

# A SUTIL ARTE DE LIGAR O F<sup>•</sup> DA-SE

UMA ESTRATÉGIA INUSITADA  
PARA UMA VIDA MELHOR

MARK  
MANSON



**MARK MANSON**  
**A SUTIL**  
**ARTE**  
**DE**  
**LIGAR O**  
**F\*DA-SE**

TRADUÇÃO DE JOANA FARO



Copyright © 2016 by Mark Manson

TÍTULO ORIGINAL

The Subtle Art of Not Giving a Fuck

PREPARAÇÃO

Marina Góes

REVISÃO

Giu Alonso

Milena Vargas

PROJETO GRÁFICO ORIGINAL

Joan Olson

ADAPTAÇÃO DE PROJETO GRÁFICO

Laura Arbex | Ilustrarte Design e Produção Editorial

ARTE DE CAPA

M-80 Design

Splash: pio3/Shutterstock

SPLASH

pio3/ Shutterstock

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Aline Ribeiro | [linesribeiro.com](http://linesribeiro.com)

REVISÃO DE E-BOOK

Cristiane Pacanowski

GERAÇÃO DE E-BOOK

Intrínseca

E-ISBN

978-85-510-0250-6

Edição digital: 2017

1ª edição

*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](http://www.intrinseca.com.br)



[intrinseca.com.br](http://intrinseca.com.br)

# Sumário

## CAPÍTULO 1: Nem tente

O Círculo Vicioso Infernal

A sutil arte de ligar o foda-se

Mas então, Mark, para que serve essa droga de livro, afinal?

## CAPÍTULO 2: A felicidade é um problema

As desventuras do Panda da Desilusão

Felicidade é resolver problemas

Sentimentos não são tudo isso que você pensa

Escolha suas batalhas

## CAPÍTULO 3: Você não é especial

Um dia a casa cai

A tirania do excepcionalismo

M-m-mas, se eu não vou ser especial nem extraordinário, qual é a graça?

## CAPÍTULO 4: O valor do sofrimento

A cebola da autoconsciência

Problemas de rockstar

Valores escrotos

Definindo valores bons e ruins

## CAPÍTULO 5: Você está sempre fazendo escolhas

A escolha

A falácia da responsabilidade/culpa

Reagindo à tragédia

A genética aleatória

Injustiça chique  
Não existe caminho

CAPÍTULO 6: Você está errado em tudo (eu também)

Arquitetos de nossas próprias crenças  
Cuidado com suas crenças  
Os perigos da certeza absoluta  
A Lei da Evasão de Manson  
Se mate  
Como ser um pouco menos seguro de si

CAPÍTULO 7: Fracassar é seguir em frente

O paradoxo do fracasso/sucesso  
Dor faz parte do processo  
O princípio do “Faça alguma coisa”

CAPÍTULO 8: A importância de dizer não

Rejeição faz bem  
Limites  
Como construir confiança  
A liberdade através do compromisso

CAPÍTULO 9: ... E aí você morre

Algo além de nós  
O lado bom da morte

Agradecimentos

## Nem tente

Charles Bukowski era alcóolatra, mulherengo, viciado em jogo, grosseirão, sovina, preguiçoso e, em seus piores dias, poeta. Ele seria a última pessoa no mundo a quem você pediria conselhos ou que esperaria encontrar em um livro de autoajuda.

É por isso que ele é o ponto de partida perfeito.

Bukowski queria ser escritor, mas passou décadas sendo rejeitado por quase todas as revistas, jornais, agentes e editoras que procurou. Seu trabalho era horrível, diziam. Bruto. Repugnante. Obsceno. E, conforme as cartas de recusa se acumulavam, o peso do fracasso o fazia afundar cada vez mais na depressão movida a álcool que o acompanharia por quase toda a vida.

Bukowski trabalhava nos Correios. O salário era ridículo, e ele gastava quase tudo em bebida; o pouco que sobrava, apostava em corridas de cavalos. À noite, bebia sozinho, às vezes escrevendo poemas em sua velha e surrada máquina de escrever. Não raro acordava no chão, tendo apagado de tão bêbado.

Três décadas se passaram assim, resumidas a um grande borrão de álcool, drogas, jogatina e prostitutas. Até que, aos cinquenta anos, após toda uma vida de fracassos e autodepreciação, o editor de uma pequena editora independente desenvolveu um estranho interesse por ele. O editor não podia oferecer muito dinheiro nem prometer boas vendas, mas demonstrava uma afeição incomum por aquele bêbado imprestável e decidiu arriscar. Era a primeira chance real que Bukowski tinha e, como ele se deu conta, provavelmente a única. Ele respondeu ao editor: “Eu tenho duas opções: ficar nos Correios e enlouquecer... ou dar uma de escritor e morrer de fome. Decidi morrer de fome.”

Três semanas depois de assinar o contrato, Bukowski tinha o primeiro

romance pronto. Chamava-se *Cartas na rua*. A dedicatória foi “a ninguém”.

Bukowski se tornou um escritor e poeta muito bem-sucedido. Publicou seis romances e centenas de poemas, vendendo no total mais de dois milhões de exemplares. Sua popularidade desafiou todas as expectativas, principalmente as dele próprio.

Histórias como a de Bukowski são a base de nossa narrativa cultural. Sua trajetória personifica o Sonho Americano: lute pelo que você quer e nunca desista, e assim alcançará seus sonhos mais loucos. É um roteiro de filme pronto. Todos nós, ao olharmos para histórias como a de Bukowski, dizemos: “Viu? Ele nunca desistiu. Continuou tentando. Sempre acreditou em si mesmo. Persistiu até nas adversidades e chegou lá!”

Então, é estranho que o epitáfio de Bukowski seja: “Nem tente.”

Pois é. Apesar das vendas e da fama, Bukowski era um fracassado. Ele sabia disso. Seu sucesso não brotou de uma grande vontade de vencer na vida, mas da consciência do contrário: ele *sabia* que era um fracassado, aceitava o fato e escrevia honestamente sobre isso. Nunca tentou ser quem não era. A obra de Bukowski não se sustenta na ideia de superar obstáculos impensáveis nem de se empenhar para ser um gênio literário. É o oposto: seu sucesso vem da completa e inabalável honestidade consigo mesmo (sobretudo em relação às piores partes) e da capacidade de falar abertamente sobre seus fracassos, sem hesitação ou dúvida.

Esta é a verdadeira origem do sucesso de Bukowski: sentir-se confortável com o fracasso. Ele estava pouco se lixando para ser bem-sucedido. Mesmo depois da fama, continuava indo a leituras de poesia caindo de bêbado e xingava a plateia. Ainda se expunha em público e tentava transar com qualquer mulher que via pela frente. Fama e sucesso não fizeram dele uma pessoa melhor, e não foi se tornando uma pessoa melhor que ele alcançou fama e sucesso.

Muitas vezes, o autoaprimoramento e o sucesso andam de mãos dadas. Não significa que sejam a mesma coisa.

A cultura em que vivemos hoje nutre obsessivamente expectativas pouco realistas. Ser mais feliz. Ser mais saudável. Ser o melhor, superior aos outros. Ser mais inteligente, mais rápido, mais rico, mais bonito, mais popular, mais

produtivo, mais invejado e mais admirado. Ser perfeito, incrível e cagar pepitas de ouro de doze quilates antes de beijar uma esposa impecável e dois filhos perfeitos no café da manhã. Depois, ir de helicóptero para seu emprego extremamente gratificante, onde você passa os dias fazendo um trabalho importantíssimo que um dia ainda vai salvar o planeta.

No entanto, se pararmos para pensar, os conselhos de vida mais comuns — aquelas mensagens positivas e felizes de autoajuda que ouvimos o tempo todo — na verdade se concentram no que *não temos*. Eles miram direto *no que já vemos como falhas e fracassos pessoais*, só para torná-los ainda piores aos nossos olhos. Só aprendemos as melhores maneiras de ganhar dinheiro *porque* achamos que não temos o suficiente. Só paramos diante do espelho e repetimos para nós mesmos que somos bonitos *porque* não nos achamos bonitos. Só seguimos dicas de namoros e relacionamentos *porque* achamos impossível sermos amados. Só fazemos exercícios ridículos de visualização de sucesso *porque* não nos sentimos bem-sucedidos.

Ironicamente, essa fixação no positivo, no que é melhor ou superior, só serve como um lembrete do que não somos, do que nos falta, do que já deveríamos ter conquistado mas não conseguimos. Afinal de contas, nenhuma pessoa realmente feliz sente necessidade de ficar falando que é feliz para si mesma no espelho. Ela simplesmente é.

Há um ditado que diz: “Cão que ladra não morde.” Um homem confiante não precisa provar que é confiante. Uma mulher rica não tem necessidade de convencer ninguém de que é rica. Ou você é ou não é. E se você passa o tempo todo sonhando em ser alguma coisa, está inconscientemente reforçando a mesma realidade: *você não é aquilo*.

Todo mundo e todos os programas de TV querem nos convencer de que a felicidade depende de um emprego melhor, um carro mais potente, uma namorada mais bonita, uma Jacuzzi, uma piscina para os filhos. O mundo não cansa de indicar um caminho para a felicidade que se resume a mais e mais e mais: compre mais, tenha mais, faça mais, transe mais, *seja* mais. Somos constantemente bombardeados com a necessidade de ter tudo o tempo todo. Você precisa de uma TV nova. Você precisa fazer uma viagem de férias melhor

que as dos seus colegas de trabalho. Você precisa comprar um móvel sofisticado para sua sala. Você precisa do tipo certo de pau de selfie.

Por quê? Meu palpite: porque criar necessidades é bom para os negócios.

Nada contra bons negócios, mas ter necessidades demais faz mal para sua saúde mental. Você acaba se agarrando demais ao que é superficial e falso, dedicando a vida à meta de alcançar uma miragem de felicidade e satisfação. O segredo para uma vida melhor não é precisar de mais coisas; é se importar com menos, e apenas com o que é verdadeiro, imediato e importante.

## **O Círculo Vicioso Infernal**

O cérebro humano tem uma peculiaridade traiçoeira que, se não tomarmos cuidado, pode nos enlouquecer. Veja se isto lhe é familiar:

Você está ansioso porque precisa confrontar alguém. Essa ansiedade o domina, e você começa a se perguntar por que está tão ansioso. Agora, você está *ansioso por medo de ficar mais ansioso*. Ah, não! Ansiedade em dose dupla! E aí você fica ansioso com a sua ansiedade, o que causa ainda *mais* ansiedade. Um uísque, rápido!

Ou então, digamos que o problema seja a raiva. Você se irrita com as coisas mais idiotas e triviais e não sabe por quê. E essa tendência a se irritar tão fácil só o deixa mais irritado. E aí, em meio a essa raiva estúpida, você se sente vazio e cruel por estar sempre zangado, o que é terrível; tão terrível que você fica com raiva de si mesmo. Olhe o seu estado: você se irrita por se irritar com a própria irritação. Quer saber? Vou ali socar uma parede.

Ou você se preocupa tanto em fazer a coisa certa o tempo todo que começa a se preocupar com seu nível de preocupação. Ou se culpa tanto por seus erros que começa a ficar culpado por carregar tanta culpa. Ou se sente triste e sozinho com tanta frequência que só de pensar nisso acaba triste e sozinho mais uma vez.

Bem-vindo ao Círculo Vicioso Infernal. É provável que você já tenha passado por isso algumas vezes. Talvez esteja nele agora mesmo: “Nossa, eu entro no Círculo Vicioso Infernal toda hora... Sou mesmo um imbecil. Preciso parar com isso. É muita imbecilidade eu mesmo me achar imbecil. Tenho que parar de me

chamar de imbecil. Ah, droga! Já estou fazendo de novo! Viu? Sou um imbecil! Argh!”

Calma, amigo. Acredite ou não, isso faz parte da beleza de ser humano. São poucos os animais capazes de formar pensamentos lógicos, e nós, humanos, temos o luxo adicional de conseguir pensar sobre nossos pensamentos. Assim, posso pensar em assistir a uns vídeos da Miley Cyrus no YouTube e logo depois pensar que sou um pervertido por querer assistir a vídeos da Miley Cyrus no YouTube. Ah, o milagre da consciência!

O problema é o seguinte: a sociedade atual, através das maravilhas da cultura do consumo e do exibicionismo de vidas incríveis nas redes sociais, produziu uma geração inteira que enxerga esses sentimentos negativos (ansiedade, medo, culpa etc.) como problemas. Veja bem, quando você abre o Facebook, vê todo mundo chafurdando em felicidade até não poder mais. Caramba, oito pessoas se casaram essa semana! E uma garota de dezesseis anos ganhou uma Ferrari de aniversário num programa de TV. E um moleque acabou de faturar dois bilhões de dólares por ter inventado um aplicativo que resolve imediatamente o problema quando o papel higiênico acaba.

E você em casa coçando o saco. É inevitável pensar que sua vida é ainda pior do que imaginava.

O Círculo Vicioso Infernal é praticamente uma epidemia, deixando muita gente estressada, neurótica e odiando a si mesma.

Nos tempos dos nossos avós, quando ficavam na merda, as pessoas pensavam: “Puxa, estou me sentindo o cocô do cavalo do bandido. Bom, é a vida! Vou voltar para a minha lavoura.”

E hoje? Hoje em dia, se você fica na merda por cinco minutos que seja, é bombardeado com trezentas e cinquenta imagens de gente *absurdamente feliz com uma vida maravilhosa da porra*, e é impossível não sentir que tem algo errado com você.

Essa última parte é a fonte do problema. Ficamos mal por estarmos mal; nos culpamos por nos culparmos. Ficamos irritados com nossa irritação; ansiosos com nossa ansiedade. *Qual é o meu problema?*

Daí a importância de ligar o foda-se. É isso que vai nos salvar, nos fazendo

aceitar que o mundo é uma doideira e que tudo bem, porque sempre foi assim e sempre será.

Quando você está pouco se fodendo para seu mal-estar, você faz o Círculo Vicioso Infernal entrar em curto-circuito. “Eu estou na pior, mas e daí?” Então, como se fosse salpicado por um pó mágico de desprendimento, você para de se odiar por se sentir tão mal.

George Orwell disse que enxergar o que está diante do nariz exige um esforço constante. Bom, a solução para o estresse e a ansiedade é óbvia, e não percebemos porque estamos ocupados vendo pornô e propagandas de aparelhos para abdominais que não funcionam enquanto nos perguntamos por que não temos um tanquinho e não transamos com mulheres lindas.

Na internet, fazemos piadas sobre os problemas do mundo moderno, mas a verdade é que nos tornamos vítimas do nosso próprio privilégio. Problemas de saúde decorrentes de estresse, transtornos de ansiedade e casos de depressão dispararam nos últimos trinta anos, apesar de todo mundo ter uma TV de tela plana e pedir comida em casa. Nossa crise não é mais material; é existencial, espiritual. Temos tanta tralha e tantas oportunidades que nem sabemos mais o que realmente importa.

Porque agora, ao mesmo tempo que temos infinitos meios de ver e aprender coisas novas, temos também infinitos meios de descobrir que não estamos à altura das expectativas, que não somos bons o suficiente, que nossa situação não é tão satisfatória quanto poderia ser. E isso nos corrói por dentro.

Porque tem algo muito errado com toda essa ladainha de “como ser feliz” que já foi compartilhada umas oito milhões de vezes no Facebook nos últimos anos. O que ninguém vê em toda essa babaquice é:

**O desejo de ter mais experiências positivas é, em si, uma experiência negativa. E, paradoxalmente, a aceitação da experiência negativa é, em si, uma experiência positiva.**

Isso é de enlouquecer qualquer um. Então vou lhe dar um minuto para ler de novo e clarear seu cérebro: *Desejar sentimentos positivos é um sentimento negativo;*

*aceitar sentimentos negativos é um sentimento positivo.* É a isso que o filósofo Alan Watts se refere como “lei do esforço invertido”: a ideia de que quanto mais tentamos nos sentir bem o tempo todo, mais insatisfeitos ficamos, pois a busca por alguma coisa só reforça o fato de que não a temos. Quanto mais você se desespera para ser rico, mais pobre e indigno se sente, seja qual for sua renda. Quanto mais você se desespera para ser bonito e desejado, mais feio se considera, seja qual for sua aparência. Quanto mais você se desespera para ser feliz e amado, mais sozinho e aflito fica, não importa com quem esteja. Quanto mais espiritualizado quer ser, mais egocêntrico e superficial se torna no processo.

É como na vez em que tomei ácido. Quanto mais eu andava em direção a uma casa, mais a casa se afastava. E, sim, usei minhas alucinações de LSD para fazer uma consideração filosófica sobre a felicidade. Foda-se.

Como disse o existencialista Albert Camus (e tenho quase certeza de que ele não usava LSD): “Você nunca será feliz se insistir em tentar descobrir o que é a felicidade. Você nunca viverá verdadeiramente se estiver procurando o sentido da vida.”

Em resumo:

Nem tente.

Eu sei o que você está pensando: “Mark, essas suas ideias são muito excitantes, mas e o Camaro para o qual estou economizando? E toda a fome que passei para ficar em forma? Olha, aquela academia é cara! E a casa de praia dos meus sonhos? Se eu ligar o foda-se para essas coisas... Bem, nunca vou conseguir *nada*. Não é isso que eu quero.”

Que bom que você tocou nessa questão.

Já percebeu que, às vezes, quando você se importa *menos* com alguma coisa, acaba se saindo melhor? Já notou que geralmente é a pessoa menos empenhada que acaba se dando bem? Já reparou que às vezes, quando você para de se importar tanto, tudo começa a entrar nos eixos?

Por que isso acontece?

O interessante sobre a lei do esforço invertido é que ela não tem esse nome à toa: ligar o foda-se funciona ao contrário. Se buscar o positivo é negativo, então buscar o negativo gera o positivo. O sofrimento que você passa na academia lhe

dá mais saúde e energia. Os erros que você comete no trabalho permitem que você compreenda melhor o que é preciso para ser bem-sucedido. Paradoxalmente, lidar abertamente com suas inseguranças torna você mais confiante e carismático. O incômodo de um confronto honesto é o que gera maior confiança e respeito. Enfrentar seus medos e suas ansiedades é o que vai fazer você criar coragem e perseverança.

Sério, eu poderia falar disso por horas, mas acho que já deu para entender. *Tudo que vale a pena na vida só é obtido ao superar o sentimento negativo associado a ele.* Toda tentativa de escapar do negativo, de evitá-lo, suprimi-lo ou silenciá-lo sai pela culatra. Evitar o sofrimento é uma forma de sofrimento. Evitar dificuldades é uma dificuldade. Negar o fracasso é fracassar. Esconder o que é vergonhoso é, em si, causa de vergonha.

O sofrimento é um fio inextricável que compõe o tecido da vida, e arrancá-lo não só é impossível como também é destrutivo: tentar desmantela todo o resto. O esforço para evitar o sofrimento é dar atenção demais a ele. Em contrapartida, se você conseguir ligar o foda-se, torna-se imbatível.

Eu mesmo já me importei com muitas coisas, mas também já liguei o foda-se para várias outras. E, assim como o caminho não percorrido, foram meus foda-se que fizeram toda a diferença.

Talvez você conheça alguém que, em algum momento, tenha ligado o foda-se e depois realizado um feito incrível. Talvez tenha havido uma época na sua vida em que você simplesmente ligou o foda-se e alcançou algo extraordinário. Por exemplo, me demitir do meu emprego na área de finanças depois de apenas seis semanas para abrir uma empresa na internet tem um lugar de honra no meu hall da fama do foda-se. O mesmo vale para a época em que decidi vender quase tudo que tinha e ir morar na América do Sul. As consequências? Foda-se. Fui lá e fiz.

Esses momentos em que jogamos tudo para o alto são os mais decisivos na vida. As maiores guinadas na carreira; a decisão espontânea de largar a faculdade e formar uma banda de rock; a iniciativa de finalmente dar um pé na bunda daquele namorado parasita.

Ligar o foda-se é encarar os desafios mais assustadores e mais difíceis da vida e agir.

Superficialmente, ligar o foda-se pode até parecer simples, mas no fundo a história é outra. Quase todos passamos a vida em suplício por nos importarmos demais em situações que merecem o botão do foda-se. Perdemos tempo ruminando a grosseria do atendente em nos dar o troco em moedas. Ficamos loucos quando uma série de TV que acompanhamos é cancelada. Ficamos putos se ninguém no trabalho pergunta como foi o fim de semana justamente quando fizemos programas incríveis.

Enquanto isso, o cartão de crédito estourou, nosso cachorro nos odeia e nosso filho está cheirando no banheiro, mas mesmo assim estamos irritados com moedinhas e *Everybody Loves Raymond*.

Presta atenção: você vai morrer um dia. Eu sei que é meio óbvio, mas só queria dar uma refrescada na sua memória. Você e todo mundo que você conhece estarão mortos em breve. E, no curto período entre o agora e o dia da sua morte, você só pode se importar com uma quantidade limitada de coisas. Bem poucas, na verdade. Se sair por aí se importando com tudo e todos sem critério algum, vai acabar se ferrando.

Ligar o foda-se é uma arte sutil. Sei que esse conceito pode parecer ridículo e que eu talvez soe como um babaca, mas estou falando de aprender a direcionar e priorizar seus pensamentos de maneira efetiva: escolher o que é importante e o que não é, com base em seus valores pessoais. Isso é *bem* difícil. Você vai precisar de um bom tempo de prática e disciplina, e muitas vezes não vai conseguir. Mas talvez seja a habilidade pessoal que mais vale o esforço. Talvez a *única*.

Isso porque, quando o foda-se não está acionado — quando se importa com tudo e todos —, você passa a viver como se tivesse o direito inalienável de se sentir confortável e feliz o tempo todo, como se tudo tivesse a obrigação de ser exatamente do jeito que *você* quer. Isso é uma doença e vai te comer vivo. Toda adversidade será vista como injustiça; todo desafio, como fracasso; todo inconveniente, como ofensa pessoal; toda divergência, como traição. Vai viver confinado a um inferno de mesquinhez dentro da sua cabeça, ardendo em presunção e arrogância, preso em seu Círculo Vicioso Infernal, em constante movimento mas sem chegar a lugar algum.

## **A sutil arte de ligar o foda-se**

Quando se fala em ligar o foda-se, as pessoas imaginam que seja uma serena indiferença em relação a tudo, uma calma capaz de anular todas as tempestades. Elas se imaginam e desejam ser pessoas que não se abalam com nada e não se submetem a ninguém.

Existe um nome para pessoas que não sentem nem veem significado em nada: psicopatas. Não faço ideia por que alguém iria querer ser um deles.

Então, se não é isso, *o que é* ligar o foda-se? Vamos avaliar três “sutilezas” que ajudarão a esclarecer essa questão.

***Sutileza nº1: Ligar o foda-se não significa ser invulnerável, mas se sentir confortável com a vulnerabilidade.***

Que fique claro: não existe absolutamente nada admirável na indiferença, não é uma questão de autoconfiança. Pessoas indiferentes são fracas e medrosas. São parasitas preguiçosos ou trolls da internet. Na verdade, pessoas indiferentes cultivam a indiferença porque não sabem ligar o foda-se. Elas se importam tanto com o que os outros acham do seu cabelo que nunca se dão ao trabalho de lavá-lo e penteá-lo; se importam tanto com o que as pessoas pensam de suas ideias que se escondem atrás do sarcasmo e se comportam como as donas da verdade. Têm medo de deixar os outros se aproximarem, então se convencem de que são floquinhos de neve especiais e únicos, com problemas que ninguém entenderia.

Pessoas indiferentes têm medo do mundo e da repercussão de suas escolhas. É por isso que não tomam decisões importantes. Escondem-se no apático poço cinzento de egocentrismo e autopiedade que criaram, distraíndo-se eternamente dessa coisa insuportável chamada vida, que exige tanto tempo e energia.

Porque existe uma verdade secreta sobre a vida: é impossível ligar o foda-se para ela. *Com alguma coisa a gente tem que se importar.* É parte da nossa natureza se importar com as coisas e, portanto, não recorrer ao foda-se.

Sendo assim, a pergunta é: com *o que* se importar? Como *escolher* o que importa? E como ligar o foda-se para todo o resto?

Há pouco tempo, um amigo da minha mãe roubou uma boa quantia de

dinheiro dela. Se eu fosse indiferente, teria dado de ombros, tomado um gole do meu cappuccino e baixado mais uma temporada de *The Wire*. Que pena, mãe.

Mas não; eu fiquei indignado. Fiquei furioso. Eu falei: “Vamos atrás dele e meter um processo nesse filho da puta. Como assim por quê? Que se foda! Vou acabar com a vida desse cara se for preciso.”

Essa situação ilustra a primeira sutileza do foda-se. Quando dizemos: “Nossa, cuidado, o Mark Manson está pouco se fodendo”, não estamos dizendo que o Mark Manson não liga para *nada*. Pelo contrário: estamos dizendo que o Mark Manson não está nem aí para os obstáculos que o separam de seus objetivos, não quer saber se vai irritar algumas pessoas para fazer o que considera certo, importante ou nobre. Estamos falando que o Mark Manson é o tipo de cara que escreve sobre si mesmo na terceira pessoa só porque quer. Ele está pouco se fodendo.

Isso é o mais admirável. Não, não eu, seu tonto — o conceito de superar as adversidades e a disposição de ser diferente, excluído, um pária, tudo em nome dos valores pessoais. A capacidade de encarar o fracasso de peito aberto. É admirável quem liga o foda-se para os problemas, para as derrotas, para o risco de fazer papel de bobo ou de se dar mal algumas vezes. Quem ri do perigo e segue em frente. Porque sabe que é certo. Sabe que é mais importante que si mesmo, mais importante que seus sentimentos, seu orgulho e seu ego. Essas pessoas não dizem “foda-se” para tudo na vida, e sim para tudo que é *dispensável* na vida. Elas guardam sua preocupação para o que realmente importa. Amigos. Família. Objetivos. Pizza. E um processo judicial de vez em quando. (E por isso, por elas reservarem seus “foda-se” para o que não importa, os outros passam a se importar com elas.)

Porque eis outra verdade secreta sobre a vida: não tem como ser importante e transformador para algumas pessoas sem ser uma piada e um constrangimento para outras. É impossível, porque não existe ausência de adversidade. Não existe e pronto. Dizem que, aonde quer que você vá, há uma tonelada de adversidades e fracassos esperando. Esse não é o problema. A ideia não é fugir das merdas. É descobrir com qual tipo de merda você prefere lidar.

***Sutileza nº 2: Se quiser ligar o foda-se para as adversidades, primeiro você precisa se importar com algo mais importante que elas.***

Imagine que você está no supermercado e vê uma senhorinha gritar com o caixa, reclamando que tinha visto um produto na promoção por trinta centavos a menos. Por que se importar com isso? São só trinta centavos.

Vou explicar: aquela senhora não deve ter nada melhor para fazer com seus dias além de ficar em casa catando promoções no jornal. Ela é velha e solitária. Os filhos são uns escrotos que nunca a visitam. Ela não transa há mais de trinta anos. Não consegue peidar sem sentir uma dor horrorosa na lombar. Sua aposentadoria não dá para nada, e ela provavelmente vai morrer de fralda achando que está na Terra das Fadas.

Então, ela coleciona promoções. É tudo que essa senhora tem. Só ela e os encartes de promoções. É só com isso que ela se importa, porque não *existe* mais nada com que se importar. Assim, quando aquele caixa entediado se recusa a validar a promoção, quando defende a pureza de sua caixa registradora como os cavaleiros medievais defendiam a virgindade das donzelas, pode apostar que a vovó vai entrar em erupção. Oitenta anos de frustração vão desmoronar de uma vez, uma furiosa tempestade de “Na minha época” e “Ninguém mais tem respeito”.

O problema das pessoas que se agarram a qualquer banalidade como se daquilo dependesse sua maldita vida é que elas não têm mais nada interessante com que se importar.

Se você estiver sempre dando importância demais para tudo quanto é coisinha (a nova foto que seu ex postou, as pilhas do controle remoto que acabaram de novo, a promoção de sabonete líquido que você perdeu), é bem possível que sua vida esteja um marasmo e você não tenha nada legítimo com que se importar. Esse é seu verdadeiro problema. Não o sabonete líquido. Não o controle remoto.

Uma vez, ouvi um artista dizer que quando uma pessoa não tem problemas a mente automaticamente encontra um jeito de inventar alguns. A meu ver, o que algumas pessoas — sobretudo gente branca, culta e mal-acostumada de classe

média — consideram “problemas da vida” são na verdade apenas efeitos colaterais de não ter nada mais importante com que se preocupar.

Daí se conclui que encontrar algo importante e significativo para a sua vida talvez seja o uso mais produtivo de seu tempo e sua energia. Porque, se você não encontrar algo relevante de verdade, vai se importar com causas frívolas que mereciam um grande foda-se.

***Sutileza nº 3: Perceba você ou não, estamos sempre escolhendo o que realmente importa.***

Não nascemos com o botão do foda-se ligado. Na verdade, nascemos com o botão funcionando ao contrário: nos importando com tudo. Nunca viu uma criança se descabelando de chorar porque o tênis é do tom errado de azul? Pois é. Foda-se essa criança.

Quando somos jovens, tudo é novo e empolgante, e tudo parece absurdamente significativo. Aí damos importância a tudo. Ligamos para tudo e todos: o que estão falando de nós, ou se aquele garoto ou garota vai ligar, se estamos usando meias do mesmo par, de que cor são nossos balões de aniversário.

Conforme envelhecemos, com o benefício da experiência (e depois de ver tanto tempo passar), começamos a notar que grande parte dessas coisas não interfere em nada em nossa vida. Nem convivemos mais com aquelas pessoas que tanto tentávamos impressionar. Rejeições dolorosas se mostraram positivas depois. Percebemos que mal reparam em nossos detalhes superficiais, então decidimos não pensar demais neles.

Basicamente, nossa disposição emocional se torna mais seletiva. Isso se chama maturidade. É legal. Você deveria experimentar qualquer dia desses. Maturidade é o que acontece quando aprendemos a só ligar para o que vale a pena. Como disse Bunk Moreland para o parceiro, o detetive McNulty, em *The Wire* (que eu baixei mesmo, foda-se): “É isso o que você ganha por se importar quando não estava na sua vez.”

Então, quando envelhecemos e chegamos à meia-idade, outra mudança

acontece. O nível de energia cai. A identidade se consolida. Sabemos quem somos e nos aceitamos, mesmo o que não é lá muito bacana.

E, por mais estranho que pareça, isso é libertador. Não precisamos mais nos importar com tudo. A vida é assim. E nós a aceitamos, com defeitos e tudo. Percebemos que nunca vamos desenvolver a cura para o câncer, nunca iremos à Lua nem sairemos com a Jennifer Aniston. E tudo bem. Vida que segue. Passamos a reservar nossa preocupação cada vez mais escassa ao que realmente merece atenção: família, melhores amigos, pontuação no golfe. E, para nossa perplexidade, isso *basta*. Na verdade, ficamos felizes pra cacete depois dessa simplificação, e por um bom tempo. E começamos a pensar que talvez aquele bêbado maluco do Bukowski soubesse do que estava falando. *Nem tente*.

### **Mas então, Mark, para que serve essa droga de livro, afinal?**

Este livro vai ajudar você a pensar um pouco mais claramente sobre o que elege como importante na sua vida e o que considera insignificante.

Acredito que estamos enfrentando uma epidemia de cegueira psicológica que faz as pessoas não enxergarem que é normal as coisas darem errado de vez em quando. Sei que parece ser simplesmente preguiça intelectual, mas juro que é quase uma questão de vida ou morte.

Porque, quando acreditamos que nada deveria dar errado, inconscientemente começamos a nos culpar. Começamos a desconfiar que tem alguma coisa errada com a gente, o que nos leva a todo tipo de absurdo na tentativa de reverter isso, como comprar quarenta pares de sapatos, tomar calmante com vodka numa noite de terça-feira ou atirar num ônibus escolar cheio de criancinhas.

Essa crença de que não conseguir uma coisa ou outra é um problema acaba alimentando o crescente Círculo Vicioso Infernal, que ameaça dominar nossa cultura.

A ideia de ligar o foda-se é um jeito simples de reorientar nossas expectativas e descobrir o que é ou não importante na vida. Quando desenvolvemos essa habilidade, experimentamos o que considero uma espécie de “iluminação prática”.

Não, não aquela iluminação babaca e idealista do êxtase eterno e do fim de toda a dor. Eu vejo a iluminação prática como a possibilidade de se sentir confortável com a ideia de que um pouco de sofrimento é sempre inevitável — que, por mais que nos esforcemos, a vida é feita de fracassos, perdas, arrependimentos e até morte. Quando você passa a se sentir confortável com toda a merda que a vida joga na sua cara (e ainda vai rolar muita merda, pode acreditar), você se torna invencível, num sentido levemente (bem levemente) espiritual. Afinal de contas, o único jeito de superar a dor é aprender a suportá-la.

Este livro está pouco se fodendo para o alívio dos seus problemas ou da sua dor, e é exatamente por isso que você vai perceber que o que está escrito aqui é verdade. Este livro não é um guia para a grandeza — não poderia ser, porque a grandeza é apenas uma ilusão criada pela nossa mente, um destino fictício que nos obrigamos a buscar, nossa Atlântida psicológica.

Esse método vai transformar sua dor numa ferramenta; seu trauma, em poder; seus problemas, em problemas ligeiramente menores. Isso já é alguma coisa. Pense neste livro como um guia para o sofrimento, que ensina a sofrer da melhor forma, com mais significado, mais compaixão e mais humildade. A ideia é que você tenha uma vida mais leve apesar dos fardos que carrega, que conviva melhor com seus maiores medos e ria das lágrimas enquanto chora.

Este livro não vai ensiná-lo a subir na vida ou alcançar seus objetivos, e sim a errar e perder sem se destruir por isso. Vai ensiná-lo a fazer um inventário de sua vida, identificar os itens mais importantes e então eliminar todo o resto. Vai ensiná-lo a fechar os olhos e confiar que é possível escorregar e não sofrer nada grave. Vai ensiná-lo a direcionar sua atenção para evitar desperdiçá-la. Vai ensiná-lo a nem tentar.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A sutil arte de ligar o f\*da-se" e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).