

# Resumo do Livro: A Sutil Arte de Ligar o Foda-se, de Mark Manson!

*Já que você está aqui, que tal [conhecer o 12min](#) e descobrir uma nova forma de aprendizado? Corre lá pra conhecer!*

Escutamos por décadas que pensar positivo é a chave para sermos felizes e para enriquecer. Mark Manson parece discordar. Em 'The Subtle Art of Not Giving a Fuck', que foi traduzido como "A Sutil Arte de Ligar o Foda-se", ele nos mostra que, para melhorar nossas vidas, devemos aprender a aceitar que somos limitados e falhamos o tempo todo. Nem todo mundo pode ser extraordinário ou excepcional em tudo e não há problema nisso! Manson nos aconselha a aceitar nossas limitações e nossos medos para encontrarmos coragem e perseverança. Devemos descobrir o que realmente nos importa e quais são nossos valores. Se você já leu livros de auto-ajuda que prometem que você pode melhorar sua vida se apenas pensar positivamente e achou isso tudo muito idiota, esse livro é para você! Algumas vezes as coisas dão errado e precisamos aprender a lidar com isso! O autor nos mostra como usar nossos fracassos a nosso favor. Se você está procurando por ideias novas e completamente diferentes das que existem por aí, leia esse microbook!

## Aceite os aspectos negativos da sua vida

Manson começa seu livro com a história de um homem que, durante grande parte da sua vida, foi um completo fracassado. A sociedade o rotulava como um perdedor. Esse homem, Charles Bukowski, alcançou o sucesso em sua carreira como escritor,

mas isso não fez com que ele deixasse de ser um perdedor. Em seu túmulo, está inscrita a seguinte mensagem: “Não tente”.

A história de Bukowski está presente em diversos livros, filmes e seminários que pregam que para vencer suas dificuldades e se tornar grande, você não pode desistir. Nunca desistir se tornou um clichê do mercado de auto-ajuda e segue sendo repetido à exaustão.

Manson nos diz que esse conselho positivo de auto-ajuda está, na verdade, contribuindo para sua infelicidade, porque ele deixa claro tudo o que você não possui, essencialmente dizendo que, para melhorar, primeiro você precisa se sentir péssimo sobre quem você é.

Manson insiste que a abordagem convencional de “pensar positivo” nos ensina que precisamos ignorar muitas coisas – bons carros, corpos perfeitos, uma casa grande. Mas todos os dias somos bombardeados com imagens vindas da televisão ou computador que nos mostram outras pessoas que possuem essas vidas incríveis. Começamos a acreditar que nos sentirmos ansiosos, tristes ou insatisfeitos é simplesmente inaceitável, o que faz com que nos sintamos ainda piores com essas emoções.

Então Manson apresenta uma teoria alternativa. Como o desejo por uma vida melhor causa um efeito negativo em nossas emoções, devemos aceitar os aspectos negativos da nossa vida. Precisamos nos acostumar com nossas limitações e falhas. Fazer isso vai nos trazer experiências mais positivas, porque quando não temos mais medo da dor das nossas experiências negativas, nos tornamos capazes de desafiar a nós mesmos, sem permitir que qualquer coisa nos impeça.

## **Importe-se apenas com as coisas que valem a pena**

Manson é rápido em explicar que ele não quis dizer que uma

pessoa deve ser indiferente a tudo em sua vida – esse tipo de pessoa, na visão dele, é um psicopata. Ele não defende que temos que ficar “nem aí” para tudo e todos, levando uma vida apática.

O que recomenda é que, em vez de ser indiferente, você deve aprender como se sentir confortável com a diferença.

Isso significa não se importar com o que alguém pensa sobre sua roupa ou sua escolha de carreira – significa defender suas escolhas frente às adversidades.

E para enfrentar a adversidade, você deve primeiro aprender a se importar com coisas maiores que a adversidade – superando as dificuldades triviais da vida para se preocupar apenas com os problemas que valem a pena. Nós temos o controle sobre as coisas que nos importam e é preciso escolher com o que queremos nos importar.

Você tem a escolha de se importar ou não com as coisas que acontecem em sua vida. Então, você precisa escolher se importar apenas com as coisas que são realmente importantes.

## **Escolha a felicidade todos os dias**

Manson conta a história do pai de um príncipe que decide poupá-lo de todo sofrimento humano. Um belo dia, este príncipe descobre o que seu pai fez e fica horrorizado com o estado do mundo fora de sua bolha.

O mundo lá fora é muito diferente do que acontece no seu dia a dia. Esse príncipe acreditava que iria alcançar a felicidade se vivesse longe de todos os prazeres do mundo. Mas isso não funcionou. Esse príncipe se tornou conhecido como Buda e sua filosofia – de que a dor e a perda são uma parte inerente da existência humana e não devem ser evitadas – espalhou-se por todo o mundo todo e continua a ser praticada até hoje.

A ideia principal é essa: você pode escolher a felicidade

todos os dias de sua vida em vez de imaginar que um dia será feliz. Então, pare por um momento e faça uma escolha deliberada de que você será feliz agora. Pare de dizer “algum dia serei feliz se alcançar X ou Y” e escolha a felicidade agora, independente do que estiver acontecendo em sua vida.

## **Pare de pensar que você é excepcional**

Apenas sentir-se bem com você mesmo não significa nada, a menos que você tenha uma boa razão para se sentir bem.

Nos anos 60, uma tendência na área da psicologia começou, focada em ajudar as pessoas a desenvolverem uma melhor auto-estima. A teoria era de que pessoas que se sentem bem com elas mesmas se saem melhor na vida e causam menos problemas. Escolas, igrejas e empresas começaram a utilizar essa teoria. As pessoas eram bombardeadas com mensagens dizendo que eram excepcionais e capazes de alcançar grandes coisas.

O grande problema é que muitas pessoas escutam essa mensagem e acreditam nela – mas nunca fazem nada para serem excepcionais ou bem-sucedidas. Essas pessoas acreditam tanto em si mesmas que se tornam auto-destrutivas e narcisistas.

E algumas vezes acontece o contrário. Algumas pessoas que sofrem experiências traumáticas ou frustrações, começam a acreditar que são especiais por causa de sua dor. Elas começam a se ver como vítimas. Essas pessoas acreditam que podem ter um comportamento ruim porque foram vitimizadas por algo fora do seu controle.

Esses comportamentos levam as pessoas a assumirem uma postura egoísta e fazem com que elas acreditem que o mundo gira ao seu redor e dos seus sentimentos.

O fato de sermos constantemente bombardeados com exemplos de pessoas extraordinárias e excepcionais na TV e na internet,

também não ajuda. Quando nos comparamos e comparamos nossas realizações àquilo que vemos, nos sentimos medíocres. Isso fez com que a mediocridade se tornasse um novo padrão para o fracasso. A simples ideia de que todo mundo pode ser extraordinário é impossível. Ser extraordinário não é algo fácil, simples. Muitas vezes, é inalcançável para a maioria das pessoas.

Seu esforço constante para ser extraordinário e excepcional é ruim para sua saúde mental, e a cura para este sofrimento é aceitar que muitas das coisas que você faz e quem você é são medíocres. Quando você aceita que nem tudo que você faz precisa ser extraordinário, você passa a poder apreciar as coisas simples da sua vida.

## **Problemas podem ser bons ou ruins. Valores também**

Nem todos os problemas são ruins. Na realidade, problemas são necessários para alcançarmos a felicidade. No entanto, isso não significa que todos os problemas são bons. Algumas vezes somos confrontados com problemas ruins e esses problemas são o resultado de valores ruins.

Para ilustrar esse ponto, Manson usa anedotas contrastantes. A primeira é a história de Dave Mustaine, um guitarrista que foi expulso da banda Metallica na época em que eles começaram a fazer sucesso. Mustaine jurou que começaria sua própria banda e que faria mais sucesso do que o Metallica. Ele formou a banda Megadeth e vendeu mais de 25 milhões de álbuns. No entanto, mesmo tendo se tornado um milionário famoso, Mustaine ainda se sentia um fracassado, pois o Metallica havia vendido mais de 150 milhões de álbuns. Para qualquer pessoa, Mustaine era bem-sucedido, mas, para ele mesmo, era um fracassado.

A segunda história é a de Pete Best, o baterista que foi expulso dos Beatles assim que eles atingiram o sucesso. Best

não se tornou um músico famoso, mas ele se considerava bem-sucedido e disse que ser expulso dos Beatles foi a melhor coisa que poderia ter acontecido com ele, porque o levou a conhecer sua esposa e começar uma família. A diferença entre Mustaine e Best é que Best escolheu valores melhores para medir seus fracassos ou sucessos.

Manson define os valores ruins como supersticiosos, socialmente destrutivos e não imediatos ou não controláveis. Seriam, por exemplo, os valores de Mustaine, que queria formar uma banda melhor que o Metallica, mas não podia controlar qual banda seria mais popular.

Por outro lado, Manson define os valores bons como realistas, socialmente construtivos e imediatos ou controláveis. Seria o caso de Best, que valorizava passar tempo com sua família – uma coisa que ele era capaz de controlar todos os dias de sua vida e que o ajudou a estreitar os laços com seus entes queridos. Os bons valores incluem coisas como honestidade, criatividade e caridade. Os valores ruins incluem desejos como tornar-se rico ou ser melhor do que alguém.

Escolher valores bons significa escolher problemas bons. Valorizar a honestidade pode significar ter confrontos dolorosos ou desagradáveis, mas esses confrontos o levarão ao crescimento, enquanto as mentiras levam à destruição e à perda de confiança. Para evitar os problemas ruins, devemos gastar um tempo definindo nossos valores e determinando se eles são valores bons.

## **Tenha o controle da sua vida**

Quando nos sentimos miseráveis em nossas vidas, muitas vezes é porque não estamos no controle – alguém ou alguma coisa está nos forçando a viver uma série de situações ruins. No entanto, quando sabemos que nossos problemas dependem de nossas próprias escolhas, nos sentimos empoderados. Podemos ainda ter muito trabalho a fazer e, inclusive, passar por algum

sofrimento, mas nos sentimos no controle dessa luta.

Manson conta a história de William James, um homem que sofreu muitas dificuldades em sua vida, incluindo doenças. Muito do que aconteceu com James não foi sua culpa, mas ele sofreu por tudo independente disso. James estava a ponto de se matar quando decidiu fazer um experimento: por um ano, decidiu assumir a responsabilidade por tudo que aconteceu com ele, sendo sua culpa ou não. Ele então se tornou o pai da psicologia americana.

Coisas que estão fora do nosso controle acontecem, mas Manson nos lembra que a interpretação dessas coisas está em nosso controle. Assumir a responsabilidade por nossas próprias experiências nos dá poder. Também nos ajuda a perceber que não podemos controlar mais ninguém – só podemos controlar como agimos. Isso pode ser complicado, especialmente diante de uma tragédia. Eventos como doenças, furacões e acidentes, acontecem com pessoas todos os dias, e essas pessoas não escolheram isso. No entanto, devemos escolher como proceder em relação a isso.

## **Reconheça que você está errado**

Aprender não é o processo em que você deixa de estar errado para estar certo; é o processo em que você evolui de 'muito errado' para 'pouco errado'. Isso acontece porque o aprendizado é um processo interminável. Em vez de ficar obcecado em buscar pela resposta certa, Manson recomenda que você perceba que a cada dia está 'menos errado'.

A certeza é uma falácia que nos impede de procurar por novas maneiras de crescimento. Se temos certeza de que ninguém nos acha atraente, nos impedimos de encontrar um parceiro romântico que nos aceite como somos. Se temos certeza de que uma nova experiência será dolorosa, perderemos a chance de ver se a experiência poderia ser positiva. Nossas mentes e emoções são muitas vezes imperfeitas. Nossos cérebros e memórias são

imperfeitos e sujeitos a diversas formas de auto-sabotagem. Quando não questionamos nossas crenças e a nós mesmos, corremos o risco de sermos destrutivos. A incerteza nos ajuda a explorar e progredir para estarmos ‘menos errados’.

O conselho de Manson é duro: você precisa se matar. Não fisicamente, mas psicologicamente. Nós mudamos quem somos todos os dias, à medida que processamos novas informações vindas de nossas experiências. Se uma pessoa tem medo de deixar seu antigo ‘eu’ de lado, ela nunca desenvolve um novo ‘eu’. E criar um “eu” melhor que o anterior é essencial para que você possa se reinventar constantemente e assim ser feliz. Em cada situação, devemos nos perguntar se podemos estar errados, o que significaria se estivéssemos errados e qual tipo de problema – bom ou ruim – resultaria de nossos erros.

## **Aceite o fracasso e a dor**

Você pode ser sua própria fonte de inspiração. Você pode ser sua própria fonte de motivação. Sempre que quiser, você consegue agir. E fazer alguma coisa, tomar ações, é sua única métrica de sucesso – isso significa que até o fracasso faz você avançar.

Manson se considera extremamente sortudo por ter se formado na universidade em 2007, logo no começo da crise financeira. Afinal de contas, se ele não tivesse se formado numa época onde a economia estava no fundo do poço, ele nunca teria tido a coragem de começar seu próprio negócio. Muitos considerariam que o Manson recém-graduado era um fracasso, mas ele tinha suas próprias métricas de sucesso: para ele, desistir de seus sonhos e aceitar um emprego “seguro” significaria o fracasso. Batalhar por alguns anos sem dinheiro não era fracasso.

Assim como não há felicidade sem problemas, não há melhoras sem inúmeros pequenos fracassos. Afinal de contas, as crianças caem inúmeras vezes quando estão aprendendo a andar, mas elas se levantam e tentam novamente. Evitar o fracasso é um



comportamento aprendido e é um comportamento que devemos impedir, para crescer e melhorar. Novamente, precisamos definir bons valores para nós mesmos – atitudes que devemos tomar todos os dias para melhorar nossas vidas.

Abraçar o fracasso vai muitas vezes significar sofrimento, desconforto e medo. Manson dá o seguinte conselho sobre como lidar com o medo do fracasso: quando você está com um problema, não fique parado. Faça alguma coisa. As respostas aparecerão. Atitudes não são o efeito da motivação e sim a causa dela.

## **Faça as escolhas corretas**

Querer sempre ter tudo pode te levar a não ter nada. É isso que Manson descobriu depois de viajar por anos ao redor do mundo, pensando que estava vivendo uma boa vida. Ele viajava de cidade a cidade, de cama a cama, nunca ficando tempo suficiente para ter amigos ou relacionamentos de longo prazo. Mas o que ele acreditava ser liberdade, acabou não sendo nada. Manson retornou aos Estados Unidos, estabeleceu-se em uma cidade e se casou com uma mulher. Desistir da ideia de liberdade que ele tinha enquanto viajava, permitiu que ele tivesse uma família e uma comunidade que deram mais sentido à sua vida.

Isso não significa que viajar não é valioso ou que todos se comprometerão e terão famílias. Não existe uma receita formal para a felicidade. Isso significa apenas que em algum ponto de sua vida, você precisa escolher o que é importante para você e esquecer o que não é. Manson percebeu que a família e a comunidade eram importantes para ele e, assim, ele teve que dizer não às viagens e à vida na estrada. Rejeitar certas escolhas definiram Manson e permitiram que ele criasse uma nova identidade.

# **Aceite o fato de que todos morreremos**

Aceitar o fato de que todos morreremos é uma das coisas mais difíceis que você vai fazer, porque o ser humano possui um terror inexplicável da morte. Somos apenas animais capazes de contemplar nossa própria mortalidade e é muito fácil ficarmos obcecados com o terror da morte. Mas, paradoxalmente, isso nos leva a desperdiçar nosso tempo. Apenas quando ficamos confortáveis com a morte podemos aprender como aproveitar o tempo que temos.

E a única maneira de ficarmos confortáveis com a morte é nos concentrarmos no legado que queremos deixar – como você quer que o mundo mude com sua presença. Se você tem bons valores, você vai querer deixar o mundo melhor. Isso significa acreditar em alguma coisa maior do que você e trabalhar para servir a alguma coisa maior. Algumas pessoas acham isso na religião, outras na comunidade, mas o ponto é deixar que sua percepção da morte mude e deixar que isso transforme sua maneira de ver e viver sua vida.

## **Notas Finais**

A chave para ser uma pessoa feliz está em construir um conjunto de valores melhores. Quando seus valores são realistas, construtivos e estão sob seu controle, você é capaz de conduzir sua vida cheia de desafios saudáveis.

Faça uma lista dos seus valores e pense em quais deles são ruins e quais são bons. Busque maneiras para transformar seus valores ruins em valores bons. Você está se iludindo pensando que é extraordinário ou excepcional, quando na realidade você não fez nada demais? Pense sobre isso e transforme seus pensamentos em ações.

Da próxima vez que você enfrentar um problema difícil de

resolver, não fique parado, faça alguma coisa a respeito. Deixe que suas atitudes te deem inspiração e motivação em vez de ficar esperando que alguma coisa aconteça.

**Dica do 12':** Se você gostou desta gema do Mark Manson, é bem provável que você também goste do microbook baseado em [Hustle, do Neil Patel](#). Além disso, esse livro fala do Dave Mustaine, um dos nossos heróis aqui no 12'. Somos fanáticos por Megadeth. Então a outra dica do 12 é: Ouça a música "[A tout le monde](#)", do álbum Youthanasia. Além de o som ser fantástico, você vai ter que quebrar a cabeça para aprender a cantar um refrão em francês ☐ #megadethmaiorquemetallica

*Gostou do resumo? Então [conheça agora o 12min](#), o aplicativo que vai impulsionar o seu aprendizado e te fazer aprender na velocidade que o mundo atual exige. Lá, você encontra os melhores livros de não-ficção condensados em microbooks para serem consumidos de forma rápida e fácil, em texto e áudio! Tá esperando o que pra aprender mais? Acesse o **12min** e se desenvolva cada vez mais rápido!*