

BISTRÔ

REVIEW

COLETÂNEA DE RESENHAS

Júlia Scheibel



QUEM SERVE À MESA



Júlia Scheibel

comunicadora, pesquisadora e anfitriã do Bistrô

O Bistrô da Júlia nasceu de um gosto simples: o de juntar boas leituras, boas conversas e um bom café na mesma mesa. É nesse espírito — de quem recebe um amigo para conversar sobre o livro que acabou de ler — que cada resenha desta coletânea foi escrita.

Júlia Scheibel é comunicadora, pesquisadora e gestora. Doutoranda em Comunicação pela Universidade de Brasília (UnB) e mestre em Gestão da Comunicação, atua há mais de quinze anos no Sistema Indústria — Confederação Nacional da Indústria (CNI), SESI, SENAI e IEL —, onde acompanha de perto os desafios da comunicação organizacional. Seu trabalho é marcado pela visão interdisciplinar e pela defesa da comunicação como competência estratégica para as organizações e para as pessoas.

É idealizadora do projeto Bistrô da Júlia, que reúne resenhas literárias e o podcast onde livros viram conversa. Apaixonada por temas que atravessam comunicação, psicologia, filosofia, sociedade e literatura, ela lê com calma, escreve com afeto e convida quem chega a sentar à mesa e ficar.

com carinho, Júlia





AMOSTRA GRÁTIS

uma prova da casa

Três resenhas para começar

Esta é uma degustação do Bistrô Review — a coletânea que reúne vinte resenhas literárias organizadas por temas, do mundo da comunicação à literatura, passando pela psicologia, pela filosofia e pela sociedade.

Escolhi três leituras de áreas diferentes para te dar o tom da casa: uma da Comunicação, uma da Psicologia e uma da Literatura. Se gostar do que ler aqui, a mesa completa te espera.

COMUNICAÇÃO

Comunicação Eficiente

Vivian Rio Stella

PSICOLOGIA E EMOÇÕES

Você aguenta ser feliz?

Arthur Guerra e Nizan Guanaes

LITERATURA E POESIA

Flores Amarelas

Flávia Wenceslau

bom apetite, boa leitura



“Comunicação Eficiente”

Como escrever mensagens com clareza, concisão e funcionalidade

POR VIVIAN RIO STELLA

Escrever não é o mesmo que escrever com eficácia.

Referência 01

STELLA, Vivian Rio. Comunicação eficiente: como escrever mensagens com clareza, concisão e funcionalidade. São Paulo: Aberje, 2020.

Autor 02

Vivian Rio Stella — Doutora em Linguística e professora

Vivian Rio Stella é doutora em Linguística pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), com pós-doutorado em Sociolinguística e pós-doutorado pela PUC-SP. Professora e consultora, é fundadora da VRS Cursos, dedicada ao desenvolvimento de competências de escrita e comunicação no ambiente corporativo. Pesquisa e ensina, há anos, formas de tornar a comunicação escrita mais clara, objetiva e funcional.

Resumo 03

Em um mundo soterrado por mensagens, e-mails e aplicativos, escrever bem tornou-se uma competência de sobrevivência profissional. Vivian Rio Stella parte de uma constatação simples e poderosa: escrever não é o mesmo que escrever com eficácia. Comunicar-se por escrito, no trabalho, exige método, clareza e respeito ao tempo e à atenção do leitor.

Netiqueta: a boa convivência digital

A autora abre a obra tratando da netiqueta, o conjunto de boas práticas que regem a comunicação no ambiente digital. Ela destaca três princípios essenciais: o uso consciente do e-mail, a comunicação empática — colocar-se no lugar de quem recebe a mensagem — e o autocontrole, para evitar respostas impulsivas que comprometem relações e reputações.

WhatsApp corporativo: cuidados necessários

Stella dedica especial atenção ao uso do WhatsApp no ambiente profissional, apontando alertas importantes: respeitar horários e limites, evitar excesso de áudios e mensagens fragmentadas, manter a objetividade e cuidar do tom, já que a informalidade do aplicativo pode gerar ruídos e mal-entendidos quando transposta sem critério para o trabalho.

Treze orientações para e-mails

O coração prático do livro está nas orientações para a escrita de e-mails eficazes. A autora reúne treze recomendações que vão do assunto claro e específico à saudação adequada, da estrutura do texto à revisão final, passando pela definição precisa do pedido ou da ação esperada. O objetivo é sempre o mesmo: poupar o tempo do leitor e garantir que a mensagem cumpra sua função.

Os princípios da escrita eficaz

Para escrever com eficácia, Stella propõe um conjunto de princípios que devem guiar qualquer mensagem profissional.

- Clareza — o texto deve ser compreendido sem esforço.
- Adequação — ajustar a linguagem ao leitor e ao contexto.
- Concisão — dizer o necessário, idealmente em torno de 150 palavras.
- Quantidade — oferecer nem mais nem menos informação do que o preciso.
- Relevância — manter o foco no que realmente importa.
- Ordenação — organizar as ideias de forma lógica e fluida.

A técnica OSF e a assertividade

Como ferramenta prática, a autora apresenta a técnica OSF — Organizar, Sintetizar e usar Frases curtas —, um caminho objetivo para transformar ideias dispersas em mensagens claras. Ela recorre também à noção de assertividade de Vera Martins, segundo a qual comunicar-se bem é ser, ao mesmo tempo, direto, honesto e ativo, sem ser agressivo nem passivo.

Ao longo do livro, esses conceitos se consolidam em um conjunto de lições que ajudam o leitor a rever a própria prática de escrita. Comunicação eficiente é, no fim, um manual prático e generoso para quem deseja ser compreendido com clareza e respeito no ambiente profissional.

Perguntas para refletir 04

- 1 *Quantos dos seus e-mails de trabalho realmente respeitam a clareza e a concisão que o leitor precisa?*
- 2 *Como o uso do WhatsApp no seu ambiente profissional poderia se tornar mais consciente e empático?*
- 3 *Que mudança simples na sua escrita tornaria suas mensagens mais compreensíveis a partir de hoje?*

Frases para guardar 05

- “Escrever não é o mesmo que escrever com eficácia.
- “Comunicar-se bem por escrito é, antes de tudo, respeitar o tempo e a atenção de quem lê.

Entrevista 06

Em entrevista ao Bistrô da Júlia, a publicitária Júlia Scheibel conversa com a doutora em Linguística Vivian Rio Stella sobre os desafios da comunicação escrita no ambiente corporativo.

O e-mail corporativo ainda exige formalidade, ou esse padrão mudou com a popularização dos aplicativos de mensagem?

A formalidade não desapareceu, mas se tornou mais situacional. O que define o tom não é mais uma regra fixa, e sim a adequação ao leitor e ao contexto. Em ambientes mais tradicionais, manter certa formalidade transmite respeito; em times mais informais, uma linguagem mais leve funciona melhor. O erro é tratar todos os públicos da mesma maneira.

Como devemos lidar com as saudações ao escrever para um chefe ou para alguém de hierarquia superior?

A saudação deve ser cordial e adequada, sem exageros que soem artificiais. Um cumprimento simples

e respeitoso, seguido de uma mensagem clara e objetiva, costuma ser mais eficaz do que fórmulas rebuscadas. O importante é demonstrar respeito e, ao mesmo tempo, ir direto ao ponto, valorizando o tempo de quem lê.

Diante da proliferação de canais — e-mail, WhatsApp, mensagens internas —, como manter a comunicação eficiente?

O segredo está em escolher o canal certo para cada tipo de mensagem e em manter os mesmos princípios de clareza e concisão em todos eles. A proliferação de canais não pode virar desculpa para fragmentar a comunicação. Quem organiza as ideias antes de escrever, sintetiza e usa frases curtas se comunica bem em qualquer plataforma.

No Bistrô da Júlia 08

Ouça o episódio Expresso com o resumo deste livro e o Expresso duplo com a participação do mastercoach Sérgio Albuquerque. Disponível em todos os agregadores de podcasts. Uma produção do Bistrô da Júlia.

Spotify: Bistrô da Júlia Podcast · www.bistrodajulia.com.br · bistrodajulia@gmail.com · [linkedin.com/in/julia-scheibel](https://www.linkedin.com/in/julia-scheibel)



“Você aguenta ser feliz?”

POR ARTHUR GUERRA E NIZAN GUANAES

Para situações complexas, é preciso soluções simples, mas complementares.

Referência 01

GUERRA, Arthur; GUANAES, Nizan. Você aguenta ser feliz? 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2022.

Autor 02

Arthur Guerra e Nizan Guanaes — Médico psiquiatra; empresário e publicitário

Arthur Guerra é médico psiquiatra, doutor pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e livre-docente pelo Departamento de Psiquiatria da FMUSP. Foi presidente do International Council on Alcohol and Addictions (ICAA) de 2014 a 2017. Atualmente é professor titular de Psicologia Médica e Psiquiatria da Faculdade de Medicina do ABC e professor associado do Departamento de Psiquiatria da FMUSP. Coordena o GREA, Programa do Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, e o Programa Redenção da Prefeitura Municipal de São Paulo. Nizan Mansur de Carvalho Guanaes Gomes, embaixador da boa vontade da UNESCO (Salvador, 9 de maio de 1958), é um empresário, filantropo e publicitário brasileiro. É fundador e CEO da N Ideias, empresa de estratégia que trabalha para alguns dos principais grupos empresariais do Brasil. Foi sócio e cofundador do Grupo ABC de Comunicação, vendido para o Grupo Omnicom em 2015, na maior transação do mercado publicitário brasileiro. Nizan foi eleito um dos cinco brasileiros mais influentes do mundo pelo Financial Times em 2010; uma das 100 pessoas mais criativas do mundo pela Fast Company em 2011; e, em 2014, o Homem do Ano, na categoria Liderança, pela GQ.

Resumo 03



São transtornos crônicos que podem retornar, oferecer recaídas e, ainda assim, levar ao suicídio. O que é preciso é tornar os problemas modernos algo possível, plausível de solução, por meio de um conjunto de soluções simples, mas não simplórias. Arthur Guerra e Nizan Guanaes, ambos com uma linguagem simples e acessível, cada um com seu modelo — um psiquiatra e um publicitário, paciente — mostram os passos para tornar a vida simples, feliz e saudável. A alegria pode ser adquirida com esforço, com disciplina e com passos factíveis em um mundo moderno.

Este livro foi escrito em sessões de Zoom com um editor que acredita em livros de autoajuda, e pelos dois autores: o paciente publicitário e o psiquiatra da modernidade. Não que o modelo de psiquiatria tradicional não valha, mas aproveitar os recursos possíveis é um caminho que Arthur Guerra pleiteia e em que guerreia com as compulsões existentes no mundo contemporâneo.

“Você vai morrer se continuar assim”

Em novembro de 2014, em Fortaleza, Guerra viveu um dos momentos decisivos da vida, daqueles que nos dão força para lutar por vários outros que surgirão depois. Era a competição de Ironman, de triatlo — natação, ciclismo e corrida —, que Guerra decidiu vivenciar e aprender aos 55 anos. O triatlo exige 42 km de corrida, 180 km de pedalada e 3,8 km de natação. Depois de se tornar maratonista, Guerra teve de aprender a nadar, vencendo um medo de água antigo. Quando o barco de apoio já surgia ao seu lado, querendo buscá-lo, e a pessoa dizia: “Ok, campeão, já deu, né?”, ele ouviu uma voz interior: “Não desista”. Essa voz o acompanhou até a chegada à praia.

Psiquiatra e atleta amador, Guerra quis se especializar no tratamento de álcool e drogas. Quando muitos diziam que essa área não era promissora, mais ele a desejava, como um impulso para a competição: quanto mais “nãos” ouvia, mais desejava. Sua abordagem envolve um estilo de vida saudável, voltado para a prática de atividade física, o cuidado com a alimentação e a qualidade do sono, além do controle dos entorpecentes e da manutenção de relacionamentos saudáveis — a chamada Medicina do Estilo de Vida. Aos 52 anos ele começou a fazer musculação e corrida, após ouvir um alerta do filho de 20 anos. Foi ele quem levou a frase “Você aguenta ser feliz?” a Nizan e a outros pacientes; criativo como só ele, Nizan transformou a frase no título de uma coluna de jornal que, depois, batizou este livro.

Esta é a sociedade do sucesso e da vitória

Quem são os compulsivos, os infelizes, os usuários de remédios para dormir, os depressivos cujos números a OMS reafirma estarem em disparada? Na timeline do Instagram é que não estão: por lá, só felizes e realizados. Por isso o poema de Álvaro de Campos, o poeta do desassossego, é sempre contemporâneo. A sociedade da vitória é a sociedade do sucesso. Quando se veste o personagem do sucesso, a pessoa se torna desagradável; quando se é empresário, esquece-se de que é pessoa física e se

torna pessoa jurídica. Não se tem amigos: têm-se prospects e colegas. As empresas pagam os custos do dono e, no fim, a empresa é que é dona do dono.

Arre, estou farto de semideuses! / Onde é que há gente no mundo? — trecho do “Boema em linha reta”, de Álvaro de Campos

Da visão diagnóstica negativa às ações positivas

Para toda felicidade há uma passagem pelo deserto — tanto na Bíblia quanto na nossa própria vida. Antigamente, no fim dos anos 1970 e início dos 1980, quem tinha saúde mental era quem não tinha diagnóstico de doenças mentais. Hoje, além de exercícios físicos, alimentação balanceada e tratamento psicoterapêutico, é preciso ter hábitos saudáveis, relacionamentos saudáveis com a sociedade e propósito de vida. Ampliamos de uma visão diagnóstica negativa para ações positivas diante da vida, e o tratamento se expande. Questões que se referem ao corpo afetam diretamente as nossas emoções e a nossa mente — não é à toa que Guerra pede aos pacientes que se pesem todas as manhãs; Nizan, hoje, leva a balança na mala quando viaja.

Somos feitos de sentimentos, e precisamos entender que todos eles existem em situações necessárias: tristeza, alegria, nervosismo, angústia e ansiedade — seja pela entrevista de um emprego novo, um encontro ou a perda de um ente querido. Mas não é comum mantê-los por muito tempo. Há diversos transtornos, incluindo o burnout, que só passou a integrar as doenças classificadas pela OMS em 2022, de difícil diagnóstico e tratamento. Há ainda as compulsões eletrônicas — celular, games, entretenimento — e as compras, que também viraram compulsão. O preconceito atrapalha o diagnóstico e o início do tratamento.

“Cada um é o ator principal na jornada de cuidados consigo mesmo”

Quando decidiu incluir atividades físicas no tratamento de pessoas com abuso de álcool e drogas, Guerra sabia que havia um prazer envolvido no uso dessas substâncias e queria que os pacientes sentissem o prazer produzido pelo próprio corpo. A atividade física produz endorfina, serotonina e endocanabinoides — algo semelhante à Cannabis, mas feito pelo próprio organismo. Quando se instala a rotina de exercícios, outras ações positivas aparecem: mais cuidado com a alimentação, melhor sono e menos estresse. Nunca se deve colocar todos os ovos em uma única cesta — vale para ações, pessoas, projetos e felicidade. A meditação também acalma a alma, assim como conviver com a natureza; os amigos são essenciais, e dedicar tempo a eles é parte da amizade.

- Cuide do seu sono como cuida do sono de uma criança: deixe tudo escuro, prepare o ambiente, não coma duas horas antes e saia dos eletrônicos.
- Veja de quantas horas de sono o seu corpo precisa para acordar disposto — nem de menos, nem demais.
- Entenda o processo e busque relacionamentos saudáveis: os remédios para produtividade, sono e ansiedade não são paliativos suficientes sozinhos.



- Cuide da sua vida como cuida da vida dos seus filhos, das crianças, dos bebês.

Este é apenas um resumo da profundidade do livro, que tem 223 páginas e ensina sobre assuntos simples e corriqueiros. A solução é simples, mas, conectada a diversos pontos e profissionais da clínica do Dr. Arthur Guerra, torna-se complexa. Simples, mas não simplória. A modernidade tem suas nuances: a compulsão e os problemas podem afetar todos os pontos da vida, e podemos perder a felicidade, que não é automática e exige esforço. Nizan disse que a vida dele mudou da água para o vinho quando trocou o vinho pelo Gatorade. E você? Aguenta ser feliz?

Perguntas para refletir 04

- 1 *Se a felicidade fosse uma receita, uma lista de ingredientes para um bolo, você estaria pronto para recebê-la e torná-la real em sua vida, ou sempre existiriam poréns e desculpas?*
- 2 *Você aceita substituir os prazeres efêmeros dos vícios negativos por hábitos saudáveis, como esporte, boa alimentação e um sono regrado?*
- 3 *O ditado “mente sã em corpo são” confirma a conexão entre mente e corpo. O que você precisa para torná-los uma sinfonia?*

Frases para guardar 05

- “Muitos não correm o que eu nado, muitos não pedalam o que eu corro e nem dirigem o que eu pedalo.”
- “Cada um é o ator principal na jornada de cuidados consigo mesmo.”
- Ser feliz é ter tempo para a vida.
- É impossível ser feliz sozinho.

Entrevista 06

Em entrevista exclusiva realizada por e-mail, a publicitária Júlia Scheibel, idealizadora do podcast



Bistrô da Júlia, entrevista a psiquiatra dra. Bruna Louzada.

A troca da compulsão de vícios pelo esporte é a manutenção de um *modus operandi* do ser humano compulsivo para uma ação saudável, ou é possível deixar de ser compulsivo?

Seria uma troca se fosse desenvolvida uma compulsão pela atividade física. A prática de esportes, ao contrário dos comportamentos compulsivos, gera mudanças mais duradouras dos neurotransmissores e do funcionamento do cérebro de forma geral. Essas mudanças por si já ajudam a combater as compulsões e vícios.

Há como modular a compulsão ou os possíveis transtornos psíquicos com uma educação e ambientes familiar e profissional saudáveis, ou eles não são tão influenciáveis quanto as ações individuais de cuidados pessoais?

Os transtornos psíquicos, no geral, são multifatoriais. Sofrem influência genética, ambiental, comportamental e socioeconômica — tudo o que vivenciamos tem algum impacto, e esse impacto é individual. Com toda certeza um ambiente mais saudável e equilibrado será um fator de proteção, enquanto um meio mais caótico será um fator de risco.

Na sua experiência de psiquiatria, qual o melhor caminho para uma vida saudável?

Equilíbrio e autoconhecimento. Precisamos conhecer o que nos faz bem, o que nos faz mal, nossos limites, capacidades e potenciais. E buscar equilíbrio, porque nada em excesso é saudável, nem mesmo as coisas que a princípio são benéficas.

Na mídia e onde encontrar 07

- **Consulte com a dra. Bruna Louzada**

<https://neon.page/drabrunalouzada>

No Bistrô da Júlia 08

Ouçá o episódio Expresso com o resumo deste livro e o Expresso duplo com a participação da cantora e autora Flávia Wenceslau. Disponível em todos os agregadores de podcasts. Uma produção do Bistrô da Júlia.

Spotify: Bistrô da Júlia Podcast · www.bistrodajulia.com.br · bistrodajulia@gmail.com · [linkedin.com/in/julia-scheibel](https://www.linkedin.com/in/julia-scheibel)



“Flores Amarelas”

Meus Escritos

POR FLÁVIA WENCESLAU

Há lugares em nós que só o tempo e a poesia alcançam.

Referência 01

WENCESLAU, Flávia. Meus escritos – Flores Amarelas. Volume 2. Salvador, 2021.

Autor 02

Flávia Wenceslau — Cantora e compositora

Flávia Wenceslau é paraibana, radicada na Bahia há mais de uma década. Na bagagem, carrega quatro discos autorais, dois Prêmios Caymmi de Música e muitas parcerias com outros cantores. Já foi gravada por Maria Bethânia, Padre Fábio de Melo, Mariene de Castro, Margareth Menezes e Flávio Venturini, entre outros. Cantora e compositora há mais de 20 anos, marca agora a carreira também como escritora, com a coletânea digital Meus Escritos. Artista independente e ativa nas redes sociais, distribui seu trabalho pelo mundo todo por meios digitais. Mãe de três crianças, Flávia apresenta em suas crônicas parte da sua caminhada como ser humano e mãe, sem dourar a pílula, mas em tom poético.

Resumo 03

Flores Amarelas, segundo volume da coletânea digital Meus Escritos, reúne crônicas, poemas e prosa poética de Flávia Wenceslau. Na abertura, o jornalista e escritor Edson Lodi fala de Flávia como quem fala de poesia, vendo no humano esse lapidar que a vida traz. São 25 textos atravessados pela prosa

poética da artista — sentimento em forma de palavra, de canção, de experiência de quem aprende a conversar consigo e com a existência.

Não é um livro apenas para ler, mas para reler e pensar sobre a própria vida. Flávia vive o que escreve e escreve o que vive. Mesmo quando suas palavras dizem a dura realidade, sem enfeite ou disfarce, elas viram colo que acolhe, água fresca que cessa a sede e força para levantar e seguir adiante.

Flávia sabe fazer das palavras, abraço.

A natureza humana e o amor próprio

Em 'A natureza humana', a autora lembra que a realidade humana é tão dura que só pela luz da esperança e com alguma humildade conseguimos aceitá-la — e que não há atalhos na vida, nem física quântica que anule a lei do retorno. Em 'Acreditar em algo', defende o equilíbrio das vontades e o querer com desapego, antes de ter, porque cada conquista traz a lição de aprender a abrir mão.

'Amor próprio' é, para ela, querer-se bem apesar de tudo: é o que põe as pessoas a caminhar mesmo sem garantias, no outro ou em si mesmas, e o que nos faz mergulhar em nós. Já 'Casa velha' usa a metáfora do imóvel alugado para falar de relações em que se investe energia e tempo sem reconhecimento — e do aprendizado de parar de oferecer de graça o que nos custou caro.

Aceitar a impermanência

'É necessário' afirma que é preciso aceitar a tristeza, que não é ingratidão a Deus, e reconhecer a fragilidade humana: dinheiro não resolve e nenhum lugar do mundo abriga quem se acha maior que a condição da impermanência. Ao longo dos textos — entre eles 'Considere', 'Dá-me Tua mão', 'Escolhas', 'Remanejo', 'Há dentro de nós', 'Josinaldo', 'Mensagem da natureza', 'Meu barco', 'Abrigo' e 'Nem todo dia é dia' —, Flávia entrelaça maternidade, fé, autoconhecimento e a beleza da vida cotidiana.

O autoconhecimento é um caminhar infinito.

Perguntas para refletir 04

- 1 *Você já se viu em alguma situação em que poderia externar seus sentimentos, inicialmente, no papel, para orientar seus pensamentos? Se sim, como foi a experiência? Faria de novo?*
- 2 *A escrita terapêutica é uma das ferramentas para apaziguar as emoções. Qual o momento angustiante da sua vida em que, se houvesse discernimento, você agiria da melhor maneira?*
- 3 *Encontrando um espaço de diálogo consigo mesmo, para além das palavras e da escrita, que*

outros momentos do dia você encontra para se conhecer?

Frases para guardar 05

- “ *Há lugares em nós que só o tempo e a poesia alcançam.*
- “ *O autoconhecimento é um caminhar infinito.*
- “ *Amor próprio é se querer bem apesar de.*
- “ *Cada coisa que conquistamos nos traz também uma lição, mas a principal delas é aprender a abrir mão.*
- “ *Plena, eu? Não mesmo! Nem por foto.*

Entrevista 06

Em entrevista exclusiva realizada por e-mail, a publicitária Júlia Scheibel, idealizadora do podcast Bistrô da Júlia, entrevista a cantora e autora do livro, Flávia Wenceslau.

Por que você decidiu escrever dois livros sobre os seus escritos? Qual o motivo de compilar os escritos da vida?

Eu decidi escrever porque já escrevo minhas canções, sou compositora há muitos anos e gosto muito de escrever; vejo que, a cada vez que escrevo, vou aprendendo a escrever e a ser objetiva. Gosto de escritos objetivos e não de textos alongados; não gosto de ficar falando sobre um assunto de forma muito delongada. Sinto falta, na internet, de textos mais objetivos, que digam exatamente o que o leitor precisa saber — não porque eu seja uma pessoa apressada, mas por causa da objetividade mesmo. Quanto mais simples a forma de escrever, mais simples a forma de compreender para quem lê. E decidi escrever porque os meus fãs começaram a me pedir esses textos em um livro, onde pudessem ler a qualquer hora do dia uma crônica que signifique alguma coisa, que diga alguma coisa. Como eu falo muito sobre a vida, o tempo todo tem alguém se identificando, porque o tempo todo tem alguém vivendo, sentindo, querendo compreender aquilo que sente. Então escrevi para manter esse exercício de partilha com as pessoas.

Qual o texto que você escreveu e que até hoje sente que foi como um expurgo, uma saída de

algo que você tinha dentro de si e que tenha contribuído para lhe dar leveza?

Não me lembro de nenhum texto que eu tenha escrito e sentido como um expurgo de alguma coisa. Não tenho apego ao que escrevo, no sentido de ficar me lembrando 'escrevi aquilo e foi muito bom, me senti assim ou assado' — tudo é coisa de momento. Escrevo o que estou sentindo naquele momento, compreendo melhor o que sinto, mas já sinto que é algo que vai para frente, vai pertencer ao mundo, vai auxiliar outras pessoas. Sinceramente, não me lembro muito dos textos que escrevi. Sou muito do 'daqui para frente', do 'aqui agora'; já estou pensando em outro assunto, nas coisas que vivo estudando minha vida toda, dessa existência. Então, realmente, não tem nenhum de que eu esteja lembrada. Sei que todos são importantes para mim e escrevo na hora em que sinto uma necessidade. É como a música: depois que fica pronta, ela vai para outros caminhos e já é de todos que gostam, que escutam e que se identificam. É assim que acontece comigo.

Você escreve muito sobre a realidade de ser mãe, com a rotina, as dificuldades em manter tudo funcionando e como é bela essa experiência. Qual a sua recomendação ou palavra de carinho para as mães?

Ser mãe é ser perseverante, ser paciente. É querer ser! Não adianta a pessoa ser mãe porque a família está cobrando, nem por ter sido abandonada na infância. Adianta querer ser mãe pela consciência de que é um caminho, e há coisas que uma mulher só aprende passando por ele. O que há para aprender dentro dessa experiência materna só se aprende sendo mãe, criando o filho — e não falo de ter o filho da própria barriga, porque uma mãe que cria um filho que não foi da sua barriga é tão mãe quanto eu, tem tanto amor quanto eu. Falo da experiência de criar. Ser mãe, criar um filho, é uma experiência sublime, uma oportunidade de Deus, de tanto aprendizado, de tanto crescimento, de tanta consciência da realidade do mundo e do que realmente importa, da nossa capacidade de amar sem esperar nada em troca. É um caminho que nos aproxima de Deus e da espiritualidade. Muitas coisas não são fáceis, são bem solitárias; às vezes quem está do lado não compreende. Só uma mãe compreende, só uma mãe tem força para determinadas situações. Vejo isso como uma bênção, nunca foi um peso na minha vida nem me impediu de fazer nada. Mas não dá para ter um filho e continuar querendo uma vida de solteira, deixando com a avó para ir à festa — isso é falta de maturidade e de responsabilidade. Filho é responsabilidade! Vale a pessoa pensar direitinho se está querendo assumir isso, porque fazer só por fazer, vestir roupa bonita e não ir ao profundo, na formação do caráter do ser humano, é muito fácil. É um trabalho que dá trabalho, é trabalhoso mesmo, mas compensa e vale a pena pelo crescimento e pela experiência. Sou mãe, sou feliz sendo mãe e peço a Deus vida longa para mim, para os meus filhos e para todas as mães e todos os filhos.

Na mídia e onde encontrar 07

Para ampliar a reflexão: o filme Maudie.



No Bistrô da Júlia 08



Ouçá o episódio Expresso com o resumo deste livro e o Expresso duplo com a participação da cantora e autora Flávia Wenceslau. Disponível em todos os agregadores de podcasts. Uma produção do Bistrô da Júlia.

Spotify: Bistrô da Júlia Podcast · www.bistrodajulia.com.br · bistrodajulia@gmail.com · [linkedin.com/in/julia-scheibel](https://www.linkedin.com/in/julia-scheibel)





gostou da prova?

A mesa completa te espera

Você acabou de ler três das vinte resenhas do Bistrô Review. A coletânea completa reúne todas elas — comunicação, psicologia, filosofia, sociedade e literatura — com resumos, frases marcantes, perguntas para pensar, entrevistas e indicações de onde encontrar cada obra.

NA COLETÂNEA COMPLETA

- 20 resenhas organizadas em 5 temas
- Resumos, frases e perguntas para refletir
- Entrevistas com autores e convidados
- Onde encontrar cada livro e episódios do podcast

ADQUIRA A COLETÂNEA

www.bistrodajulia.com.br

FALE COM A JÚLIA

bistrodajulia@gmail.com

OUÇA O PODCAST

Bistrô da Júlia (Spotify)

