

vê se Cresce,
P*RRRA!

como ser adulto e ser
tratado como tal

sarah knight



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2024

Sumário

Agradecimentos **xv**

Sobre a autora **xix**

É hora de crescer! **1**

Dores de crescimento? Melhor dizer GANHOS de
crescimento **6**

Ah, é? Você não é a minha mãe! **7**

O *modus operandi* do VSCP **11**

Maturidade, responsabilidade, responsabilização **14**

Porque sim **16**

DIVERSÃO É FUNDAMENTAL: Pontos básicos e dicas
iniciais para colocar você num ritmo adulto **19**

A evolução de um Adulto de Verdade **22**

Bebês de Verdade, Bebezões, Adultos em Teoria
e Adultos de Verdade **23**

Termine seus afazeres e você pode brincar	29
Motivação para crescer: recompensas e alívio (R&A)	32
Aprendendo o ABC	33
Você sabe	34
Consequências	36
Antecipar e orquestrar	37
O Ciclo PCE	41
Pensamento crítico	42
Comunicação	44
Enfrentamento	47
NÃÃÃO! EU NÃO QUERO!	51
Hábitos e incentivos	52
Escove os dentes	52
Otimize	53
Encontre o X	54
Faça o que é um saco ser menos desagradável	55
Como criar um hábito em três passos	58
Aqui, Toma um Pirulito!	60
Coisas difíceis ou irritantes com as quais tenho que lidar: um exercício	63
Bônus secreto: confiança	64
Estou agindo como um adulto de verdade (um fluxograma)	67



APENAS PARA MAIORES DE IDADE:
Autoconsciência, autocontrole e comportamento
adulto em sua melhor forma **69**

Autoconsciência **73**

Você tem algo para me contar? **74**

O método COMO/POR QUE/O QUE para entender e
desembuchar **76**

Seja crítico consigo mesmo **84**

Falando e fazendo **85**

Olhe para os dois lados **88**

Autocontrole **94**

Comporte-se **95**

A Regra de Ouro **96**

Seis maneiras extraordinariamente impressionantes e
igualmente fáceis de ser educado além de dizer “por
favor” e “obrigado” **100**

Fique quieto **100**

Morda a língua **101**

Elogie **103**

“Meu Deus, que bundão!” **104**

Seja diplomático **105**

O que você está pensando /o que você pode
dizer no lugar **105**

Seja atencioso **106**

Seja gentil **108**

Não fale assim comigo	109
A calmaria antes da tempestade de tuítes	110
Sem fuzuê	112
Coloque-se “de castigo”	113
O triplo O	114
Simplesmente deixe pra lá	118
A Pergunta Suprema	118
Cinco formas de deixar para lá	119
Mantenha-se reto, sem ficar inquieto	120
Respire fundo	120
Adote uma postura de poder	121
Vista-se para o sucesso	122
Use as suas palavras	123
Você beija a Beyoncé com essa boca?	125
Vou lhe dar algo para reclamar	127
E se o problema não for eles, mas você?	131
PS: Leia o ambiente	132
Achei que havia pedido para você não fazer isso	132
Limite/ Como respeitá-lo	135



COM GRANDES RESPONSABILIDADES VÊM GRANDES PODERES: As vantagens de ser independente e confiável e como chegar a esse estado 139

Um aviso prévio	142
Independência (assumindo a responsabilidade)	143
Se todo mundo pulasse de uma ponte, você também pularia?	144
Priorizando (como fazer escolhas baseadas nos seus valores)	144
O que eu valorizo?: um exercício	146
Decisões, decisões	148
A mamãe precisa de um minutinho	154
Vá e faça. (Você mesmo.)	157
Fazer X / Proporciona Y	159
Socorro!	162
Tem certeza de que procurou em todos os lugares?	162
Três perguntas que pessoas engenhosas se fazem regularmente	165
Faça de conta e faça dar certo: um exercício	167
Coma seus legumes	170
Cinco benefícios de assumir a responsabilidade pela sua saúde além dos benefícios para o bem-estar em si	171
DICA PRIMEIRA: Não existe uma solução única que funcione igualmente bem para todos	171
Hora de dormir	173
Mande ver	173
Se bebeu, perdeu?	174
Sinto-me melhor quando/ Sinto-me péssimo quando: um exercício	176
Ai, que nojo!	177

DICA SEGUNDA: Ignore o ruído	177
DICA TERCEIRA: Procure um médico. E então compareça à consulta. Tipo, regularmente.	179
Use um capacete	182
Busque um profissional	183
Corra, não ande	184
Não se culpe	185
Mas veja bem	186
Confiabilidade (agindo com responsabilidade)	188
Talvez você devesse ter pensado nisso antes de sairmos de casa	189
Três dicas para começar a se tornar um adulto de verdade totalmente confiável	191
<i>Não se comprometa demais</i>	191
<i>Especifique (defina expectativas)</i>	192
<i>Reduza (gerencie as expectativas)</i>	193
Cinco coisas que você ganha ao ser totalmente confiável	196
Mais três dicas confiáveis para ajudar você a sair do “haha, não sou muito de planejar!” para “Sem problemas, estou resolvendo!”	196
<i>Era a noite anterior ao meu compromisso</i>	196
<i>Mantenha uma visão de longo prazo</i>	197
<i>Coloque por escrito</i>	198
Pegue seus sapatos, está na hora de ir!	200
Quanto tempo vai levar?	201
Planejar é legal, mas já tentou executar?	203

Priorizando (como começar uma tarefa e permanecer nela)	203
O método “Must-Do”	204
O método “Must-Do” 2.0	205
Faça seu dever de casa	207
Cinco formas de fazer seu dever de casa	208
Dinheiro não dá em árvore	211
Fazer orçamento	213
Poupar	216
Quando os impostos atacam!	218
Um nível completamente novo de diversão financeira para adultos	218

IV

DESCULPE, ERRO MEU: Assumindo seus erros e agindo para consertá-los	221
Assumir a responsabilidade	225
Vamos lá, não fique assim	226
Três dicas para desarmar seus mecanismos de defesa	229
<i>Escute a crítica sem criticar</i>	229
<i>Vocês estão juntos nessa</i>	230
<i>Duas coisas podem ser verdade AO MESMO TEMPO</i>	230
Quem deixou o cachorro sair?	233

Mentira, mentira: o que você fez de errado/ não diga/ diga	235
Mestres do equívoco: o que você fez de errado/ não diga/ diga	236
É um motivo razoável?	237
Motivos irrazoáveis para o seu erro	238
Peça desculpas à sua irmã!	239
Forma de se desculpar/ complementos possíveis	241
Desculpe, não preciso me desculpar	243
Agindo	245
Vá limpar seu quarto	246
Seis dicas para manter seu quarto realmente limpo, porque não consigo me conter	250
A maneira mais eficaz de confessar a culpa e assumir a responsabilidade	250
Você aprendeu sua lição?	252
Verifique seu trabalho	252
Fácil como C, B, A	254
O <i>abecedário reverso</i>	254
Epílogo: Hora de todo mundo tentar!	259
Índice	265

É hora de crescer!

Uma coisa legal sobre ser adulto é que esse é o único objetivo compartilhado por todos os bebês que já nasceram, o que significa que estamos realmente todos juntos nisso. E sabe o que é ainda mais legal? Todo mundo que você conhece está torcendo para que MANDE BEM na vida adulta.

Seus pais, avós, professores e treinadores sempre quiseram vê-lo prosperar, e seus amigos têm torcido dos bastidores enquanto vocês prosperam juntos como adultos — desde ao obterem carteiras de motorista e empregos até potencialmente se casarem e se estabelecerem, bem como um dia, talvez, verem seus filhos se divertirem juntos também. (Ou, se você for como eu, ao observar de longe os filhos dos seus amigos, enquanto saboreia uma margarita na piscina somente para adultos.)

É emocionante crescer! Também pode ser intimidante, dado que a entrada na terra dos privilégios e bebidas para adultos exige que você seja capaz de pensar por si mesmo, de se sustentar e de se cuidar, em grande parte independentemente da rede de apoio que o trouxe até aqui. Essas pessoas não entrarão em combustão espontânea no dia em que você se desfizer legalmente da infância, mas elas têm muitas coisas emocionantes/intimidantes com que lidar, então, em um certo ponto, é preciso se sentir confortável em cuidar das suas merdas de adulto *sozinho*.

E isso vale para os dois lados. Por mais que seus entes queridos queiram que VOCÊ esteja estável e feliz e chegue na hora certa para o jantar, você espera o mesmo para eles (e deles). Seus colegas de trabalho dependem de você para trabalharem, e vice-versa. Seus vizinhos esperam que seja um membro respeitoso da comunidade, e você, espera o mesmo retorno. E a pessoa que trabalha no balcão da delicatessen durante o horário de almoço certamente apreciaria se você soubesse seu pedido quando chegar ao início da fila — assim como você apreciará quando ela acertar seu sanduíche.

Como eu disse, estamos todos juntos nisso, então TODOS nos beneficiamos ao liderar pelo exemplo.

Este livro o ajudará a ser o adulto que você deseja ver no mundo. E embora ele não contenha instruções passo a passo para trocar o fluido dos limpadores de para-brisa ou declarar seus impostos (desculpe, isso é por sua conta), mostra como desenvolver as habilidades e dominar a mentalidade que torna você o tipo de pessoa que entende por que certas coisas precisam ser feitas e que é mais do que capaz de lidar com isso.

Por conta própria.

Como um adulto.

O que é bem legal.

* * *

Então vamos começar com você, jovem. (Posso chamá-lo de jovem? Tem um toque tão alegre.) O que o trouxe às primeiras páginas de um livrinho obscuro sobre como crescer?

Talvez você seja **um jovem trabalhador que busca uma vantagem inicial para enfrentar e abraçar o amplo mundo adulto.** Se sim, isso é incrível, e estou aqui para isso. (E, se você é um pai em busca do presente de formatura perfeito para esse jovem, prometo que ele estará em boas mãos.)

Talvez **faça pouco tempo que está por conta própria, e você tenha começado a se arrepender por não ter prestado tanta atenção no Tempo Que Já Foi** — na época em que os elfos mágicos abasteciam as prateleiras com cereais, dobravam suas roupas e ofereciam conselhos sábios sobre términos e dias ruins. Era bom, né?

Por outro lado, talvez você **não tenha tido ótimos modelos/duendes mágicos** enquanto crescia, e não havia muito em que prestar atenção nos aspectos de ensino, orientação e apoio. Se **as circunstâncias o forçaram a entrar na vida adulta despreparado**, e você tem se esforçado desde então nesse sentido, saiba

que simpatizo com as suas lutas e confio que podemos deixá-las para trás.

Ou talvez **você esteja nessa há um bom tempo mesmo... e obtendo resultados mistos**. Passando por mais dias ruins do que bons ultimamente, o que está levando ao declínio da sua confiança nas suas habilidades de adulto? Não se preocupe, isso acontece com os melhores de nós! Vamos colocá-lo de volta nos trilhos, *Boomer*.

De qualquer forma, fico feliz em dizer que você veio ao lugar certo — porque projetei o *Vê se cresce, p*rra!* para **QUALQUER UM** que precise de **QUALQUER AJUDA**, em **QUALQUER IDADE**, para elevar seu jogo como adulto.

É para **adolescentes precoces e recém-formados e pessoas na casa dos 20** que podem ter saído da zona de alcance dos pais, mas ainda estão agarrados aos cartões de crédito, planos de celular e contas da Netflix.

É para **pessoas de 29, 35 e 41 anos** que estão sobrevivendo, mesmo que não estejam necessariamente prosperando; também conhecidos como **Elder Millennials** (*millennials mais velhos*) e **Geração X** que se beneficiariam com um curso básico de atualização de Ser Adulto (e que vão apreciar todas as minhas referências à cultura pop dos anos 90 como um agrado).

E é para **os que estão na meia-idade vagando sem rumo e os pré e pós-aposentados**, porque... POR QUE NÃO, POR-RA?*. Eu não quero que ninguém se sinta excluído só porque precisa rolar a tela por trinta segundos para encontrar a sua data de nascimento em uma lista.

Nunca é tarde demais para adquirir (ou reviver) um monte de habilidades de vida de primeira qualidade. Sério, quem vai reclamar se você de repente se tornar mais educado, confiável, autoconsciente, autossuficiente e simplesmente incrível? Aposto que não serão seus amigos, família, parceiro, colegas de trabalho ou chefe. E com certeza não serei eu, que apreciaria se mais pessoas de todas as idades que encontro em um dia qualquer fossem um pouco menos irresponsáveis e muito mais maduras. Só para constar.

E você chegou até aqui, então vamos colocar todas as suas cartas na mesa. Com que frequência pensa consigo mesmo:

Eu poderia ter planejado isso..., mas não planejei.

Esperei que outra pessoa cuidasse disso..., mas ela não cuidou.

Não estou lidando muito bem com isso... DE JEITO NENHUM.

Se as respostas estão em algum lugar ao sul de *Nunca*, então acho que você ficará feliz por ter aparecido nesta festa.

* *Por que não, p*rra?* é o livro que planejo escrever quando tiver 80 anos e estiver aproveitando minhas quartas-feiras com uma taça de Pinot e um pirulito de cannabis em um cat café adorável no 11° *arrondissement*. Fique ligado.

Dores de crescimento? Melhor dizer GANHOS de crescimento.

Fazer o seu caminho no mundo — em qualquer idade, e especialmente quando ninguém mais é legalmente ou moralmente obrigado a ajudá-lo — pode ser complicado, com certeza, *no diggity**. Mas **as recompensas de agir como adulto de forma sábia e bem-sucedida são numerosas** e valem o esforço que você precisa fazer para desbloqueá-las agora e desfrutar delas para sempre.

Claro, ser adulto tem seus desafios — com todas as contas e empregos e contas e busca por apartamentos e contas e aplicativos de namoro e contas e serviço de júri e contas e troca de fraldas e contas e assim por diante até você morrer.

Buá!

Mas adultos *também* podem dirigir, votar, planejar as próprias férias, pedir mojitos legalmente, ficar acordados até tarde e comer Doritos no jantar sempre que der na telha. E, se você viver tempo suficiente para atingir o status de cidadão sênior, muitas sociedades acharão adequado recompensá-lo com ingressos de cinema pela metade do preço e refis gratuitas de chá gelado.

Oba!

E os *adultos* de verdade — aqueles que são responsáveis e emocionalmente maduros; não apenas aqueles com um mínimo de 18 anos no currículo — podem desfrutar de tudo isso e muito mais. Eles têm relacionamentos saudáveis, habilidades práticas, boas re-

* Salve, crianças dos anos 90!