

Como não ser um babaca

Guia de etiqueta para o cotidiano



Meghan Doherty

Como não ser um babaca

Guia de etiqueta para o dia a dia



Meghan Doherty

Tradução de Edmundo Barreiros



Copyright © 2013 Meghan Doherty
Publicado mediante acordo com a Zest Books.

TÍTULO ORIGINAL
How Not to Be a Dick

PREPARAÇÃO
Paula Diniz

REVISÃO
Luara França
Sophia Lang

DESIGN DE CAPA
Meghan Doherty

DESIGN DE MIOLO
Marissa Feind

ADAPTAÇÃO DE CAPA E MIOLO
ô de casa

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

D678c

Doherty, Meghan

Como não ser um babaca : guia de etiqueta para o cotidiano / Meghan Doherty ; tradução Edmundo Barreiros. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2015.

192 p. : il. ; 21 cm.

Tradução de: How not to be a dick
ISBN 978-85-8057-732-7

1. Humorismo brasileiro. I. Barreiros, Edmundo. II. Título.

15-21877

CDD: 869.97
CDU: 821.134.3(81)-7

[2015]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.
Rua Marquês de São Vicente, 99/3º andar
22451-041 – Gávea
Rio de Janeiro – RJ
Tel./Fax: (21) 3206-7400
www.intrinseca.com.br

1ª edição JUNHO DE 2015
impressão GEOGRÁFICA
papel de miolo PÓLEN SOFT 80G/M²
papel de capa COUCHÉ FOSCO 150G/M²
tipografia TIMES EUROPA

TERMO DE COMPROMISSO DE COMO NÃO SER UM BABACA

Eu, _____,
residente à _____,
no estado _____, comprometo-me a fazer tudo
o que estiver ao meu alcance para evitar me comportar como
um babaca. No mais, estimularei ativamente outros indivíduos a
evitarem esse tipo de comportamento. Para tal, a partir de agora:

1. Respeitarei os outros.
2. Terei consideração.
3. Saberei escutar.
4. Procurarei me comunicar com clareza.
5. Tratarei todos como indivíduos.
6. Procurarei ter empatia.
7. Pensarei no bem comum.
8. Valorizarei o afeto e a troca.
9. Assumirei a responsabilidade por meus atos e sentimentos.
10. Ajudarei os outros.

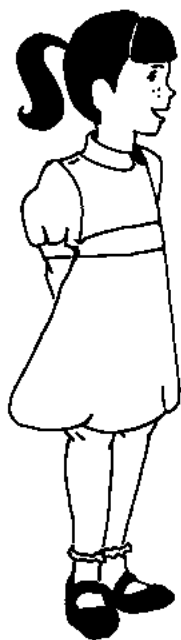
Prometo usar as ferramentas e técnicas fornecidas neste livro
para ajudar a tornar o mundo um lugar menos babaca.

Dono(a) do livro

Data



Estou ansioso
para que a gente consiga
expressar nossos
sentimentos com mais
eficiência.



Sumário

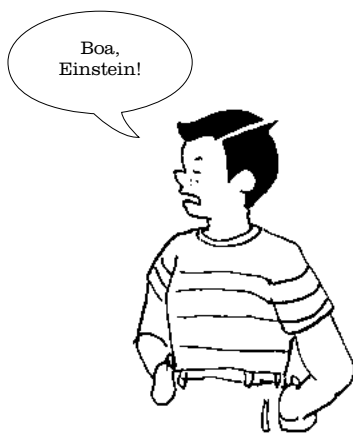
Apresentação	8
CAPÍTULO 1	
Nos relacionamentos	11
CAPÍTULO 2	
Em casa	47
CAPÍTULO 3	
Na escola	67
CAPÍTULO 4	
No trabalho	83
CAPÍTULO 5	
Na hora da diversão	123
CAPÍTULO 6	
Em trânsito	153
CAPÍTULO 7	
Na internet	171
APÊNDICE	
Babacas catalogados	188

APRESENTAÇÃO

Ao longo da história, sempre houve babacas — o tipo de pessoa que tem o poder de estragar até o dia mais agradável. Aquele que, quando você está curtindo numa boa uma xícara de café bem quente pela manhã, entra correndo, derruba o café em cima do seu suéter favorito e nem sequer para e ajuda, muito menos pede desculpas!



Babacas não param para pensar em como suas atitudes, ações e palavras afetam outras pessoas. Babacas são, em geral, egoístas e desatenciosos. Eles descontam seus medos, frustrações, inseguranças e ignorâncias nos outros. Babacas são, há muito tempo, motivo de guerras, de artigos sarcásticos da revista *New Yorker* e de comentários bizarros em blogs sobre gatos fofos. Aquele valentão do colégio, o chefe que promoveu o amigo de faculdade em vez de você, o garoto da turma que implicava com sua língua presa... são todos babacas!



Para falar com absoluta franqueza, todos nós podemos ser babacas às vezes. Todos podemos ficar envolvidos em nossos próprios mundinhos, esquecer as outras pessoas e começar a agir como babacas. Todos passamos por dias ruins e todos cometemos erros, mesmo quando temos boas intenções. O que se pode fazer?



A verdade é a seguinte: lembre-se de que estamos todos no mesmo barco. Por isso, respire fundo e pense nos que estão à sua volta. Não ser babaca pode ser difícil. É preciso esforço e prática. É aí que este livro vai ajudar! Não importa em que situação você se encontre — numa festa, no banheiro, dentro do ônibus, fazendo uma prova, num piquenique ou apenas conversando com alguém de quem esteja muito a fim —, este livro tem os conselhos de que você precisa para não ser babaca.

Então, sem mais delongas, vamos começar a criar um novo você, melhor e sem babaquice!



CAPÍTULO 1

Nos relacionamentos



PRIMEIRO, UMA OBSERVAÇÃO SOBRE VOCÊ

A primeira regra para não ser babaca com os outros é: não seja babaca consigo mesmo. Se agir mal consigo mesmo, provavelmente agirá mal com os outros e, se agir mal com os outros, eles farão o mesmo com você. Por isso, não saia por aí se odiando ou sendo uma pessoa extremamente pessimista. Isso não ajuda ninguém.



Suponhamos que você tenha comprado um casaco novo muito legal. Gosta tanto dele que não quer tirá-lo, então o usa mesmo quando entra em lugares fechados. Algumas pessoas podem achar isso estranho e perguntar por que você está agasalhado num lugar quente.



Como você reage? Se estiver inseguro sobre si mesmo e suas escolhas de moda, poderá agir na defensiva.

Mas, se alguém não entende seu estilo, deixe que o lado positivo prevaleça. Orgulhe-se de quem você é e defenda suas escolhas.



Se quiser ficar de casaco num lugar fechado, fique. Se alguém acha que pode sobreviver sem um belo casacão, essa pessoa que se vire quando o inverno chegar.



Comparar-se aos outros

É fácil se concentrar nos próprios problemas e deficiências. Se estamos entediados ou infelizes, não conseguimos esconder essa realidade de nós mesmos — por outro lado, é muito difícil ver o que as outras pessoas estão tentando ocultar. Por isso, ao ver um garoto jogando pingue-pongue, você pode pensar: “Minha vida é muito chata e entediante. Sou tão infeliz. Se eu pudesse jogar pingue-pongue como aquele garoto, tudo seria diferente.” O mundo está cheio de coisas legais e gente feliz, e, se você só repara no que não tem, pode acabar se sentindo inferior.



A verdade é que a outra pessoa pode estar pensando o mesmo sobre você!



Nós não temos a menor ideia do que está se passando na vida dos outros. O que parece maravilhoso visto de fora pode não ser tudo isso visto de dentro.

Comparar-se aos outros impede que você se concentre em si mesmo e no que realmente importa. Temos que definir o que é sucesso para nós e valorizar nossos próprios talentos. Precisamos encontrar satisfação em nosso desenvolvimento e nossas conquistas. Afinal de contas, mesmo aquele cara que parece ter tudo — um programa de sucesso na TV, rios de dinheiro, saúde de ferro e estar cercado de mulheres — no fundo pode estar deprimido, esgotado e à beira de um colapso de proporções épicas. Até aqueles que “têm tudo” também sentem falta de alguma coisa.



Lembre-se: o sucesso nem sempre traz felicidade, e a felicidade nem sempre é fácil de identificar.

Imagem corporal

O mundo é um lugar grande, enorme, gigantesco coberto com bilhões e bilhões de pessoas. Mas adivinhe só: você é absolutamente único! Tirando futuras tecnologias distópicas de clonagem, essa é a única versão de você que jamais irá existir. Aceite-a. Ninguém é perfeito. Por isso, não se preocupe com suas supostas imperfeições. Imagine o que aconteceria se uma versão futura sua voltasse no tempo para conversar com você hoje.

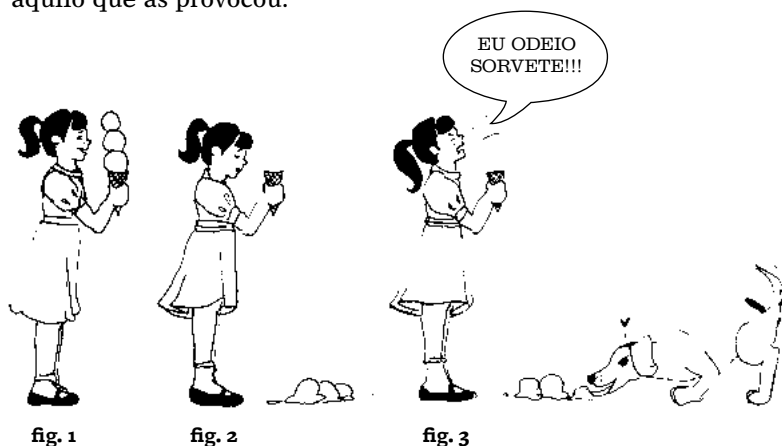


Isso não seria constrangedor?
Em vez de ficar surtando por
causa de sua nova espinha,
faça alguma coisa positiva!
Pratique um esporte, escreva
aquela graphic novel da
qual você tem falado ou se
empenhe de verdade na feira
de ciências do ano que vem.



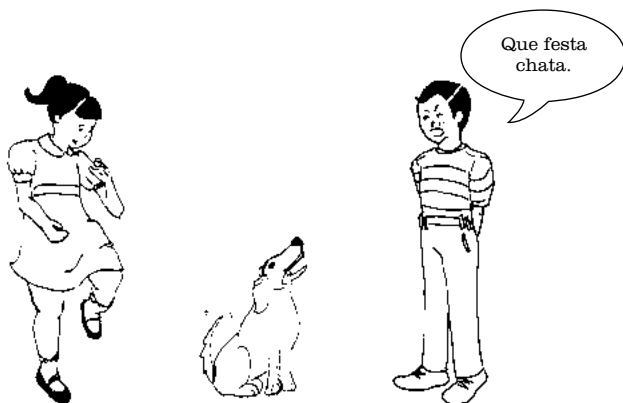
Sentimentos

Os sentimentos são a maneira que a mente (e o coração) tem de nos dizer o que precisamos saber — que amamos alguém, por exemplo, ou que aranhas são assustadoras e malignas. Mas às vezes não sabemos o motivo do que sentimos. Às vezes, nossas emoções parecem inteiramente desproporcionais em relação àquilo que as provocou.



Isso é um sinal de que devemos olhar com mais atenção para o que está acontecendo. Não ignore ou despreze seus sentimentos, ou você pode acabar fazendo algo de que se arrependerá.

Digamos, por exemplo, que você esteja na festa de um amigo. Todo mundo está se divertindo à beça, menos você.



Talvez você culpe o cachorro do anfitrião, que não para de fitá-lo com aqueles olhos grandes e pidões, mas sai correndo sempre que você tenta acariciá-lo. Mas será que o cachorro é mesmo o problema? Pare um pouco e reflita sobre por que você está se sentindo desse jeito.

Primeiro, *identifique* como está se sentindo.



Em seguida, tente descobrir as possíveis *causas* desse sentimento.



Então, *entenda* a relação entre uma coisa e outra.



Talvez o estômago embrulhado esteja me deixando mal-humorado, e não o cachorro idiota.

Finalmente, tente *resolver* o problema de maneira proativa.



Acho que preciso dar uma caminhada para fazer a digestão. Volto daqui a pouco, pronto para a festa!

Se guardar suas emoções mais complexas trancadas dentro de uma caixinha, nunca vai descobrir por que está infeliz. Vai continuar a vivenciar essas emoções negativas porque não vai interagir com o problema de verdade. Sem dúvida, trabalhar as emoções pode demandar



Acho que descobri a origem do seu problema. Com certeza foi o patê de queijo que você comeu no jantar.

Eu sabia!

muito tempo e energia (e talvez algumas visitas a um terapeuta profissional), mas você merece! Se não tiver dinheiro para um terapeuta, arrume um amigo com quem conversar. Isso pode fazer toda a diferença.

Honestidade é a melhor política

Sem honestidade, nenhuma das estratégias descritas neste livro vai levá-lo muito longe. Claro, quando se trata de ser honesto consigo mesmo, é mais fácil falar do que fazer. (Seria desonesto não admitir isso.) Mesmo assim, no fundo, você não sabe quando está fingindo ser alguém que não é? Ou quando está apenas fazendo um teatro para impressionar os outros? Fingir ser alguém para que os outros gostem da gente é pedir para ter problemas. É preciso muita energia para manter a farsa o tempo todo.



Além disso, se você exagerar seus talentos, vai acabar ficando com cara de bobo depois.



Talvez você queira ser mestre de kung fu, assim como esta moça. Mas, se ainda não for, não finja que é.



Reconheça que ainda está aprendendo. Os outros vão entender, porque — pense só — eles provavelmente também estão no processo de aprender alguma coisa. Se você não sabe algo, não tenha medo de perguntar a alguém que possa saber. As pessoas são naturalmente atraídas por gente curiosa e humilde que procura se aperfeiçoar (quer isso envolva técnicas de combate pessoal ou não).





ISBN 978-85-8057-732-7



9 788580 577327

www.intrinseca.com.br