S10E18 – Tiny Experiments in Brazilian Portuguese {part 2}

Transcript

Alexia: Oi oi, pessoal, e bem-vindos a mais um episódio do Carioca Connection. Meu nome é Alexia e eu estou aqui com o Foster. Hoje nós continuamos falando sobre pequenos experimentos, né, Foster?

Foster: Sim, hoje é mais um experimento. E, antes de ir pro experimento, como é que você está?

Alexia: Eu estou bem. E você?

Foster: Eu estou muito bem. Então, no último episódio — quer dizer, o episódio anterior — a gente começou a falar sobre um livro que se chama *Tiny Experiments*, em inglês, ou seja, *Pequenos Experimentos*. Não é preciso voltar a escutar o último episódio.

Alexia: Não é preciso?

Foster: É, você não precisa, mas eu acho que faria mais sentido.

Alexia: Sim.

Foster: Fez sentido isso?

Alexia: Sim.

Foster: Tá bom. Então, vamos lá, Alexia. No último episódio falamos sobre o livro... algumas das ideias?

Alexia: O modelo que ela pede pra seguir, né? Como fazer esses pequenos experimentos. E hoje, a gente vai falar sobre as nossas experiências pessoais, mas também sobre algumas barreiras mentais que a gente encontra ao fazer esses pequenos experimentos.

Foster: Sim. E, só pra... resumindo: pequeno experimento pode ser tão simples quanto... você pode falar "eu vou fazer qualquer ação, qualquer coisa que você queira fazer na sua vida."

Alexia: Queira.

Foster: Queira fazer por quanto tempo? Então, por exemplo, "eu vou escrever todos os dias por vinte minutos por vinte dias." É basicamente isso: se comprometer a fazer uma ação por um período definido.

Alexia: Se comprometer a fazer. E é isso. Ou então, prometer a si mesmo a fazer tal coisa.

Foster: É, você está fazendo um pacto com você mesmo.

Alexia: Sim. Enfim... e nisso tudo, a gente tem três barreiras mentais, né, que eu acho que eu tenho, o Foster, muita gente aqui tem, que

são: perfeccionismo — ou seja, se não está perfeito, esquece; o escapismo — ou seja, “estou muito confortável do jeito que eu estou, por que que eu vou me meter nessa? Não estou a fim.” E o cinismo, né? Quando você acha que aquilo não vai funcionar, você desacredita naquilo. E esses três podem impedir você de fazer esses pequenos experimentos que talvez possam mudar a sua vida.

Foster: Sim. Então, mais humana a ideia. Você pode fazer um experimento, um *tiny*, pequenininho, pequeno experimento, mas quase sempre uma dessas coisas vai aparecer: ou cinismo, ou perfeccionismo, ou escapismo. Alexia, você acha que você tem a tendência de cair numa dessas barreiras mentais?

Alexia: Eu acho que eu caio tanto no perfeccionismo quanto no cinismo.

Foster: Tá. Você pode explicar o que é cinismo pra você?

Alexia: É quando você é cínico, né? É quando você literalmente acha que aquilo não vai dar certo pra você. Tipo: “não adianta, eu não sou capaz de fazer isso.”

Foster: Você pode ter, por exemplo, pode ser cínico sobre o mundo inteiro, mas neste contexto é tipo: “eu não vou conseguir o pequeno experimento.”

Alexia: Sim. Né? Exatamente. E o perfeccionismo, eu acho que eu não preciso explicar, mas é a pressão de fazer tudo perfeitamente. E se

não for feito perfeitamente, você não vai gostar daquilo, ou então as pessoas vão te julgar, ou... enfim, coisas assim.

Foster: Sim, que é uma barreira enorme pra mim, imagino que pra muitas pessoas também. Que... quase nem é perfeccionismo... como é que fala?

Alexia: Perfeccionismo.

Foster: Perfeccionismo. Mas a ideia é que eu preciso estar pronto antes de começar.

Alexia: Sim.

Foster: Sim.

Alexia: E o meu pequeno experimento...

Foster: Peraí, antes... o escapismo.

Alexia: Ah, quando você está cômodo com a sua vida, você está bem com aquilo, e você não quer colocar nada de novo nela porque você tem medo do resultado. Né? Então tipo assim: “não, não vou fazer aquilo não, estou bem.”

Foster: Sim. No livro ela dá muitos exemplos. Porque eu pensei: “escapismo é uma coisa mais radical”, mas não. Do jeito que ela explica, é uma coisa muito mais banal, digamos.

Alexia: Uhum.

Foster: Por exemplo, ao invés de fazer seu pequeno experimento, você fica nas redes sociais, ou assistindo muita televisão. Ou, por exemplo, uma coisa que eu faço muito: eu limpo a casa ao invés de fazer a tarefa que eu realmente queria fazer.

Alexia: O que é ótimo porque a nossa casa sempre está limpa — só deixando claro aqui.

Foster: Sim. Mas eu uso... tipo, eu adoro limpar a casa enquanto estou escutando podcast ou audiolivros. É uma forma de escape.

Alexia: Sim.

Foster: Enfim. Alexia, você ia falar sobre o seu pequeno experimento.

Alexia: Sim. O meu pequeno experimento... Eu, não sei se todo mundo sabe, mas eu faço aulas de cerâmica, uma vez por semana.

Foster: Todo mundo vai saber.

Alexia: É. E eu estou numa fase com a minha cerâmica que eu estou querendo experimentar, pra ver se as minhas peças são vendidas ou não, se as pessoas comprariam as minhas peças ou não. E eu tive uma peça que eu fiz agora — que é como se fosse um suporte pra brincos, é a forma mais fácil de explicar — que todo mundo amou. E eu fiquei chocada com isso, porque pra mim foi uma das coisas mais simples de pensar e fazer. Eu postei no meu Instagram, as minhas amigas da

cerâmica amaram, todo mundo amou no Instagram, e eu fiquei assim: “que interessante.” É uma coisa fácil de fazer, eu gostei de fazer — começa por aí: eu gostei de fazer, eu gostei do resultado, e eu estou a fim de fazer. Aí entra a parte do perfeccionismo. Porque pra mim, se você não tiver uma peça perfeita, as pessoas não vão se interessar em comprar. E a cerâmica é uma coisa muito pessoal, né? Porque, pra mim pelo menos, ser ceramista, você está deixando lá a marca do seu dedo, das suas mãos, a sua força. Então é uma coisa extremamente pessoal. E... poxa, espera aí só um minutinho, só pra acabar meu raciocínio. Por ser uma coisa muito pessoal, nunca vai ser perfeita. Só que ao mesmo tempo, uma peça pra venda, nas nossas cabeças, tem que ser perfeita. Então é muito interessante ter essa batalha dentro de mim.

Foster: Mas, ao meu ver, na cerâmica não existe uma peça perfeita, né? Faz parte.

Alexia: E uma amiga minha da cerâmica — que enfim, está... eu acho que é na Bélgica agora — ela foi visitar um estúdio de cerâmica, e ela tirou foto de uma frase de um ceramista. Em inglês, tá? Então eu vou ler em inglês.

Foster: Você pode tentar explicar isso em português?

Alexia: Então, como nós ceramistas — né, os ceramistas — a gente espera que cada peça saia do forno de uma forma que obtenha sucesso. Ou seja, que não exploda dentro do forno, que o vidrado — que é o *glazing* — saia bem, que a pintura saia bem, que tudo saia

bem. Mas, na verdade, as forças naturais daquela peça é que vão deixar a impressão final. Ou seja...

Foster: É, está fora do seu controle. Sim. É mais simples.

Alexia: Exatamente.

Foster: Bom, agora eu posso fazer algumas perguntas pra você, Alexia?

Alexia: Sim.

Foster: Eu não lembro quando, mas eu lembro que a gente gravou algum episódio quando você estava no comecinho da sua jornada com cerâmica. Você lembra quando você começou?

Alexia: Ai, faz um ano e meio?

Foster: Tá?

Alexia: Acho que sim.

Foster: Então olha aí, gente. A Alexia está fazendo cerâmica. Vocês falam assim, “fazendo cerâmica”?

Alexia: Sim.

Foster: Indo, fazendo aula toda quarta-feira, por menos de dois anos.

Alexia: Não é workshop, é aula mesmo.

Foster: É aula, sim. E você já chegou ao ponto que pessoas estão amando suas peças e você está querendo vender.

Alexia: Sim.

Foster: Então eu só queria dizer: parabéns, amor.

Alexia: Obrigada, amor.

Foster: Todas as suas peças são tão bonitas. E aí temos o cinismo...

Alexia: Não. E aí o que eu combinei comigo mesma — e conversando com o Foster — é que eu ia fazer seis peças de suporte de brincos. Eu ia fazer seis peças, com formatos diferentes, diferentes vidrados etcétera, mas com o mesmo propósito.

Foster: Tá.

Alexia: E eu ia ver se essas peças são vendidas ou não no final de tudo.

Foster: Posso te perguntar por que você escolheu seis?

Alexia: Ah, sei lá.

Foster: Então, colocando isso na perspectiva de pequenos experimentos, a primeira coisa é o propósito. Por que você está fazendo?

Alexia: Porque eu sou curiosa pra ver se alguém compraria uma peça minha.

Foster: Mas também você realmente tem muito interesse e curiosidade sobre cerâmica e artes. E... você se considera ceramista?

Alexia: Não. Mas não mesmo. Não.

Foster: Cinismo?

Alexia: Não, não, não, não. Eu não... eu ainda não chego a esse ponto. Eu não acho que eu seja ceramista.

Foster: Eu entendo.

Alexia: Aí é uma outra discussão.

Foster: Eu entendo. Bom, então o propósito pra você é simples. Você já ama fazer, e você quer continuar e ver o que acontece quando você compartilha seu talento com mais pessoas.

Alexia: Sim.

Foster: Então, a segunda coisa é ação.

Alexia: Sim. Já comecei ontem.

Foster: Deve ser uma coisa prática. Então, como vai ser, no seu pequeno experimento?

Alexia: Como assim, amor?

Foster: A ideia do pacto que você está fazendo com...

Alexia: Eu entendi isso, mas o que que você quis dizer com "como que vai ser"?

Foster: O que que você vai fazer pra chegar lá, pra... nossa, eu dei maior branco agora. Nossa, eu dei branco agora. Eu queria dizer: quais são as ações que você vai fazer nesse pequeno experimento?

Alexia: Primeiro, ter as peças prontas. Prontinhas. Segundo, falar com uma amiga minha que tem uma loja no Porto — que é super turística — e ver se ela topa ter metade das minhas peças lá e ver se vende. E segundo, tentar vender online. Então, criar uma página profissional no Instagram.

Foster: Uau. Então tem várias coisas aí que fazem parte do pequeno experimento.

Alexia: Sim.

Foster: E terceira coisa: deve ser uma coisa contínua. Então é algo que se repete com frequência.

Alexia: Então, toda quarta-feira eu estou fazendo as peças até ficarem prontas. E demora, né? Cada peça demora mais ou menos duas a três semanas pra ficar pronta, então...

Foster: Perfeito. Pra você não é um pequeno experimento que você faz todos os dias, mas é semanal.

Alexia: Exato.

Foster: E, finalmente, você precisa poder falar sim ou não.

Alexia: Quando a peça fica pronta, é “sim”.

Foster: Uma vez por semana, você pode fazer a pergunta: “essa semana eu fiz o que eu queria?” Sim ou não?

Alexia: Exatamente.

Foster: Você está animada com o seu pequeno experimento?

Alexia: Eu estou. Eu acho que vai ser divertido. E, o máximo que acontece... eu vou ter um bando de presente de Natal pra um bando de gente já. Então, está tudo bem.

Foster: E se alguém que está escutando...

Alexia: Quiser comprar...

Foster: ...uma peça da Alexia, uma das primeiras peças da história — ela é muito boa.

Alexia: Obrigada, amor.

Foster: É... o único problema é cinismo e perfeccionismo. Esse é o "por que não experimenta?"

Alexia: Sim.

Foster: Bom, muito obrigado, amor, por ter topado fazer esse "por que não experimenta". E você quer adicionar mais alguma coisa antes de encerrar o episódio de hoje?

Alexia: Não, tudo certo.

Foster: Então, muito obrigado, Alexia, e até o próximo episódio. Tchau.

Useful vocabulary, expression & additional resources...

Bem-vindos a mais um episódio – Welcome to another episode

Continuamos falando sobre – We continue talking about

Como é que você está? – How are you doing?

Não é preciso voltar a escutar – It's not necessary to go back and listen

Faria mais sentido – It would make more sense

Resumindo – In summary

Se comprometer a fazer – To commit to doing

Prometer a si mesmo – To promise oneself

Fazer um pacto com você mesmo – Make a pact with yourself

Barreiras mentais – Mental barriers

Perfeccionismo – Perfectionism

Escapismo – Escapism

Cinismo – Cynicism

Se não está perfeito, esquece – If it's not perfect, forget it

Estou muito confortável do jeito que eu estou – I'm very comfortable the way I am

Desacredita naquilo – You stop believing in it

Cair numa dessas barreiras mentais – Fall into one of those mental traps

Não adianta – It’s no use

Não sou capaz de fazer isso – I’m not capable of doing that

Pressão de fazer tudo perfeitamente – Pressure to do everything perfectly

As pessoas vão te julgar – People are going to judge you

Preciso estar pronto antes de começar – I need to be ready before starting

Quando você está cômodo com a sua vida – When you're comfortable with your life

Não quer colocar nada de novo nela – Don’t want to add anything new to it

É uma coisa muito mais banal – It’s something much more trivial

Ficar nas redes sociais – Stay on social media

Adoro limpar a casa – I love cleaning the house

Forma de escape – Form of escape

Fazer aulas de cerâmica – Take ceramics classes

Estou querendo experimentar – I'm wanting to experiment

Todo mundo amou – Everyone loved it

Começa por aí – That's where it starts

Peça perfeita – Perfect piece

Deixar a marca do seu dedo – Leave your fingerprint

Extremamente pessoal – Extremely personal

Batalha dentro de mim – Battle inside me

Não existe uma peça perfeita – There is no perfect piece

Fora do seu controle – Out of your control

Jornada com cerâmica – Ceramics journey

Você se considera ceramista? – Do you consider yourself a ceramicist?

Formato diferente – Different shape

Colocando isso na perspectiva de – Putting that in the perspective of

Tenho curiosidade pra ver se – I'm curious to see if

Você ama fazer – You love to do it

Compartilhar seu talento – Share your talent

Criar uma página profissional – Create a professional page

Faz parte do pequeno experimento – It’s part of the small experiment

Se repete com frequência – Repeats frequently

Demora pra ficar pronta – Takes time to be ready

Perguntar: sim ou não? – Ask: yes or no?

Estou animada – I’m excited

Um bando de presente de Natal – A bunch of Christmas presents

Se alguém quiser comprar – If someone wants to buy

Topar fazer – To agree to do

Encerrar o episódio – To close the episode