipo de declaração afasta a gente porque ele coloca a gente em lados opostos de um campo de batalha. E provavelmente a resposta da pessoa que ouviu um “você sempre faz isso” vai ser, ou apontar uma coisa que a outra pessoa sempre faz ou entrar na defensiva pra tentar provar que ela nem sempre faz aquilo.

**[Liz]** É interessante você estar compartilhando isso, porque todo mundo que acompanha aqui já sabe que eu sou devoradora de livros e eu li muito antes do casamento porque eu não queria estragar nada! Era aquela coisa que pra mim era tão preciosa, que eu falei eu não queria estragar aquilo. Então eu lembro que isso apareceu em muitos livros de relacionamento, principalmente livros de relacionamento cristão. E eles falavam para evitar ao máximo esse tipo de coisa, então foi uma coisa que ficou muito clara na minha cabeça, de tentar evitar ao máximo isso. Só que demorou anos pra eu perceber que eu não fazia isso com o Lucas, ou buscava pelo menos, na melhor das minhas forças, não fazer isso, então acho que pra gente já foi muito natural, isso da gente não condenar o outro por “sempre” ou “nunca”, mas eu fazia isso comigo mesma! Então olha que bizarro como a gente distorce tantas coisas que a gente pode acabar também se condenando com uma frase dessa! E eu quis jogar isso aqui porque eu sei que tem muita gente que vai se identificar com isso. Que vai falar que luta pra não fazer isso com os outros, mas aí acaba gastando todo o potencial de carrasco em si mesmo. E aí, isso fecha também todos os espaços pra que a gente melhore, pra que a gente trabalhe essas questões com a gente mesmo. Enfim, é muito forte mesmo isso que você tá falando da generalização, de acabar com o diálogo, de acabar com o espaço de crescimento.

**[Isabella]** Inclusive, eu não pensei nisso na hora que eu tava montando o episódio, mas aí eu lembrei, agora que você falou, do episódio 21, “Você (não) é todo mundo”, que é justamente a gente falando sobre isso, essa questão da gente generalizar pra gente mesmo, mas realmente essas coisas estão muito interligadas. Porque a gente tem esse costume, e eu acho que é até uma forma da gente entender o mundo, que é tentar simplificar demais as coisas, então quando você aceita a complexidade do outro, muitas vezes você peca e não aceitar a sua própria complexidade, que é isso que você tá falando. Foi o efeito rebote de não fazer isso no casamento e acabar trazendo isso pra você mesma e pros seus próprios

relacionamentos. E, no final das contas, o resultado é o mesmo: é uma generalização, é uma simplificação e é fechar a porta pra empatia de uma forma geral. A gente acaba deixando tudo isso de lado.

Tem umas outras coisas que, quando eu comecei a pensar nessa frase, eu pensei em outras frases também que eu vejo que são muito maléficas, mas que a gente sempre fala. E isso também aconteceu comigo um dia desses, eu tava numa conversa com um homem, e aí ele virou e falou: “Sem querer parecer machista, mas...” Aí eu parei antes dele continuar a frase e falei: “Então, quer dizer que você vai ser machista, né?” A gente, muitas vezes, não percebe o poder das frases que a gente fala. Então, por exemplo, você pode fazer isso com qualquer coisa: “sem querer parecer machista”, “sem querer parecer racista”, “sem querer parecer chato”, “arrogante”, “metido”, tudo isso, na verdade, são desculpas pra você ser aquilo que você tá falando que não vai ser. E eu vejo como, muitas vezes, a gente se esconde através de frases que são automáticas pra gente. Então é tanto a generalização, quanto você dizer “sem querer ser chato”, ou seja, você vai ser chato. E a gente vai trazendo essas coisas pro discurso, pra forma de falar, e não percebe o quanto isso fecha portas, porque, no momento que eu ouvi aquilo, eu fechei totalmente meu ouvido! Eu não queria nem ouvir qual era o final daquela frase, porque eu sabia que era uma frase machista e eu não queria aquilo dentro da conversa. Então, na forma de falar, a gente gera esses desbloqueios, essas intervenções, e essas formas da gente não conseguir acessar as complexidades mais profundas das pessoas.

**[Liz]** E, às vezes, até as nossas mesmas. Eu tenho tentado aprender muito sobre ser mais gentil comigo mesma. Eu sou o tipo de pessoa que quando eu escuto um episódio, eu vou tentar analisar tudo que eu tô fazendo errado nessa área. Então eu tenho começado a tentar olhar de outra forma. “Ah, então isso aqui é um sinal vermelho”, que não é pra agora eu me martirizar, mas é pra analisar por que que eu tô caindo nisso. Por que eu tô fazendo uso desse recurso? É porque tem alguma coisa que está enterrada lá embaixo e que não tá me permitindo viver sem essa bengala. E eu acho que isso é uma coisa legal da gente trabalhar, então eu tô trazendo sempre pro lado do meu, em vez do outro, porque é o que eu tô vivendo muito, de olhar pra minha própria vida e falar: “Tá, mas por que isso tá acontecendo?” E até pra gente entender que quando a gente tem essa empatia com a gente mesmo, a gente começa a entender que o outro pode estar passando por uma baita de uma dificuldade, e por isso ele tá com aquela bengala. A pessoa mal tá conseguindo andar por ela mesma, então ela começa a usar essas bengalas. E aí, enfim, começa a trazer um pouco mais de humanidade pra esses desafios que a gente tem nos relacionamentos.

**[Isabella]** É sempre uma via de mão dupla, né? Porque é aquilo que você consegue enxergar em você que vai te dar mais sensibilidade pra enxergar o outro, então mesmo numa questão dessa, do exemplo de “sem querer parecer ser machista” e eu me fechar para aquilo que a pessoa tá falando, mas também de entender porque que a pessoa tá precisando botar aquele tipo de comentário pra fora. Então o que que tá te incomodando lá no fundo que você tá precisando se justificar desse jeito? Seja em qualquer área, seja na área da arrogância, seja na área da grosseria, seja na do racismo, machismo, enfim qualquer coisa.

**[Liz]** Sendo bem sincera, o meu sonho é que eu pudesse, quando a pessoa fala essa frase, ao invés de eu me armar e me fechar, eu queria poder ter a habilidade socioemocional de virar e falar assim: “Tá, pera aí! Essa pessoa tá passando por uma coisa mais séria porque ela não estaria usando uma bengala se ela não tivesse com dor no joelho!” E isso é uma coisa que eu tenho me desafiado muito nesses últimos meses

e semanas, sabe? De olhar que quando eu tô na defensiva, é porque tem alguma coisa me incomodando aqui e que eu também não tô sabendo lidar com isso. Enfim, colocar um pouquinho mais de carne e humanidade nesse processo. Mas, enfim, já tô divagando aqui, mas é uma coisa que tem me preocupado.

**[Isabella]** E é algo que a gente sempre precisa analisar pros dois lados. Não tem como a gente se privar de fazer uma auto-análise e de usar essa compaixão pra também analisar as outras pessoas, porque é disso que a gente tá falando, né? De gerar empatia, de abrir portas, de abrir canais de comunicação e não de fechá-los! E quando eu tava pensando nesse assunto e escrevendo aqui as minhas anotações pra esse episódio, eu fui para Efésios e achei um verso que eu acho que tem muito a ver com essa questão que a gente tá falando. O verso tá lá em Efésios 4:29 e diz assim: “Nenhuma palavra torpe saia da boca de vocês, mas apenas a que for útil para edificar os outros, conforme a necessidade, para que conceda graça aos que a ouvem.” Eu gostei muito desse texto porque ele não é explícito, mas nas entrelinhas ele tá dizendo o seguinte: se você não tem uma palavra útil pra edificar, então não fale. Ele fala: “nenhuma palavra torpe saia da boca de vocês” e muitas vezes a gente não tem a palavra que edifica e por isso a gente solta palavra torpe, então eu acho que é um convite para refrear sua língua e não fazer esse tipo de comentário se ele não vai ser um comentário edificante, se ele não vai construir pontes. E achei muito bonito o final do texto que diz: “para que conceda graça aos que a ouvem”. Quantas palavras a gente não fala que não concedem graça pra outra pessoa, mas que, na verdade, coloca a pessoa numa situação ainda mais complexa.

Eu sei que esse tipo de expressão que a gente colocou aqui a gente fala em situação de muita frustração e nesse lugar, por mais que a gente não queira admitir, a gente fala muitas vezes pra ferir a outra pessoa, mas o convite de Deus é justamente pra que a gente refreie esses impulsos e a gente estenda graça e construa pontes pras outras pessoas. E o primeiro passo é justamente reconhecer esse tipo de comportamento, reconhecer esse tipo de atitude. Com certeza eu vou usar essa frase ainda muitas vezes, mas o meu primeiro passo foi dado que é o passo da reflexão. Da próxima vez que eu falar isso, eu vou lembrar disso daqui que a gente tá conversando e vou falar: “Não, não pode ser desse jeito”. Quando eu usar a frase “sem querer ser chata, “sem querer ser arrogante” eu sei que eu vou lembrar disso e esse é o primeiro passo, porque o segundo passo eu não posso fazer sozinha. O segundo passo é Deus que vai vir até mim, me transformar, me dar palavras que estendam graça, me dar palavras que edifiquem, e não palavras torpes. Então meu convite essa semana é que a gente seja intencional nessa prática. Que a gente busque força em Deus para dizer “não” pra essas generalizações e essas frases que destroem pontes, mas que a gente busque nEle novas palavras, um novo vocabulário e um novo arsenal de frases prontas, mas que estendam graça para as outras pessoas.

...

**[Isabella]** Que nessa semana, você se proponha a falar apenas palavras de edificação e que sejam sensíveis à complexidade do seu próximo e a você mesma.

**[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.