

a arte subtil de saber  
dizer que se f\*da  
mark manson

Tradução de Fernanda Semedo



### **CAPÍTULO 1: NÃO TENTE**

A Espiral de <i>Feedback</i> do Inferno .....	13
Que Se F*da — A Arte Subtil de Ignorar o Que Não Interessa na Vida .....	20
Então, Mark, Afinal para Que Raio Serve Este Livro? .....	26

### **CAPÍTULO 2: A FELICIDADE É UM PROBLEMA**

As Desventuras do Panda do Desapontamento .....	32
A Felicidade Resulta da Resolução de Problemas .....	35
As Emoções São Sobrevalorizadas .....	38
Escolha a Sua Batalha .....	41

### **CAPÍTULO 3: VOCÊ NÃO É ESPECIAL**

As Coisas Desmoronam-se .....	50
A Tirania do Excepcional .....	59
<i>M-m-mas</i> , Se Não For para Ser Especial ou Extraordinário, Qual É o Objetivo? .....	62

### **CAPÍTULO 4: O VALOR DO SOFRIMENTO**

A Cebola do Autoconhecimento .....	71
Problemas de Estrela de <i>Rock</i> .....	76
Valores Merdosos .....	81
Definir Bons e Maus Valores .....	85

## **CAPÍTULO 5: ESTAMOS SEMPRE A ESCOLHER**

A Escolha .....	90
A Falácia Responsabilidade/Culpa .....	94
Reagir à Tragédia .....	99
A Genética e a <i>Mão</i> Que Recebemos .....	102
Vitimização Chique .....	106
Não Existe «Como» .....	108

## **CAPÍTULO 6: VOCÊ ESTÁ ERRADO ACERCA DE TUDO (MAS EU TAMBÉM)**

Arquitetos das Nossas Próprias Crenças .....	115
Tenha Cuidado com Aquilo em Que Acredita .....	118
Os Perigos da Certeza Pura .....	123
A Lei da Negação de Manson .....	129
Mate-se .....	132
Como Estar Um Pouco Menos Certo de Si Mesmo .....	133

## **CAPÍTULO 7: O FRACASSO É O CAMINHO PARA A FRENTE**

O Paradoxo Fracasso/Sucesso .....	141
A Dor Faz Parte do Processo .....	144
O Princípio do «Faça Alguma Coisa» .....	149

## **CAPÍTULO 8: A IMPORTÂNCIA DE DIZER NÃO**

A Rejeição Torna a Sua Vida Melhor .....	160
Limites .....	162
Como Construir a Confiança .....	170
A Liberdade Através do Compromisso .....	174

## **CAPÍTULO 9: ...E DEPOIS MORREMOS**

Algo Além de Nós Mesmos .....	183
O Lado Bom da Morte .....	188

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	199
-----------------------------	-----

# CAPÍTULO



## NÃO TENTE

**C**harles Bukowski era alcoólico, mulherengo, viciado em jogo, malcriado, parasita, vadio e, nos dias piores, poeta. Seria, provavelmente, a última pessoa no mundo a quem pedir conselhos de vida ou que se esperaria encontrar num livro de autoajuda.

É isso que o torna um ponto de partida perfeito.

Bukowski queria ser escritor. Porém, durante décadas, o seu trabalho foi rejeitado por praticamente todas as revistas, jornais, boletins, agentes e editores a quem o submeteu. Diziam-lhe que era horrível. Defeituoso. Repugnante. Depravado. E, enquanto a pilha de cartas de rejeição crescia, o peso dos fracassos empurrou-o para uma profunda depressão alimentada a álcool que o acompanharia durante a maior parte da vida.

Bukowski trabalhava durante o dia como carteiro. Ganhava um salário de merda e gastava quase tudo em copos. Com o que sobrava, apostava nas corridas. À noite bebia sozinho e, por vezes, martelava poesia na sua velha máquina de escrever desconjuntada. Acordava muitas vezes no chão, por ter desmaiado na noite anterior.

Assim se passaram trinta anos, a maioria dos quais num borrão indistinto de álcool, drogas, jogo e prostitutas. E então, quando Bukowski tinha 50 anos, após uma vida de fracassos e de ódio por si mesmo, o responsável por uma pequena editora independente desenvolveu um estranho interesse por ele. Não podia oferecer-lhe muito dinheiro, nem prometer-lhe grandes vendas. Mas sentia uma curiosa afeição pelo bêbado falhado e decidiu apostar nele. Era a primeira oportunidade da vida de Bukowski, e este percebeu que provavelmente também seria a única. Bukowski escreveu ao editor: «Tenho duas hipóteses — ficar nos Correios e enlouquecer... ou ficar aqui a brincar aos escritores e morrer de fome. Decidi morrer de fome.»

Depois de assinar o contrato, Bukowski escreveu o seu primeiro romance em três semanas. Chamava-se simplesmente *Correios*. Na dedicatória, escreveu: «Dedicado a ninguém».

Bukowski singraria como romancista e poeta. Viria a publicar seis romances e centenas de poemas, vendendo mais de dois milhões de exemplares dos seus livros. A sua popularidade desafiou as expectativas de todos, a começar pelas suas.

Histórias como a de Bukowski são populares na nossa narrativa cultural. A vida de Bukowski corporiza o Sonho Americano: um homem luta por aquilo que quer, nunca desiste e acaba por concretizar os seus maiores sonhos. É como se fosse um filme à espera de acontecer. Todos olhamos para histórias destas e dizemos, «Vês? Ele nunca desistiu. Nunca deixou de tentar. Sempre acreditou em si mesmo. Persistiu contra todas as dificuldades e fez alguma coisa da vida!»

Assim, é estranho que o epitáfio de Bukowski seja: «Não tentes».

A verdade é que, apesar das vendas e da fama, Bukowski era um falhado. E ele sabia-o. O seu sucesso não surgiu de qualquer determinação em ser um vencedor, mas do facto de *saber* que era um falhado, de o aceitar e escrever honestamente acerca disso. Nunca tentou ser nada que não fosse. O génio da obra

de Bukowski não é ter superado obstáculos inacreditáveis nem ter-se aperfeiçoado até se transformar num escritor brilhante. É exatamente o contrário. Foi a mera capacidade de ser completa e implacavelmente honesto consigo mesmo — especialmente com as piores partes de si mesmo — e de partilhar os seus fracassos sem hesitação nem dúvidas.

Esta é a verdadeira história do sucesso de Bukowski: sentir-se confortável com o seu fracasso. Bukowski estava-se a cagar para o sucesso. Já depois de ser famoso, aparecia bêbado em recitais de poesia e insultava a audiência. Continuava a expor-se em público e a tentar dormir com todas as mulheres que encontrava. A fama e o sucesso não o tornaram uma pessoa melhor. E também não foi por se tornar uma pessoa melhor que acabou por ser famoso e bem-sucedido.

O aperfeiçoamento e o sucesso ocorrem frequentemente em conjunto. Mas isso não significa que sejam necessariamente a mesma coisa.

A cultura atual está obsessivamente focada em expectativas positivas irrealistas. Ser mais feliz. Ser mais saudável. Ser o melhor, melhor do que os outros. Ser mais esperto, mais rápido, mais rico, mais *sexy*, mais popular, mais produtivo, mais invejado e mais admirado. Ser perfeito e fantástico e cagar barras de ouro de doze quilates todas as manhãs antes do pequeno-almoço e dar um beijo de despedida à mulher sempre aperaltada e aos seus 2,5 filhos. Depois, ir no helicóptero privado para um emprego maravilhosamente compensador e passar os dias a fazer um trabalho incrivelmente importante que virá a salvar o planeta.

Mas, quando paramos e nos pomos a pensar seriamente, os conselhos de vida convencionais — todas aquelas tretas positivas e felizes de autoajuda que estamos sempre a ouvir — estão focados naquilo que nos *falta*. Concentram-se naquilo que consideram ser as nossas *insuficiências pessoais e nos fracassos que haveremos de experimentar*, e mostram-no-los bem enfatizados. Aprendemos sobre as melhores formas de fazer dinheiro, *porque* achamos que ainda

não temos dinheiro suficiente. Postamo-nos diante do espelho afirmando repetidamente que somos belos, *porque* sentimos que ainda não somos belos. Seguimos conselhos de relacionamento, *porque* achamos que ainda não merecemos ser amados. Tentamos exercícios patetas de visualização em que somos mais bem-sucedidos, *porque* sentimos que ainda não temos sucesso suficiente.

Ironicamente, esta fixação no positivo — no que é melhor, no que é superior — apenas serve para nos recordar constantemente aquilo que não somos, aquilo que nos falta, aquilo que devíamos ter sido mas não conseguimos ser. Afinal, uma pessoa realmente feliz não sente necessidade de se postar diante de um espelho a entoar que é feliz. Apenas é.

Há um provérbio no Texas que diz: «O cão mais pequeno é o que ladra mais alto.» Um homem confiante não sente necessidade de provar que o é. Uma mulher rica não precisa de convencer ninguém de que é rica. Ou é, ou não é. E, se estivermos sempre a sonhar ser alguma coisa, estaremos a reforçar continuamente a mesma realidade inconsciente: que *não o somos*.

Toda a gente e todos os anúncios de televisão querem fazer-nos acreditar que a chave para uma boa vida é um emprego melhor, um carro mais robusto, uma namorada mais bonita ou um *jacuzzi* com piscina insuflável para os miúdos. O mundo diz-nos constantemente que o caminho para uma vida melhor é mais, mais, mais — comprar mais, possuir mais, fazer mais, ter mais sexo, *ser* mais. Somos constantemente bombardeados com mensagens para nos importarmos com tudo, o tempo todo. Importarmo-nos com uma televisão nova. Importarmo-nos com ter férias melhores do que os nossos colegas. Importarmo-nos com comprar um novo ornamento para o relvado. Importarmo-nos com possuir o tipo apropriado de pau de *selfie*.

Porquê? O meu palpite: porque importarmo-nos com ter mais coisas é bom para os negócios.

E, embora nada haja de errado com os bons negócios, o problema é que importarmo-nos demasiado é mau para a nossa saúde

mental. Faz com que nos liguemos demasiado ao superficial e ao falso, com que dediquemos a vida a perseguir uma miragem de felicidade e satisfação. A chave para uma boa vida é estar-se a cagar para mais e importar-se antes com o menos, importar-se apenas com o que é verdadeiro, imediato e importante.

## **A ESPIRAL DE FEEDBACK DO INFERNO**

**H**á uma peculiaridade insidiosa do seu cérebro que, caso o permita, pode deixá-lo completamente doido. Diga-me se isto lhe soa familiar:

Num certo momento da sua vida, começa a ficar ansioso por ter de confrontar alguém. Essa ansiedade tolhe-o e começa a perguntar-se por que razão está tão ansioso. Agora, está *ansioso por estar tão ansioso*. Oh, não! Duplamente ansioso! Está ansioso com a sua ansiedade, o que provoca *mais* ansiedade. Depressa, onde está o uísque?

Ou, em alternativa, suponhamos que tem um problema de raiva. Fica irritado com as coisas mais estúpidas e sem sentido, e não faz ideia porquê. O facto de se irritar tão facilmente começa a irritá-lo ainda mais. E depois, na sua raiva mesquinha, percebe que estar sempre irritado o torna uma pessoa frívola e má, e detesta isso; detesta-o tanto que fica zangado consigo mesmo. Olhe bem para si: está zangado consigo por se zangar por causa de se zangar. Vai-te foder, parede, toma lá este soco.

Ou preocupa-se tanto em fazer sempre o que é correto que começa a ficar preocupado por se preocupar tanto. Ou então sente-se tão culpado por todos os erros que comete que começa a sentir-se culpado por causa da culpa que sente. Ou sente-se triste e sozinho tantas vezes que, só de pensar nisso, se sente ainda mais triste e sozinho.



Bem-vindo à Espiral de Feedback do Inferno. É provável que isto lhe tenha acontecido muitas vezes. Talvez lhe esteja acontecer agora: «Caramba, estou sempre na Espiral de Feedback — não há dúvida de que sou mesmo um falhado. Devia parar com isto. Oh, meu Deus, sinto-me mesmo falhado por me chamar falhado. Devia parar de me chamar falhado. Ah, merda, já estou a fazê-lo outra vez. Não há dúvida, sou um falhado! *Argh!*»

Calma, amigo. Acredite ou não, isto faz parte da beleza de ser humano. Para começar, muito poucos animais na Terra têm a capacidade de pensar logicamente, mas nós, humanos, damo-nos ao luxo de conseguirmos ter pensamentos *acerca* dos nossos pensamentos. Isto quer dizer que posso pensar em ver vídeos da Miley Cyrus no YouTube e pensar logo a seguir que sou mesmo tarado por querer ver vídeos da Miley Cyrus no YouTube. Ah, o milagre da consciência!

Agora, o problema é este: a nossa sociedade atual, por meio das maravilhas da cultura de consumo e das redes sociais *eh-olha-a-minha-vida-é-mais-fixe-que-a-tua*, criou uma nova geração de pessoas que acreditam que ter essas experiências negativas — ansiedade, medo, culpa, etc. — é totalmente errado. Quer dizer, se olhar para o seu *feed* de notícias no Facebook, toda a gente está a viver uma vida maravilhosa. Porra, oito casaram esta semana! E uma miúda de 16 anos da televisão ganhou um *Ferrari* como prenda de aniversário. E outro miúdo acabou de ganhar dois mil milhões de dólares por inventar uma aplicação que entrega automaticamente mais papel higiénico quando este acaba.

Entretanto, você está em casa a limpar os dentes ao gato. E não consegue deixar de pensar que a sua vida ainda é mais merdosa do que julgava.

A Espiral de Feedback do Inferno tornou-se uma epidemia *borderline*, deixando a maioria de nós excessivamente stressados, excessivamente neuróticos e excessivamente desagradados com o que somos.

Nos tempos do nosso avô, ele sentia-se uma merda e pensava com os seus botões, «C'um caraças, hoje sinto-me mesmo uma bosta de vaca. Mas ora, a vida é mesmo assim. 'Bora lá apanhar o feno.»

Mas e agora? Agora sentimo-nos uma merda, nem que seja por cinco minutos, e somos bombardeados com 350 imagens de pessoas *completamente felizes, vivendo umas vidas tremendas*, e é impossível não sentirmos que há algo de errado connosco.

É esta última parte que nos perturba. Sentimo-nos mal por nos sentirmos mal. Sentimo-nos culpados por nos sentirmos culpados. Zangamo-nos por nos zangarmos. Ficamos ansiosos por nos sentirmos ansiosos. *Que se passa connosco?*

É por isso que dizer «que se foda» é tão importante. É por isso que isto vai salvar o mundo. Vai salvá-lo por aceitar que o mundo está todo fodido mas que não faz mal, porque sempre assim foi e sempre assim será. Quando nos estamos a cagar, interrompemos o circuito da Espiral de Feedback do Inferno, dizendo: «Sinto-me uma merda, mas o que é que isso importa?» E então, como se fôssemos aspergidos pelos pozinhos mágicos do que se foda, deixamos de nos odiar por nos sentirmos tão mal.

George Orwell afirmou que ver o que está à frente dos nossos narizes exige uma luta constante. Bem, a solução para o nosso stress e ansiedade está mesmo à frente do nosso nariz, mas estamos tão embrenhados a ver pornografia e anúncios de máquinas inúteis de abdominais, a perguntar-nos porque não estamos a dar uma queca com uma criatura loira e de músculos rijos, que nem reparamos.

Brincamos *online* com os «problemas do primeiro mundo», mas a verdade é que nos tornámos vítimas do nosso sucesso. Nos últimos anos dispararam os problemas de saúde relacionados com o stress, as perturbações de ansiedade e os casos de depressão, apesar de toda a gente ter uma televisão de ecrã plano e receber as compras do supermercado em casa. A nossa crise já não é material; é existencial, é espiritual. Temos tanta tralha e tantas oportunidades, que já nem sabemos a que dar importância.

Como atualmente existe uma quantidade infinita de coisas que podemos ver e saber, também há um número infinito de maneiras de descobrir que não estamos à altura, que não somos suficientemente bons, que as coisas não são tão fantásticas quanto podiam ser. E isso destrói-nos por dentro.

Eis o que está errado em todas essas tretas do «Como Ser Feliz» que foram compartilhadas oito milhões de vezes no Facebook nos últimos anos, eis o que ninguém percebe acerca destas tangas:

**O desejo de uma experiência mais positiva é, em si mesmo, uma experiência negativa. E, paradoxalmente, a aceitação de uma experiência negativa é, em si mesma, uma experiência positiva.**

ISTO DÁ CABO DA CABEÇA. POR ISSO VOU DAR-LHE UM MINUTO para desemaranhar o cérebro e talvez voltar a ler: *Querer uma experiência positiva é uma experiência negativa; aceitar a experiência negativa é uma experiência positiva.* É aquilo a que o filósofo Alan Watts chamava lei do esforço invertido — a ideia de que, quanto mais procuramos sentir-nos sempre bem, mais insatisfeitos ficamos, pois procurar uma coisa reforça o facto de não a termos. Quanto mais desesperadamente tentamos ser ricos, mais pobres e sem valor nos sentimos, seja qual for o dinheiro que ganhemos. Quanto mais queremos desesperadamente ser *sexy* e desejados, mais feios nos vemos, seja qual for a nossa aparência física real. Quanto mais desesperadamente queremos ser felizes e amados, mais solitários e receosos nos tornamos, independentemente de quem nos rodeie. Quanto mais queremos ser espiritualmente iluminados, mais autocentrados e superficiais nos tornamos, à medida que tentamos lá chegar.

É como daquela vez em que tomei ácidos e me parecia que quanto mais andava na direção de uma casa, mais distante esta ficava. E, sim, acabo de usar as minhas alucinações com LSD para estabelecer um argumento filosófico acerca da felicidade. Que se foda.

Como afirmou o filósofo existencialista Albert Camus (e tenho a certeza de que não estava sob o efeito do LSD): «Nunca serás feliz se continuares a procurar aquilo em que a felicidade consiste. Nunca viverás se estiveres à procura do sentido da vida.»

Ou, dito de forma mais simples:

Não tente.

Agora, sei que está a dizer: «Mark, isto está a deixar-me entusiasmado, mas então aquele *Camaro* para o qual tenho andado a poupar? E o corpinho de praia pelo qual tenho passado tanta fome? Afinal, paguei um dinheirão por aquela máquina de abdominais! E o casarão à beira do lago com que sempre sonhei? Se me estiver a cagar para essas coisas, nunca conseguirei *nada*. Não quero que isso aconteça, pois não?»

Ainda bem que perguntou.

Já reparou que, por vezes, quando não se podia ralar *menos* com uma coisa, é quando se sai melhor? Já reparou quantas vezes é a pessoa que menos investiu em alcançar alguma coisa que acaba por consegui-la? Já reparou que, por vezes, quando para de se preocupar, tudo parece ficar no seu lugar?

Porque é que isto acontece?

O que é interessante acerca da lei do esforço invertido é que se chama «invertido» por uma razão: dizer «que se foda» tem um efeito inverso. Se perseguir o positivo é um negativo, então perseguir o negativo gera o positivo. A dor que sofre no ginásio resulta, de um modo geral, em mais saúde e energia. Os fracassos nos negócios são o que leva a uma melhor compreensão do que é necessário para ser bem-sucedido. Ser aberto em relação às suas inseguranças, paradoxalmente, torna-o mais confiante e carismático junto dos outros. A dor de um confronto honesto é o que gera maior confiança e respeito nas suas relações. Sofrer os

seus medos e ansiedades é o que lhe permite construir coragem e perseverança.

Francamente, eu podia continuar, mas já toda a gente percebeu. *Tudo o que vale a pena na vida é conquistado pela superação da experiência negativa associada.* Qualquer tentativa de escapar ao negativo, de o evitar, rejeitar ou silenciar, tem um efeito de ricochete. A negação do sofrimento é uma forma de sofrimento. A negação da luta é uma luta. A negação do fracasso é um fracasso. Esconder o que é vergonhoso é, em si mesmo, uma forma de vergonha.

A dor é um fio inextricável do tecido da vida, e arrancá-la é não só impossível, como destrutivo: quando a puxamos, desmancha-se tudo atrás. Tentar evitar a dor é dar-lhe demasiada importância. Pelo contrário, se formos capazes de borrifar na dor, tornamo-nos imparáveis.

Na minha vida, já me ralei com muitas coisas. Também já houve muitas coisas com que *não* me ralei. E, tal como a estrada não escolhida, foram as coisas com que não me ralei que fizeram toda a diferença.

É provável que conheça alguém que, num momento ou noutro, não se ralou absolutamente nada e realizou grandes feitos. Talvez tenha havido um momento na sua própria vida em que simplesmente pensou, «que se foda» e conseguiu algo de extraordinário. No que me diz respeito, deixar o meu emprego na área das finanças apenas seis semanas depois de ter iniciado um negócio na Internet é um dos momentos mais gloriosos no meu *hall of fame* do que se foda. O mesmo quando decidi vender a maior parte das minhas coisas e mudar-me para a América do Sul. O que é que me ralei? Nada. Fui e fiz.

Estes momentos em que nos estamos nas tintas são aqueles que mais definem as nossas vidas. As maiores mudanças de carreira; a escolha espontânea de desistir da faculdade e integrar uma banda de *rock*; a decisão de finalmente acabar com o namorado parasita que surpreendemos demasiadas vezes com as nossas meias de náilon.

Dizer «que se foda» é enfrentar os mais difíceis e aterrorizadores desafios da vida e, ainda assim, agir.

Embora isto possa, à superfície, parecer simples, é todo um novo saco de *burritos* debaixo da capota. Nem sei o que esta frase significa, mas que se foda. Um saco de *burritos* parece uma coisa fantástica, por isso fica assim.

A maioria de nós luta toda a vida, por se preocupar demasiado com coisas que não o merecem. Ralamos demasiado com o empregado malcriado do posto de gasolina que nos deu o troco em moedas. Preocupamo-nos demasiado quando um programa de televisão que apreciávamos é cancelado. Preocupamo-nos demasiado quando os nossos colegas não se dão ao trabalho de perguntar pelo nosso maravilhoso fim de semana.

Entretanto, ultrapassámos os *plafonds* dos nossos cartões de crédito, o nosso cão odeia-nos e o Júnior anda a cheirar metadona na casa de banho, e nós ralados com moedas e o *Everybody Loves Raymond*.

Atenção, é assim que isto funciona. Um dia você vai morrer. Eu sei que é óbvio, mas era só para o caso de se ter esquecido. Nós, assim como todas as pessoas que conhecemos, não tardaremos a morrer. E no curto espaço de tempo entre o agora e o então, tem uma quantidade limitada de preocupação para gastar. Muito limitada, na verdade. E se andar por aí a ralar-se com tudo e todos sem reflexão consciente nem critério — bem, nesse caso está fodido.

Existe uma arte subtil no «que se foda». Embora o conceito possa parecer ridículo e eu possa parecer um cretino, aquilo de que aqui falo é essencialmente de aprender a definir eficazmente prioridades nos seus pensamentos — como escolher e decidir o que lhe importa, com base em valores pessoais bem apurados. Isto é incrivelmente difícil. Exige uma vida de prática e disciplina. E fracassará com regularidade. Porém, talvez seja a luta mais importante que se trava na vida. É talvez a única verdadeira luta na vida de uma pessoa.

Porque, quando se preocupa demasiado — quando se preocupa com tudo e todos —, sentirá que tem o direito perpétuo de estar sempre confortável e feliz, que tudo tem de ser exatamente como quer. Isto é uma doença. E vai comê-lo vivo. Verá cada adversidade como uma injustiça, cada desafio como um fracasso, cada inconveniência como um insulto pessoal, cada discordância como uma traição. Ficará confinado no seu mesquinho inferno pessoal, do tamanho do seu cérebro, encarniçado de fanfarronice e convencido que tem o direito, descrevendo círculos em torno da sua Espiral privativa de Feedback do Inferno, em movimento constante e, contudo, sem chegar a lado nenhum.

## **QUE SE F\*DA – A ARTE SUBTIL DE IGNORAR O QUE NÃO INTERESSA NA VIDA**

**A** maioria das pessoas, quando imagina o que é estar-se completamente a cagar, visualiza uma espécie de indiferença serena em relação a tudo, uma calma que aguenta todas as tempestades. Imaginam e aspiram a ser alguém que não se deixa abalar por nada e não sucumbe à pressão de ninguém.

Existe um nome para uma pessoa que não encontra emoção nem significado em nada: psicopata. Porque é que alguém haveria de querer imitar um psicopata? Não faço ideia.

Então, *o que* quer dizer estar-se a cagar? Analisemos três «subtilezas» que podem ajudar a clarificar a questão.

### ***Subtileza #1:***

***Estar-se a cagar não significa ser indiferente; significa estar confortável com o facto de ser diferente.***