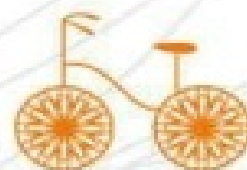


COMO PARAR DE PERDER TEMPO QUE VOCÊ NÃO TEM  
COM GENTE QUE VOCÊ NÃO GOSTA  
FAZENDO COISAS QUE VOCÊ NÃO QUER

A MÁGICA  
TRANSFORMADORA  
DO  
F\*

sarah knight



# A MÁGICA TRANSFORMADORA DO F\*

COMO PARAR DE PERDER  
TEMPO QUE VOCÊ NÃO TEM  
COM GENTE QUE VOCÊ NÃO GOSTA  
FAZENDO COISAS  
QUE VOCÊ NÃO QUER

sarah knight

Tradução de Alice Klesck



# SUMÁRIO

---

Para pular o Sumário, clique [aqui](#).

## INTRODUÇÃO

[Arrumando sua gaveta de F\\*](#)

[A arte de descongestionamento mental](#)

[A mágica de ligar o F\\*](#)

I

PRIMEIRA PARTE:

## DAR IMPORTÂNCIA OU LIGAR O F\*

[Por que eu deveria ligar?](#)

[Ligando o F\\*: o básico](#)

[Quem são essas pessoas míticas que ligam o F\\*?](#)

*[Como posso me tornar uma dessas pessoas?](#)*

[Você precisa deixar de ligar para o que as pessoas pensam](#)

[Sentimentos \*versus\* opiniões](#)

[Fazendo um orçamento de ligações de F\\*](#)

[E quanto às pessoas que não conseguem deixar de ligar para o fato de que você está ligando o F\\*?](#)

[Em resumo](#)

[Exercício de visualização](#)

II

SEGUNDA PARTE:

## DECIDINDO LIGAR O F\*

[Sua mente é um celeiro](#)

[Sua classificação em categorias para ligar o F\\*](#)

## Coisas

Quais são as coisas que eu posso levar em consideração ou me lixar?

10 coisas para as quais eu, particularmente, me lixo

Mais umas tantas coisas

## Trabalho

Reuniões

Conference Calls

Códigos de indumentária

Papelada inútil

Ursos-polares e meias-maratonas

Ah, ela já tem fama

Isso não é papelada inútil

Uma observação sobre o grau de dificuldade

## Amigos, conhecidos e estranhos

Estabelecendo limites

Solicitações, doações e empréstimos, minha nossa!

Políticas pessoais

Coisas contra as quais você talvez tenha uma política pessoal

O elefantinho na sala

Coisas para as quais até os pais ligam o F\*

Às vezes, não faz mal magoar os outros

Então... me restaram amigos?

## Família

Quando um charuto não é simplesmente um charuto e uma xícara de chá não é simplesmente uma xícara de chá

A pesquisa diz que...

Eu sou o guardião do meu irmão?

Vote “não” em vez de ligar!

Recuse-se a entrar no jogo da vergonha

Datas festivas: uma política pessoal

Sogros

A extensão do lar

Consolidando suas listas

Não subestime a baixa frequência de ligar o F\*

Valorizando

III

TERCEIRA PARTE:

LIGANDO O F\*

A trindade sagrada do F\*: tempo, energia e dinheiro

Pequenos passos

Ameaça nível amarelo: para isso é fácil ligar o F\*

Ameaça nível laranja: para isso é meio difícil ligar o F\*

Ameaça nível vermelho: para isso é muito difícil ligar o F\*

Um papo estimulante

Sinceridade: uma balança descompensada

Ligações de F\* distintas, o mesmo princípio

Você estava imaginando quando nós chegaríamos aos casamentos, não é?

Antigas preocupações, novas preocupações, preocupações emprestadas, preocupações tristes

Tá amarelando? Reveja suas políticas pessoais

Bônus por atuação!

Perguntas habituais sobre F\* gerais

Obtendo mais das considerações que você tem (e ligações de F\* que não dá)

IV

QUARTA PARTE:

A MÁGICA TRANSFORMADORA DO F\* MODIFICA DRASTICAMENTE A SUA VIDA

O que se ganha com o F\*

Quando suas considerações ou ligações de F\* afetam seu corpo, mente e alma

Outro jeito de ligar o F\*

Passando adiante

Saber o que dá para dispensar

Coisas para as quais você deveria ligar mais

É com você mesmo

Que se danem os odientos

Alcançando a iluminação

Epílogo

Agradecimentos

Créditos

A Autora

## ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

---

Esse é um livro sobre ligar o f\*. De modo a quantificar meus métodos, confesso ter banido muitos objetos, conceitos, eventos, atividades e pessoas da minha vida. Você pode não concordar com todas as minhas escolhas. É justo. Talvez você até se reconheça nessas páginas – particularmente, se você é mãe ou pai de filhos pequenos, um entusiasta por caraoquê, ou meu amigo, membro da minha família, ou meu ex-colega de faculdade. Em qualquer desses casos, ou você está certo, ou está delirando. De qualquer forma, se você se ofender por alguma coisa que eu escrevi, você está precisando  *muito* desse livro para “parar de se importar com que os outros pensam!”

Nota adicional: É claro que a Marie Kondo não tem nada a ver com esta paródia nem sabia dela até a publicação.

## INTRODUÇÃO

---

Se você é como eu, faz muito tempo que você liga excessivamente para coisas demais. Você está estressado e sobrecarregado. Ansioso e talvez até acometido pelo pânico, devido a tantos compromissos.

*A mágica transformadora do F\** é para todos nós que trabalhamos demais, nos divertimos pouco e nunca temos tempo suficiente para dedicar às pessoas e coisas que realmente nos fazem feliz.

Eu tinha quase 30 anos quando comecei a perceber que era possível parar de ligar tanto para tudo, mas já estava com quase 40 quando notei, finalmente, como isso é possível, de forma mais ampla. Esse livro é o ápice de tudo que aprendi sobre ligar o foda-se, uma ode ao prazer que isso me trouxe e um guia, passo a passo, para qualquer um que deseje se libertar dos grilhões de ligar para tudo, em busca de uma vida mais saudável e feliz.

Se o título deste livro parecer familiar, parabéns! Você não esteve vivendo escondido numa caverna, enquanto *A mágica da arrumação*, da especialista japonesa Marie Kondo, subia ao topo de todas as listas de best-sellers, ao redor do mundo. Milhões de pessoas descobriram o “Método KonMari” de dois passos, descartando objetos que não lhes agradam e depois organizando o que sobrou. O resultado é um espaço habitável limpo e tranquilo que, segundo a srta. Kondo, promove transformação até mesmo fora do lar.

**Então, o que um livro japonês sobre arrumação tem a ver com o meu manifesto em prol de ligar o foda-se?**

Ora, eu achei que você nunca perguntaria.

Por mais meticulosa e eficaz que seja a organização da bagunça de seu espaço físico, segundo a srta. Kondo – eu acho que tenho mais alguma coisa para lhe dar...

## ARRUMANDO SUA GAVETA DE F\*

No verão de 2015, pedi demissão do meu emprego numa grande editora, carreira que foi construída em quinze anos, para dar início ao meu próprio negócio, como editora e escritora freelance. No dia em que eu saí daquele arranha-céu – seguindo escada abaixo, mais depressa que uma *stripper* escorregando no mastro – de fato eliminei uma categoria inteira de preocupações a respeito de supervisores, colegas de trabalho, meu trajeto diário de ida e volta ao trabalho, meu guarda-roupa, meu despertador e muito mais.

Parei de ligar para conference calls. Parei de ligar para as regras do traje executivo e reuniões com fornecedores. Parei de ficar controlando meus dias de férias, como uma prisioneira registrando sua pena, com marcas riscadas na parede da cela.

Uma vez liberta das garras do tédio corporativo, ganhei, naturalmente, um pouquinho de tempo e liberdade para usar à vontade. Dormi até estourar, almocei com meu marido, trabalhei em um ou dois bicos (ou fui à praia) e evitei o metrô da cidade de Nova York, tanto quanto humanamente possível.

Também li *A mágica da arrumação*. Sendo uma pessoa organizada, de forma geral, acho que eu não tinha necessidade premente dos conselhos da srta. Kondo, mas estou sempre em busca de meios de tornar meu apartamento o mais parecido com uma revista de decoração minimalista – e, bem, eu tinha tempo disponível para usar como bem quisesse, trabalhando, cochilando ou desentulhando.

Bem, deixe-me começar dizendo que o tal livrinho cumpre o que promete, foi quase... atrevo-me a dizer... mágico?

Em algumas horas, eu tinha “KonMarizado” a gaveta de meias do meu marido – o que significou descartar as meias que ele nunca usa, depois dobrar novamente as que sobraram, como soldadinhos alertas, para que, ao abrir a gaveta, você possa ver todas elas de uma só vez. Depois de observar os resultados, meu marido – que inicialmente achou que eu tivesse enlouquecido – se converteu. No dia seguinte, ele arrumou o resto de suas gavetas e o armário todo, sozinho.

Se você não leu o livro de Marie Kondo, permita-me explicar por que nós ficamos tão motivados.

Além de descartar peças de roupas que não precisamos, nem usamos mais (e, dessa forma, ficamos contentes com todas as opções que restaram), nós

eliminamos o tempo de ficar pensando o que vestir; nada fica “perdido” e temos bem menos roupas para lavar (descontando as que estão simplesmente enfurnadas no fundo do armário, embaixo de calças compridas que não servem mais).

Em outras palavras: agora, a vida está muito melhor, e eu passei a doutrinar todo o mundo que me quisesse ouvir (e muitos que não queriam).

Subitamente, com todo aquele negócio de pedir demissão e arrumar as meias, me vi envolta em um astral transformador.

Enquanto contemplava o meu lar excepcionalmente arrumado, me senti mais tranquila, claro. Gosto de uma bancada limpa e um armário de cozinha bem-organizado. Mas foi a liberdade que senti, por ter deixado um emprego onde não era feliz – e a possibilidade de reintegrar à minha vida, as pessoas, coisas, eventos e hobbies que me enchem de alegria – que realmente me transformou. Essas coisas não haviam sido reinstauradas por vinte e dois pares de meias bem dobradas, **mas pelo descarte de excesso de obrigações e lixo mental.**

Foi quando percebi... não tem nada a ver com as meias, não é?

Não me entendam mal, admiro Marie Kondo por começar uma revolução ao desentulhar espaços físicos e melhorar a vida das pessoas. Deu certo para mim e claramente está dando certo para milhões ao redor do mundo. Mas, como ela diz em seu livro: “A vida realmente começa quando você coloca sua casa em ordem.”

**Bem, eu coloquei minha casa em ordem. E a verdadeira mágica aconteceu quando foquei no que realmente consumia mais minha atenção.**

Mas vamos retroceder um pouquinho.

## A ARTE DE DESCONGESTIONAMENTO MENTAL

Nasci preocupada com tudo. Talvez, você também seja desses.

Como alguém que se autodenomina extremamente perfeccionista, eu me preocupava demais, ao longo da minha infância e adolescência. Eu encarava inúmeros projetos, tarefas e gabaritava testes, de modo a me provar digna de respeito e admiração da minha família, amigos e até eventuais conhecidos. Eu fazia amizade com gente de quem não gostava, para parecer benevolente; comia coisas que me enjoavam só para parecer agradável. Resumindo, por muito, muito tempo, joguei fora a chance de ligar o foda-se.

Não dá para viver assim.

A primeira vez que conheci alguém que não estava nem aí, foi quando tinha vinte e poucos anos. Vamos chamá-lo de Jeff. Um homem bem-sucedido, com negócio próprio, um círculo grande de familiares e amigos, Jeff simplesmente não se perturbava com determinadas coisas. Ainda assim, ele era muito querido e respeitado. Ele não aparecia nos recitais de dança da sua filhinha, nem para assisti-la cruzando a linha de chegada da sua 17ª corrida de 5 quilômetros, mas, tudo bem, porque ele era assim mesmo, sabe? Ele era um cara perfeitamente legal, sociável e estimado, e que claramente preferia dar atenção ao que era realmente importante – e, sendo assim, conseguia manter um relacionamento próximo com os filhos, jogava golfe e assistia a *Jeopardy!*, todas as noites. Sabem o que ele fazia, em relação ao resto?

**Simplesmente. Ligava. o. Foda-se.**

E sempre parecia muito satisfeito e... feliz.

*Ora, ora*, eu sempre pensava com meus botões, depois de passar algum tempo com ele: *Eu gostaria de ser como o Jeff.*

Mais adiante, com vinte e tantos anos, tive um vizinho, que morava no andar de baixo e que era um pesadelo absoluto. Por algum motivo, eu dava importância à sua opinião, a ponto de concordar com seus pedidos insanos (como da vez que obrigou uma amiga a ficar andando pelo meu apartamento, de botas de salto alto, enquanto eu *ficava escutando*, de sua sala e sem ouvir nada, mas concordando que era “ligeiramente barulhento”).

Ele era claramente perturbado – então, por que dava bola para o fato de ele gostar de mim? Na verdade, olhando em retrospecto, eu deveria ter me lixado para o sr. Rosenberg logo da primeira vez que ele acusou minha colega de apartamento de “exercícios pesados”, no quarto acima do seu... quando minha

colega estava viajando pela Europa, por duas semanas.

Aos 30 anos, comecei a planejar um casamento – algo que exige um leque de decisões: orçamento, o local, o bufê, o vestido, as fotos, as flores, a banda, a lista de convidados, os convites (tipo e tamanho da fonte), os votos, o bolo e tudo mais – a lista é interminável. Muitas dessas coisas eram realmente importantes para mim, porém, outras, não. No entanto, dei atenção a cada uma delas, igualmente, por não saber dizer não. Foi tanto estresse **que me senti o oposto de uma pessoa feliz**. Às vésperas do Grande Dia, eu tinha enxaquecas, uma dor constante no estômago e uma onda de urticária do mesmo tom rosado dos detalhes florais do meu vestido.

Pensando em tudo aquilo – será que discutir com meu marido quanto a tocar a canção “Brown-Eyed Girl”, na recepção, realmente foi digno do meu tempo (ou do dele)?

Será que a atenção minuciosa ao detalhe, em relação à escolha dos canapés, realmente foi necessária, se eu não pude comer nenhum, porque foram servidos na hora da nossa sessão de fotos?

Neca.

Mas – e foi aí que a maré deu uma ligeira virada – ainda assim alcancei uma pequena vitória, na organização do casamento: é óbvio que tive que dar importância à lista de convidados (porque *certamente* me preocupava com o orçamento), mas sabe de uma coisa para a qual me lixei? Mapas de distribuição de assentos.

Ao concluir que todos os convidados do meu casamento eram marmanjos crescidos que não precisavam da minha ajuda para escolher uma cadeira e ter o privilégio de serem alimentados, embriagados e entretidos às minhas custas, eliminei horas – talvez umas doze, ou mais – que seriam gastas revisando os esquemas de espaço do evento e ganhei tempo, em vez de ficar mudando tios e tias de lugar, como se fossem peças numa porcaria de um tabuleiro! Ganhei!

Depois dessa traquinagem matrimonial, fiquei exausta. Eu tinha sido forçada ao meu limite extremo. Entretanto, vi consolo naquele mapa dos assentos. Eu sabia que mapas de assentos deveriam ser *algo* importante para mim, mas não eram. Em vez de colocar aquela sensação de obrigação acima da minha preferência pessoal, simplesmente tinha decidido ligar o foda-se e deixar que as bundas aterrissassem onde bem quisessem. E alguém reclamou da noiva atolada? Não, ninguém.

*Hmm...*

Ao longo dos anos seguintes, aos pouquinhos, **fui deixando de ligar para coisas pequenas que me irritavam**. Passei a dizer não aos “RSVP” de alguns drinks happy hour. Fiz inimizade com algumas pessoas verdadeiramente

irritantes no Facebook. Recusei-me a sofrer suportando mais uma “leitura” de “peça” de teatro.

E, aos poucos, comecei a me sentir melhor. Menos sobrecarregada. Mais tranquila. Eu desligava na cara do pessoal de telemarketing; dizia não aos passeios de fim de semana com crianças pequenas; parei de assistir à segunda temporada de *True Detective*: depois de apenas um episódio. Eu estava me transformando no meu verdadeiro eu – capaz de focar mais nas pessoas e nas coisas que, de fato, como diria Marie Kondo, me traziam prazer.

Não tardou para que tivesse as minhas próprias percepções para compartilhar em relação à mágica transformadora.

Algo lhe dá prazer? Então, sem dúvida, continue a dar importância.

Mas talvez a questão mais importante seja:

**Isso o irrita?** Se esse é o caso, você precisa parar de ligar, rapidinho. E eu vou lhe mostrar como.

Desenvolvi um método **para descongestionar e reorganizar o espaço mental, com a tática de ligar o foda-se**, na qual *ligar o foda-se* significa não desperdiçar tempo, energia e/ou dinheiro em coisas que não o fazem feliz, nem melhoram a sua vida, para que você tenha *mais* tempo, energia, e/ou dinheiro para dedicar às coisas que melhoram sua vida (ou seja, que lhe dão prazer).

Alinhando-me com o Método KonMari, eu chamo o meu de Método Arrependimento Zero. Ele tem dois passos:

1. Decidir para que coisas você quer ligar o foda-se.
2. Ligar o foda-se para essas coisas.

E, claro, “Arrependimento Zero” é a sensação que você deve ter quando tiver obtido o desejado.

Essencialmente, o Método Arrependimento Zero é bem simples – e esse livro lhe oferece as ferramentas e a perspectiva para tornar-se mestre nisso e melhorar radicalmente a sua existência cotidiana. **Na verdade, uma vez que você comece a implementar o meu método, jamais se sentirá forçado a se preocupar.**

## A MÁGICA DE LIGAR O F\*

Nesse livro, você vai aprender:

- Por que o fato de ligar para o que as pessoas pensam é o seu maior inimigo – e como parar de fazer isso.
- Como classificar suas preocupações em categorias para facilitar a identificação entre o que irrita e o que dá prazer.
- Critérios simples para decidir se você deve ou não ligar o foda-se (isso afeta alguém além de mim?).
- Fatores-chave para ligar o foda-se *sem ser* um babaca.
- A importância de elaborar um orçamento de “ligações” de foda-se (e mantê-lo).
- Como o fato de dominar a arte de ligar menos para as coisas pode transformar a sua vida.
- E muito mais!

Apenas pense no quanto sua vida pode melhorar, se você disser não às coisas para as quais você realmente se lixa, e tiver mais tempo, energia e dinheiro para dizer sim às coisas que importam?

Por exemplo, quando passei a não dar a mínima para a maquiagem, antes de sair do meu apartamento para ir ao mercado, ganhei dez minutos de lazer para sentar no meu sofá e ler uma revista de fofocas a ser comprada no referido mercado.

Ou quando passei a me lixar para os chás de fraldas – atividade que absolutamente *abomino* – ganhei um número incontável de tardes dominicais livres!

E sabe todo esse tempo que economizo, deixando de ir aos chás de fraldas? Bem, primeiro, eu me sirvo de uma dose dupla de minha bebida favorita; depois, dou apenas alguns cliques na internet e me conecto com amigas de infância que não vejo há muito tempo!

Dez minutos online *versus* quatro horas de joguinhos de fraldas e ponche sem álcool? Para mim, nem precisa pensar duas vezes. Porém, para você, frequentar

chás de fraldas pode ser uma atividade digna de atenção, enquanto algo como, sei lá, percorrer liquidações de garagem, todo fim de semana, com seu parceiro a deixe profundamente irritada.

Os detalhes não importam. O que importa é que, se você seguir meu Método Arrependimento Zero para ligar o foda-se, sua alma ficará mais leve, sua agenda ficará mais livre e seu tempo e energia serão dedicados somente às coisas e pessoas que você gosta.

**É transformador. Juro.**

1

PRIMEIRA PARTE:  
DAR IMPORTÂNCIA OU LIGAR O F\*



Pergunte a si mesmo:

*Eu estou me sentindo estressado, sobrecarregado e oprimido pela vida?*

Se a resposta para alguma dessas perguntas for sim, então, pare um momento e refine a pergunta:

*Por quê?*

Aposto que a resposta é: você está dando importância a coisas demais. Ou, mais especificamente, *porque você acha* que precisa dar importância a essas coisas.

Posso ajudar.

Ao longo desse livro, você verá que *dar importância* é usado de duas formas:

- Existe o sentido coloquial de se importar com alguma coisa, que leva ao Passo 1 (decidir para que coisas você se lixa).
- E há o sentido literal de realmente dar importância a alguém ou alguma coisa, na forma de tempo, energia, e/ou dinheiro. Isso leva ao Passo 2 (ligar o foda-se para essas coisas).

Nos dois sentidos, a única forma de mudar sua vida para melhor é parar de *ligar tanto*. Meu Método de Arrependimento Zero minimiza seu tempo, energia e dinheiro gastos com gente e coisas inúteis. Admita: você sabe exatamente de quem e do que estou falando!

Não precisa ser assim.

Vamos começar?

## POR QUE EU DEVERIA LIGAR?

Essa é uma das perguntas essenciais da vida. Ou, pelo menos, deveria ser.

Em lugar de seguir cegamente forçando a barra e dizer sim, sim, **SIM!!!** para todo mundo e todas as coisas que demandam seu tempo, energia e/ou dinheiro (incluindo a compra e leitura desse livro), a primeira coisa que você deve se perguntar antes de dizer essa palavrinha nojenta de três letras é: *Será que realmente me importo?*

Talvez você não perceba, mas o número de coisas com que você deve se importar é um estoque limitado e precioso. Se você der importância a coisas demais, ficará esgotado – é como ficar zerado em sua conta bancária – o que nos leva a planejar o orçamento de “ligações de foda-se”, uma metodologia que irá ajudá-lo a valorizar e priorizar as coisas, e parar de ligar tanto para coisas desnecessárias, agora e para sempre.

**Porém, antes de chegar ao tão incrível momento de ligar o foda-se, vamos falar de quando você deve se importar com alguma coisa.**

Você deve ligar para alguma coisa, se aquilo – seja algo humano, inanimado ou conceitual – não o irrita e lhe traz prazer. Às vezes, esse cálculo é fácil e a decisão é óbvia. Eba! Muito empolgante. Porém, mais frequentemente – e esse é o motivo pelo qual você precisa do Método Arrependimento Zero –, você não está parando para calcular nada, ou está fazendo o cálculo errado.

A maioria das pessoas sai dando importância automaticamente. Elas se sentem obrigadas, culpadas ou ansiosas quanto a se portarem de uma maneira que é menos repreensível para outras pessoas. Entretanto, frequentemente, essa maneira desequilibra seus níveis pessoais de Irritação *versus* Prazer.

Isso não faz sentido algum e é contraproducente para se viver a vida em sua melhor forma (e se você não quer viver a vida na melhor forma é melhor parar de ler este livro agora).

Ainda está me acompanhando?

Certo, então, decifre isso: **em vez de sentir-se obrigado, culpado e irritado, você não iria preferir sentir-se poderoso, benevolente e alegre?** Você seria tipo um Papai Noel, só que em vez de distribuir brinquedos, você andaria por aí com um sacão de considerações, mas só distribuiria presentes aos meninos e meninas que merecessem.

**Você pode ser o Papai Noel da consideração!**

Pare de dizer sim, automaticamente, para satisfazer aos outros e, em lugar

disso, tire um momento para questionar não apenas **se você liga (ou seja, dá importância) para a questão em pauta, mas se aquilo merece consideração (ou seja, seu tempo, energia e/ou dinheiro), tendo em mente** seu Orçamento de Ligações de Foda-se.

Só depois de sinceramente responder a essas perguntas é que podemos desviar nossa consideração das pessoas e coisas, tarefas e eventos, ideias e buscas que nos irritam minimamente e ofertar o maior prazer possível aos outros.

Quando você para e pensa, a vida é uma série de escolhas de sim e não, coisas a que damos importância ou para as quais ligamos um solene foda-se. Se você continuar no caminho em que se encontra, ao final de cada dia, semana ou mês, é certo que se verá escavando o fundo do seu barril de consideração – momento em que você irá perceber que toda a consideração que você distribui é em benefício dos outros, não de VOCÊ mesmo.

O Método Arrependimento Zero muda tudo isso.

Está na hora de dar uma virada, reverter a maldição e parar de distribuir toda sua consideração por motivos errados, para todas as coisas erradas.

## LIGANDO O F\*: O BÁSICO

**Ligar o foda-se significa cuidar de você mesmo, em primeiro lugar** – algo parecido com afixar sua própria máscara de oxigênio, antes de ajudar os outros.

**Ligar o foda-se significa permitir-se dizer não.** Eu não quero. Não tenho tempo. Não posso pagar.

**Ligar o foda-se – em resumo – significa libertar-se das preocupações, ansiedade, medo e culpa associados ao ato de dizer não**, permitindo que você pare de gastar o tempo que você não tem, com gente que você não gosta, fazendo coisas que você não quer.

**Ligar o foda-se significa reduzir o congestionamento mental** e eliminar pessoas e coisas irritantes de sua vida, liberando espaço para verdadeiramente desfrutar de todas as coisas com as quais você DE FATO se importa.

Isso pode parecer egoísta, e é. Mas também cria um mundo melhor para todos aqueles que estão ao seu redor.

Você vai parar de se preocupar com todas as coisas que você *tem* que fazer e começar a focar nas coisas que você *quer* fazer. No trabalho, você será mais feliz e amigável; seus colegas e clientes serão beneficiados. Você estará mais descansado e será mais divertido com seus amigos. Talvez você passe mais tempo com sua família, talvez, passe menos, tornando esses momentos compartilhados com eles ainda mais preciosos.

E você terá mais horas, energia e/ou dinheiro para se dedicar a viver a melhor vida possível. As pessoas que abraçam a mágica transformadora de ligar o foda-se são VENCEDORAS.

Você quer ser uma delas, não quer?

## QUEM SÃO ESSAS PESSOAS MÍTICAS QUE LIGAM O F\*?

Segundo a minha experiência, as pessoas que ligam o foda-se caem em uma dessas três categorias:

CRIANÇAS  
BABACAS  
ILUMINADOS

### CRIANÇAS

As crianças já têm tudo praticamente pronto. Elas ligam o foda-se porque não *precisam* se importar com nada. De maneira geral, suas necessidades básicas são atendidas pelos adultos de suas vidas e, se não, elas mal notam a diferença. Pense nisso: se outra pessoa lavasse a sua roupa, todos os dias, você ligaria para o fato de derramar purê de batatas no colo, ou se importaria com um copo de iogurte virado de cabeça para baixo, na sua testa? Não, você não se importaria. Se tudo que você tivesse a fazer fosse se esgoelar até trazerem um copo d'água ou um novo brinquedo, você se importaria em ter se esquecido de onde deixou seu último copo d'água, ou ter afogado seu boneco Elmo na privadinha infantil? Neca! Ou, se ainda não tivesse desenvolvido inteiramente a sua coordenação motora, você se importaria em pedir a alguém para amarrar seus cadarços? Nem em um milhão de anos.

Parte do motivo por que as crianças se lixam é por não terem experiência de vida. Suas mentes estão limpas, porque a baboseira do mundo ainda não foi derramada sobre elas. Elas não *têm* nada para descongestionar, mentalmente falando.

Sujeitinhos de sorte.

Mas a vida não é justa, e nem elas, nem você, podem continuar eternamente crianças. A determinada altura, teremos que nos conformar e parar de usar tênis de velcro. O que *podemos* fazer é abraçar o deleite infantil de ligar o foda-se.

### BABACAS

Agora, vamos aos babacas. Os babacas não estão nem aí, porque têm uma predisposição genética para obter o que querem, independentemente de quem tenham que ofender, em quem tenham que pisar, ou – sim (por que não?) – ferrar ao longo do caminho. (Nota: algumas crianças também são babacas, mas, para

nosso estudo, isso não faz diferença.) Ao contrário do meu colega Jeff, essas pessoas geralmente não são respeitadas ou estimadas. Temidas, talvez, mas estimadas, não.

Se ser estimado for importante para você, então, você não vai querer se transformar em um babaca. Claro que, sendo um, você pode liberar algumas noites em sua agenda, toda semana, mas não será por ter assumido o que tem ou não importância. Será porque os convites cessarão totalmente de aparecer no seu caminho.

Não, meu método é para lhe mostrar como você pode ter tudo que quer – e nada que não queira – e também ser visto como um cara ou uma garota legal. O que me leva a...

#### ILUMINADOS

Isso mesmo. Você pode buscar a iluminação sem se transformar num babaca. É possível reverter àquele estado infantil de ligar o foda-se, mas com uma dose de critério que as crianças não possuem. Olhe, há uma longa lista de coisas às quais eu ainda dou importância (ser pontual, tirar oito horas de sono, pizza artesanal) e no topo dessa lista está ser educada. Sincera, mas educada.

Por exemplo: se você é o tipo de pessoa que manda um bilhete de agradecimento escrito à mão, depois que seus amigos o receberam em sua casa do lago, para o fim de semana, esses mesmos amigos dificilmente levarão a mal quando você declinar acompanhá-los em sua feira predileta.

É apenas bom senso. Você gosta de casas em lagos e detesta feiras? Mande um bilhete de agradecimento; não seja um babaca. Você só tem a ganhar!

## COMO POSSO ME TORNAR UMA DESSAS PESSOAS?

O livro *A mágica transformadora do F\** foi elaborado para ajudá-lo a alcançar um estado iluminado de ligar o foda-se **sem cometer todos os erros que cometi**.

Eu vou conduzi-lo por cada passo, ajudando-o a fazer um inventário das coisas com que se importar e ensinando-o a identificar se é algo que vale a preocupação – e, se não, como agir sem se transformar num babaca.

### 10 coisas para as quais os babacas tendem a ligar o foda-se

1. O espaço pessoal alheio
2. Fazer alguém esperar
3. Falar no vagão silencioso do trem
4. Jogar lixo no chão
5. Dar gorjetas decentes
6. Provocar odores horrendos em espaços confinados
7. Usar a seta apropriadamente
8. Obstruir a escada rolante
9. Limpar a sujeira de seus bichos de estimação
10. Serem vistos como babacas

Sabe, a minha própria jornada rumo a uma vida sem preocupações excessivas não foi isenta de obstáculos. Logo que comecei, passei a ligar o foda-se de um jeito prejudicial; eu experimentei um nível bem alto de Arrependimento Zero com meus amigos e familiares – tal como declinar um convite para uma cerimônia de circuncisão, antes mesmo que ele fosse feito. Eu estava tão ávida em ligar o foda-se para a ostentação religiosa que me esqueci de que eu *me importo* com os sentimentos da minha amiga. No exato momento em que mandei o e-mail dizendo “Para sua informação, eu não participo de circuncisões”, ela estava entrando em trabalho de parto do seu primeiro filho. Ai, que droga. Eu

ainda lamento por ter feito isso.

Depois disso, refinei minha abordagem.

**Na essência do Método Arrependimento Zero está “não ser babaca”.**

Afinal, eu não queria perder amigos, só queria gerir meu tempo de forma mais eficaz para poder ter mais prazer (e menos irritação) em estar *com* os meus amigos.

E descobri que uma combinação de sinceridade e educação, exercidas de forma ordenada e em graus variados (dependendo do que a situação exige; veja “e-mails relativos à circuncisão enviados em hora errada”), resulta numa transição mais tranquila rumo às “ligações” de foda-se necessárias).

#### **Sinceridade e educação: dupla dinâmica**

De modo a chegar ao ápice no Arrependimento Zero no processo de ligar o foda-se, sinceridade, apenas, não vai resolver e muito menos pura educação. Você pode ser sincero, mas muito rude, o que significa que vai ficar devendo um pedido de desculpas a alguém. Ou você pode ser supereducado, mas um mentiroso do cacete. Mentirinha educada é uma coisa, mas se você for flagrado numa mentira monstruosa, eu lhe garanto que vai lamentar isso e ferrar todo o Método do Arrependimento Zero. A chave é mesclar as duas coisas – como as duplas dinâmicas tipo Batman & Robin. Juntos, eles conseguiram fazer mágica, acertar, salvar o dia. E eles nunca deixaram de se complementar, mesmo que eventualmente um brilhasse mais que o outro.

**Mas o precursor fundamental à minha implementação do Método Arrependimento Zero** – mesmo antes de chegar ao Passo 1, ou seja, ser sincera ou educada – é deixar de ligar para o que as pessoas pensam.

Repassemos isso, detalhadamente.

## VOCÊ PRECISA DEIXAR DE LIGAR PARA O QUE AS PESSOAS PENSAM

Se o Método Arrependimento Zero destranca a porta para a mágica transformadora, ligar o foda-se para o que as pessoas pensam é como chegar à casa matriz. Do contrário, você estará revolvendo na água do fosso que cerca o Castelo da Iluminação, desperdiçando toda sua energia apenas tentando manter a cabeça fora d'água e afugentando crocodilos famintos.

Não dar a mínima para o que as pessoas pensam prepara o caminho em direção ao Passo 1 (decidir ligar o foda-se). Então, você pode expressar suas decisões de forma positiva e produtiva quando der o Passo 2 (ligar o foda-se).

E você pode fazer isso sem ofender ou enfurecer ninguém! (A menos que realmente queira; o que, às vezes, confesso, pode ser divertido.)

Mas, comecemos do princípio.

Por favor, ouça direitinho quando digo: sabe aquela vergonha, ou culpa, que você sente quando está se esforçando para não dar a menor bola? Geralmente, não é por você estar *errado* em não ligar. É porque você está preocupado com o que os outros podem pensar sobre a sua decisão.

E, sabe de uma coisa? **Você não tem controle algum sobre o que as pessoas pensam.**

Pelo amor de Deus, você já tem bastante dificuldade em decifrar o que VOCÊ pensa! Acreditar que você tem algum controle sobre o que as pessoas pensam – e desperdiçar sua consideração nisso – é fútil. É a receita do fracasso, elevada à enésima potência.

**No que diz respeito à forma como sua consideração afeta outras pessoas, tudo que você pode controlar é o seu comportamento em relação ao sentimento delas, não às opiniões que elas têm.** Esses são dois componentes distintos em relação ao “que as pessoas acham”, algo que vou abordar com mais profundidade, mais adiante. Mas, por ora, vamos examinar o método da consideração às coisas que você pode e não pode controlar, em ação.

Quando estava relutando com a ideia de pedir demissão do meu emprego corporativo e passar a ser freelance, estava extremamente ansiosa com relação a cada um dos aspectos da minha decisão – incluindo abandonar a minha “trajetória profissional” e detonar a minha conta bancária. Mas também estava submersa em preocupação sobre o que as outras pessoas (amigos, familiares, chefe, colegas) pensariam sobre a minha decisão. *Será que ela é preguiçosa? É*

*caprichosa? Subitamente ficou rica demais para trabalhar? Será que ela não liga para o fato de o restante de nós ter que assumir e segurar a barra, quando ela for embora?*

Agora que eu sou uma expert no Método Arrependimento Zero, aprendi a descartar esses sentimentos.

1. Eu estava feliz em trabalhar – eu só não queria mais trabalhar *naquele* emprego, em particular. Se alguém me acha preguiçosa, isso é problema dele, dane-se.
2. Sim, pesei muito minha decisão, planejei bastante e, se eu não o tivesse feito, não é da conta de ninguém, só da minha.
3. E, não, eu não ganhei na loteria. (Mas, se tivesse ganhado, problema meu – você também pediria demissão do seu emprego, se ganhasse.)

Revedo o passado, essas foram preocupações relativamente pequenas. O grande receio era se, ao deixar meu emprego, eu iria temporariamente bagunçar as vidas de outras pessoas por maluquice, e se elas ficariam aborrecidas comigo por isso.

E, sabe de uma coisa? Quando se olha para a coisa dessa maneira, aparece com clareza que tudo isso **“não é problema meu”!**

Eu tinha que decidir ligar o foda-se para as coisas que não podia controlar (tipo quanto tempo meu empregador levaria para me substituir) e só ligar para as coisas que eu PODIA controlar (tipo deixar de acordar às 7h, abandonando meu marido na cama, e minha vista para o parque, para seguir de metrô até um emprego onde não queria mais trabalhar).

Comecei a me preocupar com duas questões básicas: “de onde virá meu próximo trabalho freelance” e “manter minha página na web atualizada”. Mas essas considerações foram encaradas com alegria, porque a vida de freelance me permitiu dormir mais. Fora que, agora, o meu trajeto até o trabalho tem cerca de dez metros, vai da minha cama até meu sofá.

Assim que percebi a diferença entre ter consideração com alguma coisa e ligar para o que as pessoas *acham* sobre o que eu acho importante, tudo começou a entrar nos trilhos.

## SENTIMENTOS *VERSUS* OPINIÕES

É possível que, nesse momento, você esteja com falta de ar. Não há vergonha nisso. Você pode estar pensando: *Eu não tenho como deixar de me preocupar com o que as outras pessoas acham. Isso está programado no meu DNA!*

Bem, ouça: seu DNA só pode levá-lo até determinado ponto. De modo a viver a vida da melhor maneira, você terá que golpear seu sistema.

**Há dois motivos para que você esteja inclinado a dar importância ao que outras pessoas pensam: porque você não quer ser uma pessoa ruim e porque você não quer parecer uma pessoa ruim.**

Claro que você deve continuar a ter consideração pelo que outras pessoas pensam quando isso disser respeito aos *sentimentos* delas (por exemplo, você vai magoar alguém diretamente por não dar a mínima para a situação que se apresenta?). Seja sincero, você sabe muito bem quando está magoando alguém.

O que eu estou dizendo é que você não precisa dar importância ao que eles pensam quando isso tem a ver com as opiniões *deles*. E se você conseguir aprender a falar com as pessoas na **Linguagem da Opinião**, você vai achar isso muito eficaz. É sincero, educado e então poderá deixar de se preocupar com o que as outras pessoas acham.

Entendeu?

Ainda não?

Tudo bem, veja desta forma: **Como humanos, nós temos todo o direito de discordar ou não compartilhar da opinião de outra pessoa.** Essa é uma postura passiva. Não é ferir ninguém e é totalmente justificável. Você gosta de manteiga de amendoim natural? Que ótimo! Eu não. Eu acho gorduroso e repulsivo. Mas não há problema algum com isso.

Mas, digamos que você seja meu amigo e venda manteiga de amendoim caseira, natural, e está me convidando para uma festa da manteiga de amendoim, com pilhas de vidrinhos espalhadas pelas bancadas da cozinha e eu esteja me sentindo pressionada a comprar, por algum motivo, exceto agradar você.

Esse é um momento divisor de águas. Se me lixo para a manteiga de amendoim natural, por que motivo desse mundo eu gastaria meu dinheiro arduamente ganho para comprá-la?

Vou lhe dizer por quê: porque eu acabo de me imaginar dizendo, “*sai de perto de mim com essa merda, seu hippie doido*”, o que o deixaria magoado. E eu não quero magoá-lo, então, estou prestes a lhe dar meu dinheirinho em troca de 200g

de um grude que parece ter sido mastigado por um elefante doente e cuspidado de volta num pote.

Neca, neca, neca.

**O que eu preciso aprender é a dizer, de forma sincera e educada, que não compartilho de sua opinião e que a manteiga de amendoim não é algo que algum dia eu venha a querer colocar na boca.** Dessa forma, dizendo, implicitamente, que não vou comprar nenhum pote essa noite. Na verdade, jamais.

Está vendo onde estou chegando? Eu dou importância aos seus sentimentos porque você é meu amigo (apesar da manteiga de amendoim irritante), mas não preciso dar a mínima para sua opinião quanto ao meu (des)gosto em relação à manteiga de amendoim natural. Não me abala em nada se você sair andando, convencido de que as minhas artérias estão desnecessariamente entupidadas por gordura trans porque prefiro um pouquinho de óleo hidrogenado no meu sanduíche. Afinal, as artérias são minhas. Portanto, ao ligar o foda-se para sua manteiga de amendoim, torno tudo uma mera questão de opinião.

**Você evita totalmente a possibilidade de magoar alguém quando aborda o conflito pela ótica da opinião pura e simples.**

O Método Arrependimento Zero tem tudo a ver com opiniões isentas de emoções.

No entanto, há muitas maneiras de se ir ao pote (metaforicamente falando). E se sua diferença de opinião reflete uma diferença na essência de *valores* de alguém, você talvez queira lidar com isso de forma ligeiramente menos sincera, com uma dose a mais de educação. Dizer que você não acredita nos benefícios de cremes orgânicos extraídos de nozes é ligeiramente diferente de dizer que você não acredita no direito de escolha da mulher, ou na Palestina livre.

Em cenários como esses, quando você liga o foda-se para o assunto em questão, mas também não quer sair no braço ou ser colocado na lista de gente suspeita, tudo o que você precisa fazer é evocar o *conceito* de opinião, e parar por aí.

Digamos que você seja pai ou mãe, e esteja sempre cercado por gente que tem opiniões a esbanjar quanto à sua forma de criar seus filhos. Você provavelmente também tem opinião com relação a isso, a diferença é que você fica de boca fechada. De qualquer forma, ser pai ou mãe é um trabalho duro e as pessoas amam seus filhos incondicionalmente. Você precisa ter muita energia para cruzar a fronteira entre a aceitação cordial e a indignação enfurecida quando a pauta são ataques violentos de conselhos não solicitados, que tendem a estar ligados aos seus valores, e, portanto, aos seus sentimentos.

Então, um dia, você está no playground e surge o assunto de seus filhos

dormirem na cama dos pais. Você está de um lado (não importa qual!) e outra mãe, vamos chamá-la de Stacey, está do lado oposto.

Você não quer que Stacey a ache uma mãe ruim por não concordar com ela quanto ao tempo que uma criança deve ter permissão para entrar embaixo das cobertas e continuar atrasando o sarro pós-parto dos pais. E, independentemente do lado que você esteja, você não quer *ofender* Stacey com sua discordância, ou seu próprio filho talvez seja condenado a perambular pelo playground com um B vermelho na roupa, marcado como o Filho da Babaca.

Até agora, você provavelmente se esforçou para sorrir e assentir. Talvez você tenha até passado vinte minutos ouvindo Stacey falar e falar da *negligência* de alguns pais em não fazerem tudo que *ela* acha que deve ser feito. E essa atitude de aceitação – sem mencionar os vinte minutos de consideração – a está devorando por dentro, como uma gangue de cupins numa festa da madeira.

Você precisa de um pouco de mágica transformadora, para já.

Então, da próxima vez que esse assunto surgir, apenas olhe calmamente para a Stacey, sacuda os ombros e diga: “Eu sei, eu sei, todo mundo tem uma opinião!” Depois, mude de assunto para um território neutro, tipo se o George Clooney está ficando cada vez mais gato, à medida que envelhece.

Você sugeriu que a opinião de Stacey não é a única que existe, mas não deu a mínima, nem disse que aceita, nem refutou. Você não atacou seus valores, nem a magoou, portanto, você não está sendo uma babaca nem está parecendo uma. Você foi sincera e educada, e pode ir embora segura, sabendo que não dá a mínima para o que Stacey pensa e ela não pode culpá-la por nada que você disse.

Isso faz com que você sinta o quê?

Uma pessoa que não tem NADA A LAMENTAR.

### **Sobre desculpas**

Em nossa sociedade, “desculpe!” é usado como um atalho para qualquer coisa, desde “eu realmente não lamento nada, só estou dizendo isso para abrandar o que acabei de fazer/ou estou prestes a fazer a você”, até algo que se diz roendo as unhas, “mas que merda, o que foi que eu fiz???”.

E, sem querer vincular a questão a um gênero, as mulheres tendem a dizer essa palavra muito mais do que precisam – quer seja para se antecipar, ou para se defender com vigor contra leves desprezos no local de trabalho, ou ainda em meio aos amigos ou em relacionamentos.

Quando você de fato se porta mal, deve lamentar e pedir desculpas. E se você está prestes a agir mal e acha que um breve pedido de desculpas vai

abrandar isso, está errado. Talvez seja melhor deixar de ser babaca, simplesmente.

Mas se você não tem do que se lamentar, você pode a) parar de se sentir arrependido e b) parar de se desculpar!

O Método Arrependimento Zero é seu próprio e bom desfecho. E segui-lo o incentiva e habilita a agir de forma a não ter que pedir desculpas – ou sequer sentir-se arrependido.

Repassando: **se o fato de você não dar a mínima afeta diretamente alguma outra pessoa** (como declinar a compra de manteiga de amendoim caseira, ou o julgamento das escolhas dos pais alheios), seja sincero e educado quanto à sua decisão, tente focar na diferença de opinião e em 99% do tempo tudo correrá bem.

Mas **se ligar o foda-se afeta somente você** (como não se embonecar toda apenas para ir ao supermercado), então por que você deveria ligar para o que os outros pensam? Deixe que eles tenham suas opiniões sobre sua calça de ioga e sua camiseta largadona: você está à vontade e não vai apanhar do cara do caixa.

E se estiver no meio-termo? Bem, então você realmente precisa desse livro!

**Pode ser necessário um tempinho para se acostumar, mas você precisa parar de ligar para o que as outras pessoas pensam.**

**É só não ser babaca**

Nunca é demais enfatizar que, com o desempenho correto, ligar o foda-se *não* significa ser um babaca. Contanto que você observe seus próprios motivos para não dar a mínima para alguma coisa, visualize o efeito que deixar de dar bola terá em qualquer um envolvido, diminua o potencial que você tem para magoar alguém, e encontrará a solução – geralmente, através de uma combinação de sinceridade e educação – que o colocará numa boa posição. E irá minimizar qualquer possível ameaça de morte.

## FAZENDO UM ORÇAMENTO DE LIGAÇÕES DE F\*

Sabe o prazer que dá quando você passa alguns meses economizando para alguma coisa que realmente quer comprar, e você entra na loja e está com o dinheiro na mão e sai com um novo snowboard, ou alguma outra coisa maluca do tipo?

Naquele momento, você provavelmente nem pensou nas coisas que teve de sacrificar ao longo dos últimos cem dias, para juntar o dinheiro necessário para pagar pelo snowboard. Mas você sacrificou, sim. Talvez você tenha passado sem o seu sanduíche diário de filé com ovo, no Dunkin' Donuts, por três meses. Ou, talvez, você tenha trabalhado mais horas no Dunkin' Donuts, para ganhar um dinheirinho extra (dessa forma, sacrificando seu tempo). De qualquer modo, você tinha um objetivo – economizar o valor do snowboard – e você se manteve firme no orçamento relativo ao dinheiro que teria que economizar e quantas horas você teria de trabalhar para alcançar seu objetivo.

### **Sugiro que você estabeleça um orçamento para suas ligações de foda-se ou suas considerações**

E se, em vez da crise existencial quanto a comprar a maldita manteiga de amendoim para evitar magoar seu amigo, você simplesmente pensasse nisso como um item na sua lista de considerações concedidas ou ligações de foda-se em seu orçamento?

Um pote de manteiga de amendoim natural = uma consideração concedida.

E dar sua consideração à manteiga de amendoim natural significa que você tem uma consideração a *menos* para dar a algo equivalente – no mesmo valor da festa da manteiga de amendoim. Dinheiro que poderia ser guardado para o seu snowboard. Ou para o aluguel.

A consideração começa a parecer mais preciosa, não?

**Claro que nem tudo tem a ver com dinheiro.** Há muitas decisões que se impõem sobre seu tempo ou energia ou carteira. Mas você pode orçar seu tempo e energia tão facilmente quanto pode orçar seu dinheiro.

Por exemplo, digamos que você tenha um filho com amiguinhos cujos pais habitualmente fazem biscoitos caseiros para angariar fundos na sala de aula. Biscoitos com carinhas sorridentes e uma fornada politicamente correta, sem glúten. Bem, você não tem nem TEMPO nem ENERGIA para assar biscoitos caseiros. E talvez você tenha dinheiro, mas está preocupado com o que os outros pais vão pensar se você contribuir com biscoitos Oreo, comprados no mercado,

para o evento beneficente de vendas de biscoitos.

Você está vendo aonde eu estou querendo chegar, não é?

Você precisa a) parar de se preocupar com o que os outros pensam e b) fazer um orçamento de suas ligações de foda-se com isso em mente. Sem tempo ou energia? Biscoito Oreo neles!

**Com grande frequência, nós alocamos nossas considerações, sem um objetivo final à vista.** É coisa de momento e dizemos sim, fazendo planos, concordando em passar o fim de semana em Toronto, antes de nos darmos conta, *É... eu não pensei nisso direito...* De modo a maximizar seu potencial para a felicidade, você precisa considerar os desfechos *antes* de se comprometer a conceder suas considerações. Seu tempo, energia e/ou dinheiro gastos devem resultar em maior prazer para você. Se resultar em irritação, você não vai querer estar na metade do caminho para o Canadá ao descobrir isso. Pare. Calcule. E, talvez, não guarde essa consideração para você.

## E QUANTO ÀS PESSOAS QUE NÃO CONSEGUEM DEIXAR DE LIGAR PARA O FATO DE QUE VOCÊ ESTÁ LIGANDO O F\*?

Todos nós conhecemos essas pessoas. Você pode ser sincero e educado ao longo do dia, e elas simplesmente não entendem. Não conseguem evitar discutir com você, persuadi-lo e tentar fazer com que você mude de ideia. Seja o que for que o faz ligar o foda-se é tão importante para elas que elas não conseguem aceitar sua divergência de opinião.

Pode ser qualquer coisa, desde futebol até jazz, ou o fato de você não querer participar dos rituais religiosos da família. Eles nem se abalam com sinceridade ou educação. Essa gente está implorando por um confronto. **É COMO SE QUISESSEM SER MAGOADOS.**

Em casos assim, você precisa levar em conta o escoamento de longo prazo de seu orçamento de Ligações de Foda-se. Na verdade, talvez seja benéfico parecer/ser uma pessoa má, se isso significa dar um fim a essa conversa, de uma vez por todas. Ora, alguém talvez precise mesmo mandá-los à merda e essa pessoa talvez seja você.

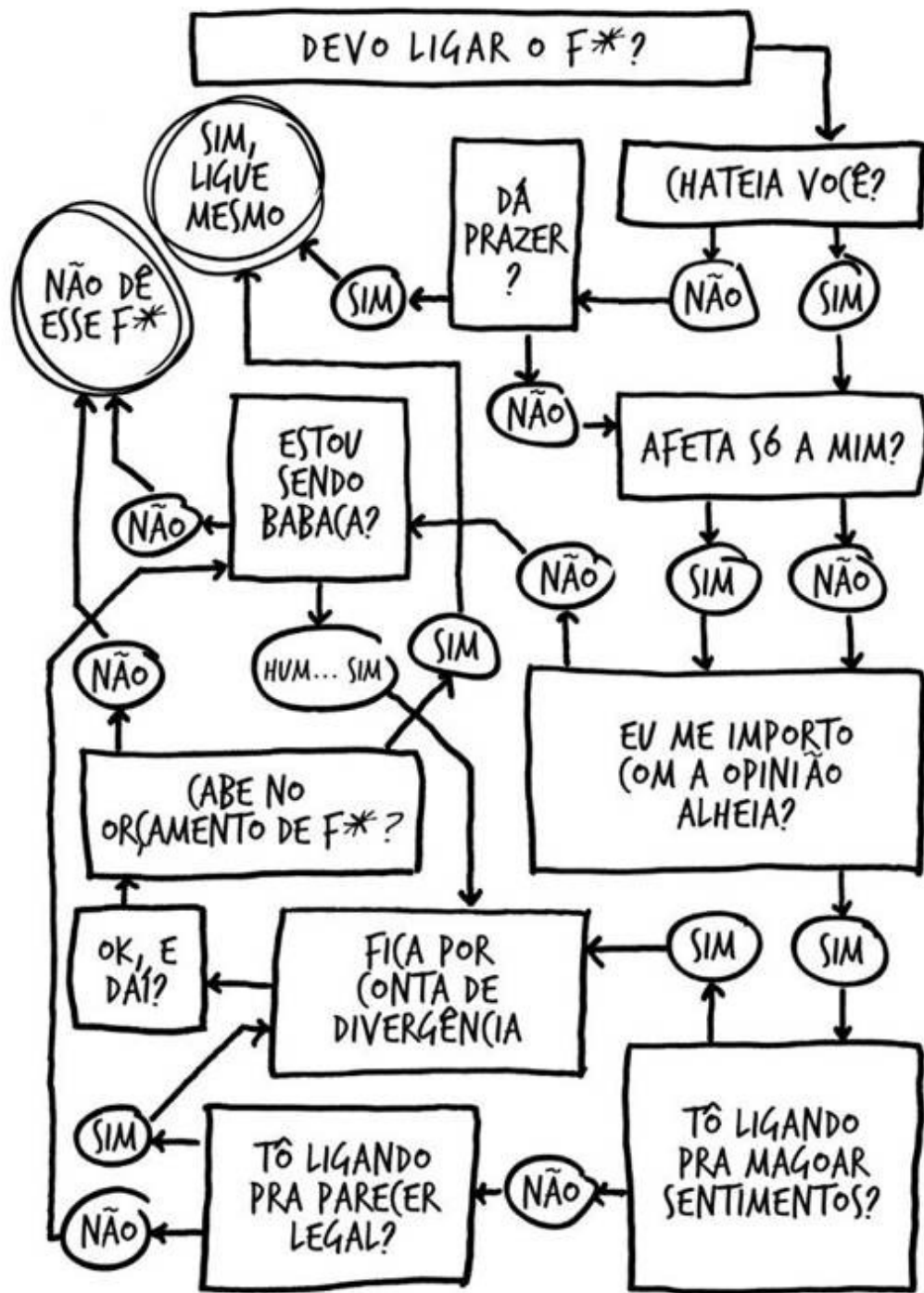
## EM RESUMO

A Mágica Transformadora do F\* tem tudo a ver com priorizar. Prazer acima da irritação. Escolha acima de obrigação. Opiniões *versus* sentimentos. Manter um orçamento. Olhos fixos no prêmio.

Vamos revisar o básico – as ferramentas e processos para Decidir Ligar o Foda-se ou Não, para que você possa Ligar o Foda-se ou Não:

- Dar importância (ou ligar o foda-se) afeta somente você? Ou outros?
- No caso da primeira opção, você *já* está adiantado no jogo!
- Se a opção for a última, você precisa *primeiro* parar de ligar para o que os outros pensam, antes de ligar o foda-se para a questão em pauta.
- De modo a fazer isso, separe as *opiniões* alheias dos *sentimentos* deles.
- Não seja um babaca.
- Agora, consulte seu Orçamento de Ligações de foda-se: o que cada ligação representa para você? Você realmente quer ligar o foda-se?
- Se a resposta for sim, então, por favor, manda ver! Mas se a resposta for não, aja de modo sincero e educado para ligar o foda-se e se manter 100% com Arrependimento Zero.

Caso você seja um daqueles “aprendizes visuais”, aqui está uma tabela para determinar se você deve ligar o foda-se. Sinta-se à vontade para consultá-la, à medida que você prossegue com a leitura.



Na Segunda e Terceira Parte, eu vou:

- Acompanhá-lo através do lixo mental que você descartará em breve
- Ensiná-lo a fazer uma pré-seleção de suas escolhas para que elas sejam firmes, e sua tomada de decisão, eficiente
- Oferecer-lhe minha própria lista de Coisas Para As Quais Eu Ligo o Foda-se
- Mostrar-lhe várias estratégias para implementar o Passo 2: Ligando o Foda-se
- E ajudá-lo a aprender a identificar as coisas que importam – desse modo, chegando a um ponto de estresse mínimo, felicidade máxima e muita mágica transformadora.

Mas, agora, um último exercício para fazê-lo entrar no astral...

## EXERCÍCIO DE VISUALIZAÇÃO

Sente-se. Relaxe.

Quero que você se dê um minuto e faça uma visualização abstrata de **todas as coisas que atualmente o fazem sentir-se oprimido – amigos, familiares, sociedade e até seu conceito distorcido de obrigação – coisas que o oprimem, obrigando-o a dar-lhes importância.**

Essas podem incluir, mas não estão restritas a: fazer com que seu cinto combine com a sua bolsa, o LinkedIn, comida local, hot ioga, dietas paleo, livros da saga Harry Potter, Kombucha, “tendências”, votar no primeiro turno, podcasts, a moda dos ponchos, balé, Bret Easton Ellis, hashtags, café vendido em feiras, a Nuvem, filhos dos outros, cristãos fanfarrões, entender a economia da China, *The Voice*, a nova esposa do seu pai, ou o Burning Man.

Você está se sentindo meio mal? Agitado, nervoso e ansioso? Injuriado?

Que bom, então, está dando certo.

Agora, imagine o quão feliz e descontraído você seria se deixasse de ligar para todas essas coisas?

Ioga? Não poderia me lixar mais.

A Nuvem? Caguei...

Não é bem melhor assim? Eu estou lhe dizendo, no instante em que você parar de se importar e começar a ligar o foda-se, você começará a viver o melhor da vida.

**Com isso em mente, prossigamos ao Passo 1 do Método Arrependimento Zero: decidir para que coisas você liga o foda-se.**

||  
└──

SEGUNDA PARTE:  
DECIDINDO LIGAR O F\*



Na Segunda Parte, nós faremos um inventário de todas as coisas que o preocupam e que estão entulhando sua mente. Infelizmente, não é factível jogar todas essas coisas no chão, como Marie Kondo o mandaria fazer com suas meias.

Mas não se preocupe, eu tenho como contornar isso.

Vou compartilhar com você as Quatro Categorias de Ligações de Foda-se Potenciais e nós as examinaremos, uma a uma. Será divertido, eu prometo! Muito mais divertido que a festa caraoquê de aniversário do seu colega de trabalho (também abordada na Segunda Parte).

No fim das contas, você fará uma lista para cada categoria de seu inventário mental e usará essas listas para ajudá-lo a identificar o que o irrita e o que lhe dá prazer. Então, você poderá concluir o Passo 1: decidir para que coisas você gostaria de ligar o foda-se.

Uma vez iniciado, é um processo muito simples. Chega a ser até... viciante. Eu garanto, quanto mais você ligar o foda-se, mais irá querer fazê-lo.

É simplesmente bom demais.

## SUA MENTE É UM CELEIRO

Optar por ligar o foda-se para alguma coisa é extremamente libertador. Ligar o foda-se – e fazê-lo, sem magoar os outros e sem ser um babaca – é melhor ainda.

Primeiro, porém, você precisa olhar para dentro. Conhecer a si mesmo.

**O Passo 1 começa com o inventário de seu espaço mental, para que você possa classificar a atenção que está sendo exigida de você, separando o que irrita daquilo que lhe dá prazer.**

Como eu disse, as coisas não podem ser jogadas no chão... mas você pode se jogar.

Mais adiante, quando você estiver pronto, irá se sentar no chão (preferencialmente, no chão de madeira – estar desconfortável irá motivá-lo a acabar logo com isso) e visualizar sua mente como uma sala entulhada. Não, na verdade, vamos chamar sua mente de um celeiro gigantesco cheio de quinquilharias. **Esse celeiro contém as coisas que estão exigindo sua atenção nesse momento, querendo você ou não.**

Esse celeiro está uma bagunça.

Em seguida, você vai passear por seu celeiro mental – notando todas as coisas boas (coisas às quais você quer dar atenção) e todo o entulho inútil (aquelas para as quais você não liga). No processo, pode até descobrir coisas de que tinha se esquecido, mas que merecerão um lugar de honra em sua mente/celeiro, assim que você abrir um pouco de espaço. Você irá identificar cada coisa que exige sua atenção; reconhecerá isso e vai pesar e pensar com afinco quanto a realmente ligar, e se realmente precisa fazê-lo.

Quando você começar a confrontar, de uma só vez, tudo aquilo que requer sua atenção, é possível que sinta um nó nas tripas, e sua cabeça e seu coração comecem a latejar. ESSE É O OBJETIVO.

**Estamos visando a sobrecarga do que recebe sua consideração, galera.**

A maioria de nós enfia a cabeça no celeiro de vez em quando, mas nunca ultrapassa a montanha de bobagens empilhadas do lado de dentro da porta, e nunca faz nada quanto ao restante. Você precisa ir fundo e assumir tudo para ter esperanças de limpar por inteiro.

Sim, você precisa vivenciar a Sobrecarga de Considerações, para reconhecer, integralmente, o tempo, a energia e/ou o dinheiro que você está gastando com suas considerações – e se empolgar em podá-las, de uma vez por todas.

Depois que você fizer um inventário mental do celeiro (como eu disse, isso

ocorre mais adiante, na Segunda Parte), você fará uma lista de todas as considerações que encontrou, à espreita, em suas profundezas.

**Faça isso uma vez, de forma minuciosa, e você terá um método que irá libertá-lo pelo resto da vida** – mesmo que as coisas que exigem sua atenção forem mudando com o passar do tempo (com a chegada das festas natalinas, por exemplo). Você não voltará a deixar que aquele lixo mental volte a se acumular, pois terá as ferramentas e a perspectiva para evitar que as coisas para as quais você se lixa sequer entrem ali!

Novamente: você precisa listar *tudo aquilo que desperta a sua atenção* – independentemente de querer ou não. Atualmente, as coisas para as quais você liga podem estar empilhadas embaixo ou atrás daquelas para as quais você se lixa – como a felicidade da sua irmã, que você prioriza, mas não os detalhes dos piercings da genitália do novo namorado dela.

Eu lhe disse, ali dentro está uma bagunça. Nesse momento, você só precisa preparar o território.

Como Albert Einstein falou certa vez: “Se eu tivesse uma hora para solucionar um problema, eu passaria 55 minutos pensando no problema e cinco minutos pensando em soluções.” Sem dúvida, um cara muito esperto, não é à toa que ganhou um Prêmio Nobel.

Tire um tempo para examinar seu celeiro mental, desenterre todas as considerações dali de dentro e liste-as, uma a uma. Juro que isso irá revelar as soluções para ligações de foda-se futuras e a melhor vida a ser vivida.

Confie em mim. Ou, se não, confie em Einstein.

## SUA CLASSIFICAÇÃO EM CATEGORIAS PARA LIGAR O F\*

### A serviço do Método Arrependimento Zero, eu boleei Quatro Categorias para Ligações de Foda-se Potenciais:

- Coisas
- Trabalho
- Amigos, conhecidos e estranhos
- Familiares

Juntas, essas categorias englobam o vasto miasma de gente e coisas para as quais você pode potencialmente ligar o foda-se. Mas as repassaremos uma de cada vez, o que facilitará todo o processo para você. De nada.

**Eu recomendo fortemente que você siga a ordem que prescrevo.** “Coisas” vêm em primeiro lugar em sua busca por ligar o foda-se, pois são inanimadas e não podem retrucar. Depois, “trabalho”, porque isso causa algum sentimento de amargura ou ressentimento em praticamente todas as pessoas que conheço, o que é um grande motivador. Depois, “Amigos, Conhecidos e Estranhos”, a ser abordado quando você souber andar sobre a água. “Familiares” vêm por último em sua lista de ligações de foda-se por motivos óbvios.

Eu sei que você está muito empolgado com o Método Arrependimento Zero e está se coçando para mandar seu cunhado para o cacete e parar de incluir seu nome em seus grupos de WhatsApp sobre nossa política nacional – mas não ceda a essa tentação. Eu posso lhe garantir que começar pela família é maldição certa.

Quer dizer, família é uma droga de um *campo minado*.

Inquestionavelmente, essa é a categoria mais difícil para a qual ligar o foda-se. Quando se trata da família, há, no mínimo, um senso de **obrigação** que suplanta até os **sentimentos** e as **opiniões**. Por isso, recomendo acrescentar “Obrigações” à lista de “Coisas” potenciais para as quais ligar o foda-se. Desse modo, determinaremos os sentimentos sobre obrigação antes de chegar a um membro específico da família, ou algum evento ou lembrança relacionados a ele.

Depois que você tiver encarado as primeiras categorias, fica muito mais fácil separar seu senso de obrigação em relação a, digamos, manter a estola de pele de raposa esgarçada da sua tia-avó Josephine, de seus sentimentos por sua tia Josephine em si (e dos sentimentos e opiniões de seus familiares, que deveriam cuidar da própria vida!). Agora, ouça e acredite: você estará se despedindo daquela pentelha de olhinhos miúdos e patinhas num piscar de olhos!

Pronto?

Ótimo, vamos botar para quebrar.

## COISAS

Conforme discutido, a categoria de “Coisas” lida com objetos inanimados e conceitos – nenhum dos quais possui os *sentimentos* e *opiniões* enfadonhos de seus colegas seres humanos.

Verdade, alguns itens em sua lista de “Coisas” podem, tecnicamente, ser gente (por exemplo, eu considero o Grateful Dead uma *coisa*, embora tenha assumido a forma de corpos humanos), e eles talvez possam ser tecnicamente qualificados como “estranhos” (particularmente, eu não conheço nenhum membro do Grateful Dead). Mas quando digo *estranhos*, eu me refiro às pessoas que você encontra, pessoalmente, mas não são conhecidas, como aquele cara, nas suas férias, que está se esforçando muuuito para chamar a sua atenção para causas ambientais e você está pensando tipo: “Cara, eu não dou a mínima para essa petição nem para o fato de você atingir sua meta.” Se bem que eu imagino que você já tenha colocado férias em sua lista de “Coisas”, portanto, realmente não tem necessidade de colocar o Cara da Petição na sua lista de “Estranhos” – mas, na busca da iluminação, um pouquinho de redundância não faz mal a ninguém.

De qualquer forma...

## QUAIS SÃO AS COISAS QUE EU POSSO LEVAR EM CONSIDERAÇÃO OU ME LIXAR?

Se **hoje** eu fosse fazer uma lista de coisas que estão rolando por meu celeiro mental, ela incluiria (mas não seria restrita a):

1. Planejar minhas próximas férias.
2. Preocupar-me quanto a chover nas minhas férias.
3. O fato de que há um candidato a presidente estranho.
4. Terminar de escrever esse livro, para sair de férias.

Como você sabe, se há itens que irritam na lista, eu não devo dar a mínima para eles. O mesmo se aplica ao prazer.

Portanto, ao estudar a minha lista, percebo que tenho grande prazer em planejar minhas férias e escrever esse livro, enquanto as possibilidades de um novo presidente inadequado e a previsão de chuva **não são apenas irritantes, mas coisas que não posso controlar**. Desse modo, devo considerar o primeiro e varrer o último para fora do celeiro, como um monte de feno apodrecido e bosta equina calcificada (mas a varredura, em si, é o Passo 2 – chegaremos lá em breve).

Por enquanto, você vai examinar minuciosamente o celeiro mental e fazer uma lista de todas as coisas que encontrar lá dentro. Talvez a sua lista seja parecida com a minha ou talvez você prefira morar em Seattle ou na Escócia, porque a chuva lhe dá prazer. Eu não pretendo compreender essas escolhas de vida, não estou julgando você. Bem, um pouquinho, talvez... se bem que, a essa altura, você não é bobo de ligar para o que penso, certo?

**A questão é: não há duas listas de considerações iguais.**

Pergunte a você mesmo: quais são as coisas que acontecem em seu celeiro que o fazem suspirar, involuntariamente, de prazer? E quanto àquelas que lhe dão a sensação semelhante ao que você sente ouvindo um garfo caindo no triturador da pia?

O que lhe traz prazer, o que o irrita? Quando chegar a hora, liste tudo!

Para inspirá-lo, olhe a lista abaixo, com as coisas que entulhavam meu espaço mental e me causavam uma irritação sem fim. Há muito tempo, passei a ligar o

foda-se para elas (essa é apenas a pontinha do fôdisberg, mas daqui a pouco você terá uma noção ainda melhor).

## 10 COISAS PARA AS QUAIS EU, PARTICULARMENTE, ME LIXO:

1. **O que as outras pessoas pensam:** lembre-se, essa não é negociável. Todas as ligações de foda-se partem daí.
2. **Ter um “corpo escultural”:** ai, meu bom Deus, no dia em que parei de ligar para a minha aparência de biquíni, foi como se um bando de gatinhos de maiô tivessem caído do céu para interpretar “All the Single Ladies”, somente para alegrar as minhas coxas e minha barriga. Mágico!
3. **Basquete:** jamais gostei, nem entendi basquete. Não assisto e, quando convidada, não vou a jogos. Simplesmente não dou a mínima e a minha vida não é pior por causa disso. Você pode aplicar isso a qualquer esporte/time.
4. **Ser uma pessoa matinal:** por grande parte da minha vida, eu me sentia envergonhada por ser inútil no começo da manhã, por não querer marcar nada antes do meio-dia e por frequentemente chegar às reuniões matinais em cima da hora. A sociedade realmente parece valorizar “pessoas matutinas” e olhar com desdém para nós que não entramos na linha (ou não conseguimos). Uma vez que eu abracei a vida de freelance, passei, de uma vez por todas, a não dar a mínima para ser ou não uma pessoa matinal. Chupem essa, pessoas matutinas.
5. **Estrelinhas pop:** pode ficar todo mundo gritando por elas, eu fico tipo “nem aí”.
6. **Islândia:** tenho certeza de que a Islândia é um país bonito, mas toda vez que alguém começa a me contar sobre seus planos de fazer a viagem de sua vida à Islândia, ou como foi divertido na Islândia, ou que “a maioria dos cidadãos da Islândia acredita em duendes!”, os meus olhos começam a ficar vidrados, como se eu estivesse num jogo dos Knicks.
7. **Cálculo:** esse talvez tenha sido o meu primeiro registro de ligar o foda-se. Meu orientador do Ensino Médio insistiu que eu fizesse essa matéria para ter alguma esperança de ingressar numa boa faculdade. Por um bom tempo, pensei profundamente a respeito, mas acabei concluindo que não dava a

mínima para cálculo e não me dei ao trabalho. Não fiz a matéria e entrei, *sim*, em Harvard. Não dá para argumentar com esse resultado.

8. **Fingir sinceridade:** eu sou a encarnação do “se você não tem nada agradável para dizer, não diga nada”. Simplesmente não caio nessa.
9. **Senhas:** senhas são minha mais recente história de sucesso. Eu costumava dar uma importância enorme e ficar muito ansiosa quanto à minha segurança pessoal, porém, depois de ler uma série de matérias sobre estarmos a um passo de sermos *hackeados*, passei a pensar: talvez eu possa simplesmente usar a mesma senha para tudo. Será que faz mesmo diferença? Então, me dei conta de que, depois de dezesseis anos juntos, meu marido *ainda* não sabe a minha senha de seis letras do Hotmail (sem maiúsculas ou números) – e eu provavelmente poderia parar de me preocupar em bolar uma frase criptografada para cada uma das minhas contas na Gap, Ann Taylor e Victoria’s Secret. Até agora, tudo certo.
10. **Google Plus:** nem experimentei. #ArrependimentoZero.

Minha lista pode conter coisas que você aprecia, e não há problemas com relação a isso. Você deve poder se sentir à vontade para enfiar seus fones de ouvido e ouvir “Shake it Off”, repetidamente, enquanto fuça em seu celeiro.

Talvez você não dê a mínima para roupa íntima. Ou Oxford. Ou manter-se à direita, numa calçada ou escada rolante.

Tanto faz, o mundo é a sua ostra!

## MAIS UMAS TANTAS COISAS

Enquanto eu escrevia esse livro, realmente dei vazão às Coisas Para as Quais Não Dou a Mínima (aparentemente, tenho sentimentos muito fortes em relação a manteiga de amendoim natural). E, embora isso fosse particularmente revigorante, o aluno novato do método Arrependimento Zero talvez ache mais útil dar uma olhada na lista das coisas que eu VALORIZO, e como liberei mais tempo, energia e/ou dinheiro para me dedicar a elas.

Lembra do Orçamento de Ligações de Foda-se? Aqui está o meu, em ação:

### LIGO O FODA-SE

A ameaça do Irã nuclear

→

Iogurte grego

→

“camping de luxo”

→

Lagosta

→

A mais recente opinião do papa

→

Porta-guardanapo

→

As Olimpíadas

→

Ler a *The New Yorker*

→

Ir à academia

→

Responder a questionários do Facebook

→

Futebol universitário

→

“Descansar o

→

### VALORIZO

A mudança climática

Todo tipo de hummus

Remoção capilar a laser

Mais caviar, por favor

O Instagram da Reese Witherspoon

Porta-copos

Terminar a quinta temporada de *Shameless*

Literalmente qualquer outra coisa que possa fazer

Dormir

Ficar olhando para o espaço

Violência dentro de campus

Pedir licença para

almoço”

pegar mais vinho

Algumas coisas da minha lista talvez pareçam excessivamente simplistas ou fúteis, mas lhe garanto que elas **representam uma alocação muito clara e quantitativa do meu tempo, energia e/ou dinheiro.**

Sempre sinto pressão para ir à academia, depois, culpa, porque nunca vou. Ao decidir ligar o foda-se para a academia, estou me liberando daqueles momentos de sensação de culpa e inadequação (e gordura) e, em vez disso, passo a me deleitar com uma hora a mais de sono, toda manhã. Estou realocando tempo, reservando energia e, se levamos em conta as taxas de matrícula e mensalidade, também estou economizando dinheiro.

É uma jogada tripla na Ligação do Foda-se!

À medida que você for prosseguindo pelas Quatro Categorias, você irá identificar as coisas que o irritam e as que lhe dão prazer. Algumas dessas revelações podem levar outras pessoas a questionarem as suas prioridades, mas quem liga? **Você está lá, ligando menos para as coisas e vivendo uma vida melhor.**

Eu sei que eu estou.

Pense só: durante o tempo que você levou para ler esse livro, já completei uma montanha do Segundo Passo do Método Arrependimento Zero. Finalmente parei de ligar para porta-guardanapo e a revista *The New Yorker*, fiz uma depilação a laser na virilha e passei um bom tempo olhando o espaço, enquanto o gosto de hummus Sabra Original permanecia na minha língua. E, quando os Jogos Olímpicos começarem, já estarei pronta para não dar a mínima para as Olimpíadas de uma vez por todas.

É importante ter objetivos.

E, falando em objetivos – enquanto algum pobre coitado treina dez horas por dia para pular num montinho de terra, um quarto de polegada a mais que Mike Powell pulou, em Tóquio, em 1991, chegou a hora de você inventariar as coisas empilhadas em seu celeiro mental e elaborar sua primeira lista.

Na página seguinte, forneço colunas para você começar, porém, sinta-se à vontade para seguir em frente num pedaço de papel.

Não seja pão-duro, isso é importante!

COISAS QUE EU POSSO OU NÃO VALORIZAR



## TRABALHO

Envolvendo mais que simplesmente conter suas ligações de foda-se para objetos/conceitos/atividades inanimados, o trabalho ainda não é tão perigoso quanto lidar com amigos e familiares – tornando-o o segundo ponto de entrada para a obtenção dessa mágica transformadora que está a caminho.

Adicionalmente, se você perguntar a um bando de gente o que mais detestam na vida, eles dirão que é o emprego, o chefe, os colegas de trabalho, o departamento de informática, ou algo nesse território. É um alvo meio abrangente.

Por sorte, há inúmeros meios perfeitamente aceitáveis de **ligações de foda-se que você pode dar no trabalho** – seja se livrando de uma reunião desnecessária, fugindo de papelada inútil, ou declinando um convite para a festa de um colega de trabalho – e ainda continuar empregado, respeitado e até benquisto (se você dá importância a isso, veja “O vórtice da estima”). Nós discutiremos muitos deles, em profundidade, nessa seção, e até mais, na Terceira Parte.

**Os dois motivos mais comuns para termos considerações excessivas no trabalho são:**

1. Temer o julgamento de um chefe (que controla nosso pagamento).
2. Temer o julgamento de um colega de trabalho (com quem passamos a maior parte do nosso dia).

**Tudo isso é aparentemente compreensível, mas você já parou para pensar:**

1. O quanto é difícil de fato ser demitido, se você estiver fazendo um trabalho digno.
2. Como, no fundo, você se preocupa tão pouco quanto ao fato da Gail, do marketing, gostar de você. Dane-se a Gail e sua meia-maratona para levantar fundos para os ursos-polares, certo? Mas voltaremos a falar da Gail.

**Por ora, lembre-se de que você só deve dar importância às coisas que você**

**pode controlar e não dar a mínima para aquelas que você não pode controlar.** O trabalho é um tubo de ensaio fervilhando de coisas, pessoas e práticas que, na verdade, nós não *escolhemos* e, portanto, não podemos controlar.

Pense no prédio comercial padrão e seu tapete industrial depressivo, as salas de reunião insípidas e os vasos com plantas artificiais. Você pode deixar que esse quadro devastador acabe com seu astral, ou... pode passar a ligar o foda-se. Em lugar de entrar pensando, *Meu Deus, esse lugar é a caverna do inferno e me deixa tão deprimido*, você pode pensar *Pelo menos eu não preciso me preocupar em não derramar café nesse tapete de merda, porque não dá para ficar pior!*

**A questão é que você só pode controlar o quão BEM você realiza seu trabalho e QUANTO tempo e energia você dedica para minimizar a irritação e maximizar o prazer.**

Aplicar o Método Arrependimento Zero à sua vida profissional e dar zero (ou menos) importância aos aspectos irritantes do seu emprego pode ser algo surpreendentemente simples – e não tem que resultar em sua demissão por incompetência ou insubordinação.

Para deixá-lo com a postura mental correta, vamos repassar alguns exemplos comuns de coisas que você pode ou não considerar, quando se trata de um dia de trabalho:

## REUNIÕES

Eu não estou dizendo que você possa ou deva deixar inteiramente de frequentar reuniões já agendadas, principalmente se a sua participação for essencial para manter seu emprego (ou seja, se você quiser manter seu emprego. Se não, por favor, veja “A ligação de foda-se mais solene dada ao trabalho”).

**Há, no entanto, reuniões que você precisa concordar em participar.**

Por exemplo, digamos que um colega de outro setor da empresa – talvez do escritório de Chicago, se você trabalha em San Diego – esteja vindo para a cidade. Alguma assistente executiva está “programando reuniões” nas quais esse colega perambula jogando conversa fora, com aquele papo sobre o tempo e comentários vagos que duram meia hora, com todo mundo do seu andar. Há oito horários de reuniões, diz a assistente executiva. Qual deles você quer?

Resposta: *nenhum*.

Você pode simplesmente dizer “nenhum desses horários serve para mim”, e prosseguir com seu dia. Eu sei, você está preocupado, achando que “terá problemas” e seu desejo de continuar nas boas graças de seu chefe supera seu desejo de não aceitar essa reunião. Mas se você é um bom funcionário e sabe que isso é uma perda de tempo, seu chefe também sabe. Opte por ligar o foda-se. Deixe que outra pessoa participe da reunião, em nome da equipe. Há colegas não iluminados de sobra que irão marchar em direção a esses horários disponíveis, como prisioneiros vendados, rumo a um pelotão de fuzilamento. Não precisa ser você!

(Melhor ainda, se você tem uma daquelas agendas eletrônicas visíveis a todos do escritório, simplesmente comece a marcar dias inteiros com “ocupado”, para que ninguém possa marcar nenhuma reunião com você.)

Claro que algumas reuniões são necessárias. Não há como evitar. Mas se você achar que essas reuniões são buracos negros de papo furado inútil, sem mencionar a perda total do seu tempo, você pode decidir ligar o foda-se e não prestar atenção. E certamente pode ligar o foda-se para as anotações. Sério, você algum dia usou as anotações feitas numa reunião? Sejamos realistas.

E uma vez que você tenha decidido não dar a mínima para a reunião semanal do Departamento Comercial, com uma folha inteira cheia de rabiscos sem sentido, você pode usar esse tempo para fazer algo com que se importa. Como uma lista de supermercado. Ou planejar sua próxima aventura de observação de pássaros. Ou escrever um grande romance! Simplesmente pense em quantas

coisas importantes você pode realizar nessas horas desperdiçadas que podem chegar a, digamos, uma ou cinco horas por semana. **Isso representa 52-260 horas por ANO.**

É, eu bem que achei que você ficaria todo ouriçado com isso.

## CONFERENCE CALLS

Conference calls são basicamente um subconjunto de reuniões. São reuniões realizadas através do telefone. São piores que reuniões. São como uma avalanche contraproducente: uma desculpa para não realizar absolutamente nada e desperdiçar o tempo de todos. Sempre que possível, me recuso a me envolver em conference calls, e lhe garanto que continuo sendo um ser humano respeitado, produtivo e empregável.

Não estou aqui exagerando para dar ênfase – simplesmente não concordo em participar de uma conference call que considero dispensável. Depois que passei a dizer “não” para conference calls foi como passar a dizer “sim” para três ou quatro horas semanais em que podia trabalhar de verdade. **Você pode decidir ligar o foda-se para uma conference call. DE QUALQUER FORMA, NADA SUBSTANCIAL ACONTECE DURANTE UMA LIGAÇÃO DESSAS.** Essa é a natureza e o paradoxo das conference calls. Se as pessoas persistirem em tentar agendá-las, dificulte o lado delas e elas logo desistirão. Sério, se há algo que detesto mais do que estar numa conference call é alguém tentando agendá-la.

E se você está preocupado quanto a ser um mau colega ou funcionário, pergunte a si mesmo: “Minha ligação de foda-se para essa conversa afeta outras pessoas?” A resposta obviamente é “Sim”, mas, na verdade, afeta os outros de um modo positivo. Você está poupando as pessoas se delicadamente guiá-las – não apenas você mesmo – para longe dessa atividade vampiresca que suga tempo, energia e alma. Suas carteiras metafóricas vão inchar de tantas bobagens poupadas!

### O vórtice da estima

Ser querido e ser respeitado não é necessariamente a mesma coisa. Na verdade, é bem mais fácil manter seu emprego se você é respeitado, em lugar de meramente estimado. No meu tempo, gostei de um monte de debiloides incompetentes, mas não contrataria nenhum deles.

O Vórtice da Estima ocorre quando você se preocupa mais em ser estimado do que ser *digno de respeito*. Você acaba se debatendo em sua própria bolha devastadora de bobagens. Por quê? *Porque você não pode controlar o fato de alguém gostar ou não de você.* Você pode ser uma

pessoa engraçada, mas os outros talvez não se afinem com seu senso de humor, e não gostem de você. Você pode ser superamigoso, mas os outros podem vê-lo como alguém esquisito e não gostarem de você. Você pode ser totalmente inofensivo, mas pode fazer alguém lembrar-se do ex-namorado e a pessoa simplesmente não gosta de você.

O que você *pode* controlar – dando importância aos aspectos do seu emprego que o tornam bom para cacete no que você faz – é se você é digno do respeito de alguém. Eles podem ou não respeitá-lo (afinal, eles também têm seu próprio orçamento de ligações de foda-se), mas, se você fizer um bom trabalho, pelo menos você sabe que é digno.

E se realizar um bom trabalho significa valorizar as coisas e se lixar mais para o fato de as pessoas gostarem de você, *enquanto* você está fazendo, então você escapou do Vórtice da Estima e da Bolha Devastadora de Bobagens que o acompanha. Belo trabalho. Tire o resto do dia de folga.

## CÓDIGOS DE INDUMENTÁRIA

Isso pode ou não fazer parte de sua lista, dependendo do tipo de empresa em que você trabalha. Obviamente, se você é um escritor freelance, como eu, já faz muito tempo que você passou a não dar a mínima para calças compridas. Se você trabalha para alguma corretora de valores bacana ou escritório de advocacia, você provavelmente tem que usar *tailleur*, não tem jeito. Isso tem que ir para lista de considerações – embora sempre haja um bolso negligente para aumentar o prazer. Se você trabalha no varejo ou no setor de restaurantes e tiver uniforme, você pode simplesmente pular essa parte. E se você trabalha numa galeria de arte: ponto! Você pode fazer o que bem entender.

### **PowerPoint**

Steve Jobs também tinha opiniões radicais sobre reuniões, incluindo a utilização de PowerPoint, nas tais reuniões. Na biografia Steve Jobs, escrita por Walter Isaacson, o falecido presidente da Apple argumenta que “gente que sabe o que está dizendo não precisa de PowerPoint”. Ele estava certo. Dane-se o PowerPoint.

Mas se você é uma entre milhões de pessoas que trabalham para uma empresa que lhes dá permissão para se vestir a seu modo, a cada manhã, mas ainda assim sente a necessidade de impor um “código de indumentária” no Manual do Funcionário, prepare-se para um bocado de conversa a sério.

Minha ex-firma era bem precisa quanto ao que constituía o traje de “Sexta-feira de Verão”, o que significava nada de chinelos de dedo ou sandálias rasteiras de tirinhas, nem shorts para os homens, ou shorts curtos para mulheres, nada de camisetas regata, ou outros “trajes praianos”, e mais alguns itens censurados de que não me recordo porque estou mergulhada demais no meu estado iluminado para lembrar. Todo ano havia memorandos; dava até para programar a agenda segundo a condenação dos pés nus feita pela presidência. Talvez ela estivesse tentando manter a coisa profissional, talvez sofresse de podofobia. De qualquer jeito, decidi não dar a mínima.

Aconteceu assim: todos os dias, quando estava me arrumando para seguir em

meu trajeto de quarenta e cinco minutos, envolta no bafo esmagador do verão, só para passar oito horas no meu escritório e, depois, geralmente me deparar com algum evento relativo ao trabalho, antes de pegar meu trajeto de quarenta e cinco minutos de volta para casa, realmente me ressentia de não poder vestir o que bem entendesse. *Eu só queria me sentir confortável* (e, além disso, sem querer me gabar, tenho belos pés). Se era para ficar em cima desses pés doze horas por dia durante os meses mais suarentos do ano, como resultado seriam bolhas do tamanho de ovos pochê, ou pés com meias finas em um par de sapatilhas.

Então, em um dia, no verão de 2014, enquanto eu olhava cobiçosa para as minhas sandálias rasteiras de tirinha de lindas cores que combinavam belamente com a minha calça capri, apropriada para o trabalho, simplesmente disse um *Dane-se* mental e comecei a usá-las para ir trabalhar.

Eu havia passado oito anos consecutivos naquela empresa, sendo injuriada, coberta de Band-Aids, desde o Memorial Day, até o Labor Day, e por quê? Porque eu ligava para o código de indumentária! Fico irritada só em pensar.

E eis o que aconteceu: NADA.

Usei minhas sandálias durante o verão inteiro e ninguém disse nenhuma *palavra*. Eu até cruzei com a presidente no elevador várias vezes, e ela nem piscou.

Eu já disse antes e direi outra vez: é muito difícil ser demitida de uma função que você desempenha bem. E, por conta de todas as coisas que você simplesmente tem que considerar de modo a desempenhar sua função – tem de haver pelo menos cinco para as quais você poderia passar a ligar o foda-se e, portanto, melhorar expressivamente sua vida cotidiana. Código de indumentária é uma delas.

## PAPELADA INÚTIL

Essa se aplica a muita gente, no âmbito profissional: advogados, bancários, secretárias, gerentes de varejo – todos, de cima a baixo, da cadeia de comando. A papelada inútil é um flagelo em nossa sociedade e cabe a VOCÊ parar de valorizá-la!

Já ouviu falar na “Teoria da Janela Quebrada”? Essencialmente, ela sugere que se pequenas infrações (como jogar lixo no chão ou vandalismo) forem toleradas, em breve todo o ambiente será vítima da destruição em larga escala.

O mesmo se dá com a papelada.

Precisamos cortar essa merda pela raiz. Quanto mais papéis inúteis você se permite preencher, mais eles serão jogados para cima de você. É como a Quarta Lei de Newton, ou algo assim.

Sim, há alguns papéis que você simplesmente tem que preencher. Mas eu estou falando daqueles relatórios que você sabe muito bem que ninguém lê. Que são escritos e depois arquivados, esperando pelo Apocalipse para torná-los ainda mais inúteis. Relatórios sobre *Espaço no Escritório*, esse nível de inutilidade. Estou falando de formulários que têm como finalidade “circular”, mas, de alguma forma, nunca chegam ao seu lugar final de descanso e precisam ser novamente submetidos, sete vezes. E embora esses formulários se percam regularmente, a empresa ainda não faliu – de onde se conclui que papelada desse tipo não é exatamente essencial às operações e você não precisa continuar sendo escravo dela!

Todos nós temos esse tipo de formulários em nossas vidas. Sugiro que você pare de preenchê-los e veja o que acontece. Provavelmente, nada.

## URSOS-POLARES E MEIAS-MARATONAS

Você trabalha em um escritório ou ambiente onde seus colegas acham conveniente solicitar doações para suas atividades pessoais? Eu já trabalhei em um, e a única coisa que valia a pena eram os biscoitos das Bandeirantes. Qualquer coisa além de amanteigados e cookies merece uma ligação de foda-se.

Imagine que a Gail, do marketing (lembra da Gail?), está solicitando ajuda para sua meia-maratona, em nome de uma instituição beneficente que é importante para a Gail, mas não para você. A Gail está salvando os ursos-polares, ou algo assim. Você caga e anda para os ursos-polares. Mas você se preocupa com o fato de que, se não contribuir com a corridinha da Gail, isso irá taxá-lo de antiespírito esportivo aos olhos de seus colegas e que, toda vez que você vir a Gail no cafezinho, ela dará uma desculpa para dar meia-volta e se retirar, em lugar de compartilhar oxigênio com um sujeito tão maldito que odeia ursos.

Agora, pergunte a você mesmo, *Eu honestamente me importo com o que a Gail (ou qualquer outra pessoa) acha da minha disposição de apoiar sua causa? Com a opinião a meu respeito?*

Se a resposta for não – o que deveria ser, se você está levando este livro a sério – então, prossiga com a pergunta, *Só para constar, eu dou a mínima para ursos-polares? E quanto a meias-maratonas?*

Se a resposta a essas perguntas sequenciais também for não, então você acaba de fazer um acréscimo à sua lista de Ligações de Foda-se no Trabalho. Parabéns!

O próximo passo – ao qual chegaremos, na Terceira Parte – é educadamente (ou seja, sem magoá-la) declinar a contribuição ao pleito de Gail, dessa forma passando a não dar a **mínima** para o que a Gail acha, tendo **decidido** que sua angariação de fundos é algo para o qual você se lixa e passando a ligar o foda-se para aquilo.

**Mas, novamente, você não precisa passar de um preocupado que liga para tudo a um babaca desempregado, ou um rejeitado no escritório.**

Quando digo que você pode parar de ligar para o que seus colegas de trabalho acham, quis dizer que, embora eu não os conheça pessoalmente, você provavelmente pode se virar sem prestar tanta atenção às opiniões deles sobre as suas decisões de vida.

Como outro exemplo, digamos que um dos seus colegas de trabalho, o Tim, vai dar uma festa de aniversário em um bar de caraoquê. Por um motivo

qualquer, você não quer ir à festa do Tim, mas é algo que você se sente pressionado a participar – em nome de uma boa noite de sono, margaritas aguadas e seu amor-próprio. Olhe, eu não estou sugerindo que você responda a tal convite soltando uma gargalhada na cara do Tim, ou mandando uma animação de alguém cagando num chapéu de festa. Estou meramente dizendo que você poderia – educadamente – declinar o convite e o mundo não iria acabar. Você teria riscado uma consideração de sua lista e, como resultado, teria uma noite livre.

## AH, ELA JÁ TEM FAMA

Muitas pessoas com quem converso sobre ligar o foda-se no trabalho, na verdade, parecem menos preocupadas em magoar os outros e **mais preocupadas em ferir a própria reputação**. No entanto, essa é precisamente a razão pela qual o Método Arrependimento Zero é excessivamente preocupado em não magoar as pessoas e não ser babaca. Essas duas coisas contribuem para sua reputação enquanto funcionário, colega de trabalho ou chefe.

Aqui, a chave é o preparo e a delicadeza. Você precisa articular suas avaliações *internamente* – percorrendo seu celeiro mental e fazendo suas listas e analisando seu orçamento de ligações de foda-se – antes mesmo que isso venha a magoar alguém, em tempo real. Então, passar a agir de acordo.

Se, por exemplo, você decidir que se lixa para o piquenique anual da empresa, simplesmente... não vá. Eles não podem demiti-lo por isso e você pode usar essas três horas para assistir aos episódios atrasados de *Downton Abbey*, ou passar algum tempo com um ente querido (ah, quem é que você quer enganar? Vai fundo em *Downton Abbey*). Você não precisa ligar fazendo uma ameaça de bomba para que o piquenique seja cancelado. É só recusar de modo adequado. Quer saber? De qualquer forma, ninguém liga para o fato de você estar lá, você é meio desenturmado.

Como o presidente Obama poderia dizer: “Deixe-me ser claro.” Uma das coisas às quais sempre dei e darei atenção em relação ao trabalho – em um emprego de escritório ou como autônoma – é minha reputação. Fazer o orçamento do meu tempo e energia, afiar minha habilidade para focar e produzir, e ser respeitada ao longo do caminho são elementos essenciais para manter uma boa reputação, algo que está no topo da minha lista de coisas que considero.

E daí se tenho fama de alguém que não participa de conference calls? Bem, isso é algo que você pode ficar à vontade para escrever a meu respeito no banheiro masculino, ao lado do número do meu telefone. Eu me lixo (mas tenho identificador de chamadas).

## ISSO NÃO É PAPELADA INÚTIL

Como você sabe, a posição ideal para se fazer a lista é sentado no chão duro, mentalmente percorrendo seu celeiro mental e ficando lentamente dormente dos quadris para baixo, enquanto vivencia a Sobrecarga de Considerações. No entanto, vou abrir uma exceção para a categoria “trabalho”, se essa for uma lista que você pode fazer *durante uma reunião*. Danem-se, reuniões!

Mantenha em mente que “Trabalho” vem com inúmeras subcategorias: como Chefes, Colegas de trabalho, Política do Escritório, Reuniões, Memorandos etc. Depois, “Colegas de trabalho” pode englobar subcategorias como Sentimentos, Aniversários e Bichos de estimação doentes.

Imagine um conjunto metálico de gaveteiros de arquivos nas paredes de seu celeiro. Escancare cada gaveta, uma a uma, e faça uma lista de todas as preocupações relativas ao trabalho que você encontrar ali dentro.

Então (e somente então) você pode prosseguir para a Categoria Três: Amigos, Conhecidos & Estranhos.

## UMA OBSERVAÇÃO SOBRE O GRAU DE DIFICULDADE

Assim como acontece com tufões, as Categorias de Ligações de Foda-se Potenciais ficam mais traiçoeiras com o avançar da classificação numérica. Tenho fé em sua capacidade para suportar o ataque violento, porém, se ficar nervoso quanto a ingressar na Categoria Três, apenas lembre-se de que estamos falando de coisas *extremamente* práticas.

Tipo, se você já sentou em seu sofá, fantasiando sobre como se safar com uma desculpa de último minuto para não dar as caras na leitura poética de seu amigo, você realmente deve se empolgar com o ingresso na categoria seguinte. Em princípio, pode ser ligeiramente constrangedor, mas igualmente o é ficar ouvindo a *Ilíada* com o tema musical de *Mister Roger's Neighborhood* ao fundo, enquanto você está desesperado para aliviar sua bexiga, por conta das quatro taças de pinot grigio quente que você consumiu só para ter coragem de chegar até aqui.

COISAS NO TRABALHO PARA AS QUAIS EU POSSO, OU NÃO,  
DAR A MÍNIMA

## AMIGOS, CONHECIDOS E ESTRANHOS

Nós amamos nossos amigos. É por isso que eles *são* nossos amigos. Mas todos os relacionamentos são complicados e, às vezes, amigos dão nos nervos de amigos. Eu sempre faço isso – quando fico bêbada e ponho coisas na cabeça e obrigo meus amigos a tirarem fotos. Eu percebo que isso é irritante, mas, poxa, eles deveriam sair discretamente antes do meu quinto copo de vinho! É exatamente por isso que é tão importante desenvolver um mapa interno para ligar o foda-se quando se trata de conflitos que podem causar um estresse expressivo, ou até destruir uma amizade.

O negócio é que as pessoas depositam muitas considerações *delas* em *seu* celeiro mental. Algumas ficam por um breve período de tempo. Outras ficam juntando poeira, num canto dos fundos, durante anos. Não importa – a verdadeira questão é: como essas coisas foram parar ali?

Ah, sim, isso mesmo. Foi você quem as deixou entrar.

## ESTABELECENDO LIMITES

Em sua busca por não ser irritado por amigos, conhecidos e até estranhos, você precisa estabelecer alguns limites ao redor de seu celeiro.

Talvez sejam limites invisíveis, como aquelas cercas de choque elétrico que as pessoas instalam para evitar que os bichos de estimação fujam. Por exemplo, digamos que toda vez que você vai à casa de um determinado amigo, o cão gigantesco e babão dele tente lambe seu saco, como se fosse feito de ração, e você queira evitar ir lá, para evitar se irritar com seu amigo por conta do cachorro lambedor de saco. Você não dá a mínima para lidar com o cachorro, mas não quer dizer isso, pois desconfia que irá magoar o amigo. Você é tão educado! Então, você estabelece um limite particular: você convida o amigo para vir até você, ou sugere lugares neutros de encontro, onde seu saco possa ficar a salvo. E se ele fizer uma reunião na casa dele, talvez você possa ter um pequeno aperto na barriga naquela noite. Não há mal em suportar um ligeiro estresse gástrico, de vez em quando, para manter uma amizade intacta.

Às vezes, seus limites podem ser mais óbvios, como uma placa de bom gosto escrito NÃO ULTRAPASSE, ou aquele arame farpado que cerca os pátios das cadeias.

Por exemplo, no início do meu desenvolvimento do Método Arrependimento Zero, fui confrontada com o Problema do Jogo de Trivialidades em Bares. Tenho um grupo de amigos que simplesmente adooora trivialidade em bares. Em Williamsburg! (para quem não sabe – Williamsburg, Brooklyn, é uma terra devastada e habitada exclusivamente por bigodes e latas vazias de Pabst Blue Ribbon.) Eles sempre me convidavam e eu sempre dava uma desculpa esfarrapada para não ir. Depois, tinha que me lembrar da desculpa para não ser flagrada no Facebook, durante o jogo de trivialidades, “TIRANDO MEU COCHILO”.

Mas, depois que abracei o Arrependimento Zero, em vez de fritar meus miolos para arranjar desculpas esfarrapadas – e depois ter que policiar minhas redes sociais para não ser flagrada numa mentira –, quando eles me convidam, simplesmente digo: “Sabe de uma coisa? Eu realmente não gosto desse jogo e também não curto muito Williamsburg, então minha resposta será sempre não. É melhor eu lhe dizer isso agora e nos poupar todo o teatro kabuki de convites e arrependimentos.”

Ergui minha cerca e ela funcionou como mágica!

**Você receia que seus amigos fiquem zangados com você, se você simplesmente lhes disser a verdade, com educação?** Então, você se preocupa demais. A beleza do Método Arrependimento Zero é que você não precisa se preocupar, porque você já levou em consideração os sentimentos e opiniões de todos – incluindo os seus –, antes de agir.

Agora que os meus amigos sabem a verdade, me sinto liberta com um “L” maiúsculo. Fui honesta e educada e ninguém se magoou, portanto, não precisei me desculpar. Literalmente, arrependimento zero.

Além disso – grande vitória –, não precisei ir ao jogo de trivialidades de bar em Williamsburg.

\* \* \*

Esses dois primeiros foram exemplos bem fáceis e objetivos, mas nós estamos só começando. Haverá coisas de sobra, na sua lista de Amigos, que vão exigir um Arrependimento Zero mais complexo, motivo pelo qual também incluí conhecidos e estranhos no mix da Categoria Três. Dessa forma, se você empacar para decidir se deve dar importância ou ligar o foda-se para o “chá de divórcio” de sua amiga, ou diante da lesão insignificante sobre a qual ela não para de falar (tornozelos sofrem torções, Susan, isso acontece), você pode praticar seu método com um vizinho tagarela ou um atendente de supermercado – depois ir evoluindo com suas considerações/ligações de foda-se até seus entes mais próximos e queridos.

O que me leva a...

## SOLICITAÇÕES, DOAÇÕES E EMPRÉSTIMOS, MINHA NOSSA!

Tocamos rapidamente nesse assunto com a Gail, do marketing, mas a solicitação de dinheiro (disfarçada de doação a uma causa, ao projeto alheio para um bicho de estimação, ou mesmo um empréstimo) acontece com mais regularidade entre amigos. Você sabe do que estou falando: de uma campanha para angariar fundos para o candidato político do momento, uma doação para o evento ciclístico em prol da obesidade felina, ou o *crowdfunding* para um “kazoo perfeito”.

Você pode colocar *crowdfunding* em sua lista de Coisas para as quais Eu Ligo o F\*, mas um pedido direto de dinheiro ou a validação está sempre conectado a uma pessoa. Pode ser um amigo próximo, um conhecido de rede social ou, em muitos casos, um estranho, cujo amigo em comum sentiu-se culpado o suficiente para lhe repassar o assunto – e a mais trezentos desavisados. Essas coisas estão na Categoria Um com Categorias de Dois a Quatro, e subindo. Muito capciosas.

De qualquer forma, não tenho a intenção de desmerecer tais pedidos, que são tipicamente movidos pela boa-fé. Porém, embora existam boas causas de sobra, assim como instituições de caridade e invenções que podem ser merecedoras de alocar seu dinheiro e considerações – eu mesma já contribuí com várias – **vou arriscar um palpite de que não dá para acomodar TODAS em seu Orçamento de Ligações de Foda-se e Considerações.**

E é por isso, meu amigo/conhecido/estranho, que você está lendo esse livro!

A internet tornou possíveis inovações gloriosas como o Tinder e o Mahjong online, mas também fez aflorar o pedinte dentro de cada um de nós através do e-mail, as redes sociais e as páginas de *crowdfunding*. **Essas vias facilitam (e tornam menos possível o confronto) às pessoas lhe pedirem dinheiro.** Se todas as solicitações que recebi por e-mail ou pelo Facebook tivessem de ser feitas pessoalmente, à moda antiga, com uma prancheta e uma pochete para guardar as doações de dinheiro, eu lhe garanto que metade desse pessoal nunca mais pedalaria para curar a obesidade felina, nem tentaria inventar o tal kazoo.

Em um ano, por exemplo, a AIDS, o diabetes, doenças do coração, Planned Parenthood, um podcast, dois filmes independentes, três álbuns musicais, quatro tipos de câncer e vários empreendimentos condenados encontravam o caminho das minhas redes sociais ou caixa de entrada do e-mail, solicitando minha doação urgente. **Alguns pedidos vieram de amigos próximos, outros de amigos de amigos e alguns – sim – de pessoas inteiramente estranhas, desconhecidas.**

Antes que eu começasse meu caminho rumo à iluminação, passava minutos valiosos me debatendo quanto a contribuir com todos esses apelos beneficentes, depois, gastava muito dinheiro para atendê-los. **Mas não tinha somente a ver com tempo e dinheiro.** Eu também gastava um monte de energia me preocupando com quem saberia se contribuí ou não, e o que pensariam de mim. E também se eu teria que falar com eles numa festa, algum dia, com meu rabinho entre minhas pernas cambitos.

Não mais!

Agora que sou praticante do Método Arrependimento Zero, posso determinar com rapidez e facilidade, se dou importância ao pedido feito, se ele afeta a mim ou alguém mais, e depois agir segundo minha decisão, de maneira sincera e educada, o que me deixa com mais tempo, energia e dinheiro para gastar em outras coisas. Posso colocar um cadeado na porta do meu celeiro e só deixar entrar as coisas que a) tenho espaço para abrigar e b) fico feliz em guardar para você, por uma noite, algumas semanas, ou eternamente.

Já mencionei que meu método é tanto simples quanto transformador?

**Comecemos com estranhos e conhecidos, para depois prosseguirmos até amigos, subindo um degrau carente de cada vez:**

Digamos que um dia você receba um e-mail marketing de algum conhecido que obviamente apenas copiou todo o seu livro de endereços, pedindo que você “contribua com o que puder!” para a campanha de angariação de fundos para o acampamento de verão do amigo dele, ou para... sei lá... óculos de sol para cachorros.

Revisando o que você já aprendeu, você determina que, embora esse item de seu orçamento de ligações de foda-se não afete mais ninguém, de uma forma bem indireta, afeta, sim – você não está tirando nada desse aspirante a empreendedor (que lhe é totalmente estranho), você só não vai depositar nada em seu cofre.

Segundo, a pessoa que lhe mandou a solicitação é apenas conhecida, não um amigo próximo, portanto, você provavelmente não terá necessidade de se explicar pessoalmente – a sua **divergência de opinião** quanto ao mundo precisar de óculos de sol para cachorros.

Por último, essa não é uma situação em que – se conduzida apropriadamente – alguém possa sair **magoadado**. Quer dizer, você não deveria responder para todo mundo, dizendo: “Óculos de sol para cachorro? Essa é a ideia mais imbecil desde franjas para bebês BabyBangs!” Não precisa ser um babaca ao recusar (se bem que, só para ficar registrado, ambas são ideias muito imbecis. Que porra tem a ver um bebê de seis meses precisar de aplique de cabelo?).

Portanto, Passo Um: depois de tudo dito e feito, você valoriza óculos de sol

para cães? Não? Então, por que você já não deletou aquele e-mail, seu mané! (desculpe, mas essa foi fácil demais.)

**Tudo bem, tudo bem, mas esse era somente um amigo do amigo. O que acontece quando uma amiga bem próxima quer que você doe para algo importante para ela?**

É quando você precisa ir fundo e usar todas as suas ferramentas. Passe a cera, tire a cera, pinte a cerca etc. (O sr. Miyagi... esse, sim, era um cara que se lixava solenemente.)

Primeira pergunta: o projeto da sua amiga é realmente importante para você? Ele lhe traz prazer? Se a resposta for sim e você puder encaixar uma doação em seu orçamento real, e não somente em seu orçamento de Ligações de foda-se e considerações, então, vai com Deus. Por que ao menos estamos tendo essa conversa?

Mas se a resposta for não, pergunte a si mesmo se é possível declinar (de maneira honesta e educada) sem magoar sua amiga. Dependendo do tipo de pessoa que sua amiga for, isso pode ser fácil ou não tão fácil.

Você nunca mais terá de falar a respeito, após essa troca inicial? Então, prossiga e se lixe. Não deposite no projeto inaugural de sua amiga.

Ou é provável que sua amiga toque no assunto, numa conversa casual, quando você a vir? (“MINHA NOSSA, meu projeto já tem 17% de custeio! DÁ PARA ACREDITAR? PISCADINHA, CUTUCADA.”) Nesse caso, você deve responder algo do tipo “Que legal, fico muito feliz por você!”, enquanto pensa, *Eu não vou assumir que não contribuí, a menos que você me pergunte diretamente, sua covarde.*

Em situações assim, você é como um mestre da arte marcial chinesa Tai chi, cujo princípio geral é “dar vazão a um ataque sofrido é melhor que tentar enfrentá-lo com força oposta”. Ao fazê-lo, você absorve a energia de seu oponente e redireciona de volta para ela, que será essencialmente derrotada por ela mesma. **Em outras palavras – você pode educadamente responder à agressão passiva e ganhar essa batalha sem que sua amiga sequer saiba que você lutou.**

Mas o negócio fica mais capcioso – mas não impossível! – se sua amiga for uma daquelas pessoas que não se abate com uma simples esquivada de alguma antiga filosofia chinesa. Essa é a hora de soltar seu Orçamento de Ligações de foda-se e seu calculador de opiniões *versus* sentimentos no meio da festa, e elaborar sua resposta sincera sobre o quanto você está superfeliz por ela, esperando que ela entenda que você não está com dinheiro sobrando para investir na busca dos sonhos de outras pessoas.

*Et voilà.*

Vá em frente, diga o que está pensando. Você não acha que isso vai dar certo, não é?

Você reconhece que, no fim, você pode até se poupar da doação monetária, mas não acredita, realmente, que se poupará de sofrer pelo que sua amiga pensa, ou pela possibilidade de magoá-la.

Você acha que eu não passei por isso? Bem, eu passei e por esse motivo é que tenho mais uma coisinha para você na minha sacola de truques...

## POLÍTICAS PESSOAIS

**Políticas pessoais são um meio excelente de conservar suas considerações de forma eficiente e correr um risco extremamente baixo de magoar alguém** (olhe, eu não posso ajudar se sua amiga é tão ligada nela mesma – talvez ela deva considerar terapia).

É assim que funciona:

Se há algo para o qual não dou a mínima, mas que se encontra numa região cinza do potencial de magoar alguém, por mais sincera e educada que eu seja, simplesmente passo para “política pessoal”.

Tipo: “eu tenho uma política pessoal contra doar para novos projetos, porque se eu doar para um, sinto que tenho que doar para todos. Simplesmente não posso pagar e se eu tiver que escolher, eu não gostaria que ninguém que amo pensasse que eu o valorizo mais ou menos que outra pessoa.”

Urru.

E, como eu disse, **você pode incluir quaisquer doações, promessas e até dinheiro vivo nessa categoria de ligações de foda-se**, já que são habitualmente solicitados do mesmo jeito, pelas mesmas pessoas, e podem ser cobertas pela mesma política pessoal.

Diga mais uma vez, com sentimento:

**“Eu tenho uma política pessoal contra \_\_\_\_\_, porque se eu \_\_\_\_\_ para um, sinto que tenho que \_\_\_\_\_ para todos. Simplesmente não posso pagar e se eu tiver que escolher, eu não gostaria que ninguém que amo pensasse que eu o valorizo mais ou menos que outra pessoa.”**

Agora, imagine que você está na outra ponta da resposta. Talvez você fique ligeiramente injuriado, por um segundo, porém, dá para... discutir? Não, não dá. Pelo menos, não dá sem ser um babaca (viu o que eu fiz?). E você certamente não deve levar a coisa para o lado pessoal. **É simplesmente a minha política – parecido com minha opinião, porém, mais difícil de discutir**, pois, como seres humanos, nós somos condicionados a nos submeter a coisas como “regras” e “políticas”.

Eu lhe disse que esse não era o meu primeiro rodeio.

## COISAS CONTRA AS QUAIS VOCÊ TALVEZ TENHA UMA POLÍTICA PESSOAL

### **Segundo chá de panela e segunda festa de despedida de solteiro(a).**

*Simplesmente impróprio.*

### **Dar consultoria profissional gratuita.**

*Desculpe, mas eu tenho cara de quem não cobra um bom dinheiro pela expertise que passei 8 anos estudando e gastei uma baba para obter?*

### **Reuniões no café da manhã.**

*Útil para evitar encontros com gente sóbria e crianças pequenas.*

### **Dirigir por mais de quatro horas, ida e volta, no mesmo dia**

*“Problema de coluna.”*

### **Caraoquê**

*É até meio espantoso como quantas vezes e de quantas formas essa política salva a sua pele.*

### **Jantar colaborativo**

*Sério, o que há errado com as pessoas?*

### **Documentários**

*Esse é o tipo mais comum de filme que seus amigos farão, pode acreditar.*

### **Reuniões para leitura de poesia**

*Se você nunca respondeu a um RSVP dizendo sim, não vai agonizar com um cancelamento de último minuto, vai?*

Vejam uma política pessoal em ação:

Digamos que um amigo próximo a convidou para ser sua acompanhante na abertura de uma exposição numa galeria, seguida de uma sessão de perguntas e respostas. Eu realmente não dou a mínima, a mais vaga importância para vernissages em galerias – tipo, só de pensar em ir, me dá vontade de cortar meus pulsos com um palito que acabei de arrancar de um cubinho de queijo mofado –, mas ele é muito sensível e *artsy*, e eu não quero correr o risco de magoá-lo,

então, eu lhe digo que tenho uma política pessoal contra inaugurações em galerias.

E talvez eu olhe para o chão e estremeça visivelmente, só para realmente transmitir a ideia. Até onde ele sabe, eu posso até ter pegado gonorreia na última abertura de uma exposição que eu fui. Ninguém vai querer discutir isso.

Em minha experiência, as pessoas não tendem a forçar demais uma vez que você lhes apresente uma política pessoal (principalmente, se apresentada com estilo). Se eu fosse dizer “ah, realmente não gosto de vernissages”, isso seria apenas a minha opinião – e embora seja válida e eu possa manter pé firme, confiante, as opiniões são mais fáceis de rebater. E talvez você tenha que entrar num pequeno desgaste de tempo e energia valorosos.

“Você não gosta de aberturas em galerias? Por que não?”

“Bem, eu acho meio entediante e meus pés se cansam de ficar tanto tempo em pé.”

“Mas você interage com o trabalho sob a luz de halogênio!”

### **Além disso, sempre existem os *sentimentos* irritantes do seu amigo.**

“É, mas sempre fica abafado ali dentro. Acho que o pessoal da arte não usa desodorante.”

“É... o que você está querendo dizer, exatamente? Eu *cheiro* mal? Deus, você está sendo uma verdadeira babaca, sabia? Você poderia simplesmente ter dito não.”

“Eu disse. Mas você argumentou. Você percebe que nós ainda estamos falando disso, certo?”

Políticas pessoais são decididamente o caminho em meio a esse cenário. Elas são misteriosas e tendem a fazer com que as pessoas fiquem ligeiramente desconfortáveis e realmente parem com a conversa.

E um ganho a mais quanto a desenvolver uma política pessoal é o fato de ser sua política, portanto, você pode corrigir ou suspender quando quiser – e ninguém quer discutir com você, porque *eles* temem magoar *você*!

Tem um troço bem ninja nisso tudo. O sr. Miyagi ficaria orgulhoso.

## O ELEFANTINHO NA SALA

Até agora, nós estamos indo muito bem, não? Passamos por uma visualização intensa, aprendemos a diferença entre sentimentos e opiniões, praticamos a arte de ligar o foda-se para o que os outros pensam, analisamos nosso orçamento de ligações de foda-se e considerações, e repassamos os fatos sobre as políticas pessoais (uma das minhas favoritas, *pessoalmente*). Praticamente dá para sentir a mágica borbulhando dentro de você.

E isso, claro, significa que chegou a hora de lançar sua bola com efeito.

Ligar o foda-se não é necessariamente fácil. Simples, sim. Fácil, nem sempre. E é precisamente por isso que nós estamos construindo uma base sólida de listas e cenários práticos e conceitos relativos para reforçar suas defesas preparando-se para quando chegar a parada dura.

### **Como crianças.**

Algo que amigos, conhecidos e estranhos parecem ter, em quantidades inesgotáveis.

(Eu não estou falando de seus sobrinhos e primos, e filhos e netos – todos esses pertencem à Categoria Quatro: familiares. Essa é outra praia. Nesse momento, estamos focados em identificar as coisas que se pode esperar, com sensatez, que você não valorize, relativas a crianças que *não sejam relacionadas* a você.)

**Se você não é pai ou mãe, pode ser assustador admitir que você se lixa para coisas relacionadas a crianças.** Os sentimentos das pessoas em relação aos filhos são tão enfáticos e viscerais (e, ocasionalmente, irracionais) que pode ser difícil prever com precisão se, em sua busca de ligar o foda-se para festas infantis de aniversário, você vai magoar alguém – ou se as pessoas vão aceitar sua diferença de opinião e livrar a sua cara.

Nada disso muda o fato de que levantar às 9h, num domingo, para assistir a uma criança de um ano melear a cara de bolo é algo que decididamente o faz se lixar – mas você talvez ainda esteja oscilante quanto ao Passo 2: ligar o foda-se.

É para isso que eu estou aqui.

Como você já deve ter deduzido, eu sou, digamos, imune aos encantos de crianças. Porém, através de longa experiência – e porque os pais tendem a se sentir à vontade confessando seus segredinhos ao tomar algumas garrafas de vinho com um camarada sem filhos – **eu posso lhe dizer que até os pais nem sempre dão a mínima para crianças que não sejam suas.**

Conforme uma mãe colocou para mim: “Na verdade, tem a ver com afunilar suas considerações. Todas as minhas são direcionadas ao *meu* filho. Não sobrou para você, nem para a forma como você faz.”

Então, só para ter certeza de que o livro contém níveis apropriados de mágica transformadora para todo mundo, **indaguei a pais ao redor de todo o país para descobrir exatamente para o que eles não dão a mínima e o motivo.**

Foi tudo extremamente esclarecedor e vou compartilhar com você, em seu devido tempo.

Mas também quero dizer que, por mais que tenha sido purificador para os pais (e claramente foi) responderem a minhas perguntas provocadoras sobre xixi e chupetas, também houve gente de sobra que alertou que há muita coisa relativa a ter filhos que é, *sim*, compensadora e digna de se dar bola.

E essa é a chave: **dar importância às coisas que o fazem feliz** – como ler ou cozinhar, ou brincar com seu minieeu – **e ligar o foda-se para o restante.**

Uma mãe respondeu, a partir da perspectiva do aprendizado com seus próprios filhos, quanto ao que valorizar: “Como alguém que cresceu num lar repleto de culpa, eu acho importante que nossos filhos saibam que eles podem tomar decisões quanto àquilo que julgam relevante e que não precisam da aprovação ou condescendência de outras pessoas para decidir como viverem suas vidas.”

Tô dentro!

E talvez o comentário mais prático tenha vindo de uma mãe que disse que ter um filho a ajuda, e muito, ao se preocupar com o bem-estar desse novo ser humano, a não valorizar ficar depois da hora, assumir mais responsabilidades e arremessar e catar a bola para o time da empresa real ou metafórica. Isso a leva a estabelecer limites claros com supervisores e funcionários, e ser honesta e firme quanto ao que é capaz de assumir.

Em outras palavras, essa criatura preciosa pode ser seu primeiro passo para adotar o Método Arrependimento Zero, Categoria 2: trabalho. **BUM!**

Sem mais delongas, tenho o prazer de apresentar:

## COISAS PARA AS QUAIS ATÉ OS PAIS LIGAM O F\*

**De onde seu bebê surgiu.** De um nascimento natural vaginal, isento de drogas? Mais poder para você. Cesariana? Mantendo a coisa apertadinha. Parto na água? Que flutue o seu barquinho. De outra mulher? Mas como a ciência é ótima! Qualquer que seja a procedência de sua fonte de alegria, a maioria das pessoas não está nem aí, portanto, você pode parar de sentir a necessidade de defender sua peridural.

**Se você opta ou não por amamentar.** Embora as seções de comentários de algumas páginas no Facebook possam sugerir o contrário, na maioria das vezes, os pais só se importam com os hábitos sugadores de seus próprios filhos, e ligam o foda-se se o seu recém-nascido conseguiu “pegar” ou quão rachados seus mamilos podem ou não estar, ou se o sistema imunológico do bebê irá sofrer por ele ser criado tomando mamadeira. Você que sabe, mamãe.

**Ferberização.** A maioria dos pais quer que seus filhos cresçam e se tornem adultos que compreendam o conceito de partilhar e quando isso é a coisa certa a fazer. Da mesma maneira que você quer que eles cresçam e não se transformem em assassinos em série. Porém, talvez nós nos fixemos excessivamente no compartilhamento, quando se trata desse ou daquele brinquedo, livro ou chapéu. Como disse uma mãe: “Seria adorável se o meu filho quisesse compartilhar seu caminhãozinho, mas eu não peço que você me dê um gole do seu café expresso no playground, peço? Você pode me lançar os olhares mais suplicantes e maldosos, enquanto seu filho chora por causa do brinquedo de outras crianças – mas eu vou usar dez minutos para ler minhas mensagens ao telefone, em paz, enquanto meu filho está alegremente ocupado brincando com o brinquedo que *eu* comprei para ele.”

**“O que dizem os especialistas.”** Os pais sabem o que os especialistas dizem – todos eles leram os mesmos livros, artigos e estudos conflitantes quando decidiram deixar que o Júnior pegasse o iPad por dez minutos, na véspera de seu aniversário de cinco anos. E eles até podem se importar com o que os especialistas dizem – ou não –, mas certamente não precisam ouvir tudo de novo de *você*, 100% não especialista.

**Treinar para usar a privada.** Alguns pais gostam de sentir a camaradagem/*schadenfreude* que vem com a conversa sobre o uso da privadinha

– isso os ajuda a se sentirem menos sozinhos. Talvez eles obtenham algumas dicas boas, ou se sintam superiores por terem um filho que vai para o trono com facilidade. Mas, de maneira geral, há poucas pessoas nessa terra que ligam para os detalhes de quando, onde, ou sob que circunstâncias e com que frequência uma criança excreta dejetos de sua metade inferior. Nojento.

**Cochilos, programação de.** Segundo minha pesquisa desse assunto, muitos pais se lembram que eles pegavam no sono em qualquer lugar quando crianças e, no entanto, os textos modernos indicados para a criação dos filhos nos levam a crer que os cochilos devem ocorrer com uma programação tão severa quanto o regime de treinamento de Bela Karolyi, se tivermos alguma esperança de que **ALGUÉM VOLTE A DORMIR ALGUM DIA**. E isso é absolutamente justo. Há um motivo para que a privação do sono seja uma forma de tortura. Mas, sabe, talvez nós não tenhamos que falar tanto a respeito disso, não é? Uma mãe respondeu que toda vez que suas amigas começam a enumerar as programações dos cochilos do Joãozinho e da pequena Jane, ela preferiria estar conversando sobre livros, ou política, ou seu mais recente sonho sexual, ou sobre os braços de Matthew McConaughey (que podem ter sido mostrados no tal sonho). *Certo, certo, certo.*

**“Se alguém acha que devo continuar tentando ter um filho (do sexo oposto ao sexo dos três que já tenho).”** Ouvi essa de diversas mães, mas trata-se essencialmente de um teorema de 50% de chance toda vez, não é? Portanto... a pessoa que está perguntando vai tirar os bebês do mesmo sexo que ela já tem das mãos da mãe, até acertar a loteria?

**Pais que se superam.** Esse tema também se aplica àqueles que não são pais. Além de você, ninguém está nem aí para os programas incríveis que a escola do seu filho oferece (Robótica! Mandarin! Ioga!); ou quantas horas semanais de dever de casa são passadas pelos professores. Ou a complexidade da programação de seu motorista. Os que não são pais particularmente ligam o foda-se, porém, outros pais só querem saber essas coisas se estão pensando em mandar os próprios filhos para aquele colégio, ou se querem montar uma escala de caronas com você.

\* \* \*

Pais! Quem poderia imaginar! Eu me sinto muito melhor quanto a todas as considerações que nunca fiz e espero que você também se sinta assim.

Finalmente, para fechar a Categoria Três, tenho um conselho experiente e

verdadeiro que pode ser contrário a tudo que você leu até agora, mas, como nós sabemos, não há rima ou razão nesse mundo...

## ÀS VEZES, NÃO FAZ MAL MAGOAR OS OUTROS

Ora, não fique tão chocado! É verdade que até agora defendi firmemente o uso “dos sentimentos alheios” como barômetro para decidir para o que você deve ligar ou não o foda-se e, mais importante, considerá-los quando agir no Passo Dois do Método Arrependimento Zero. Sinceridade, educação, não ser um babaca. Você sabe a sequência.

Mas quando se trata da Categoria Três, estranhos (e até eventuais conhecidos), tenho que lhe dizer: às vezes, quando se busca viver o melhor da vida, simplesmente não dá para se preocupar com quem está ficando magoado no caminho.

**Não dar a mínima – e reservar suas considerações para o que for realmente importante para você – é um processo evolutivo.** Isso significa priorizar o que há de importante, baseado no que chega até você, todos os dias. E haverá dias em que magoar um estranho estará na lista de prioridades.

*Bem no topo.*

Não estou dizendo que você deva começar a mandar tweets com insultos a estranhos apenas para animar o seu dia. Ou caminhar pela rua vociferando, aleatoriamente, aos passantes, “vá chupar um prego”. Isso não é mágica transformadora. É simplesmente cruel.

Mas, em algum momento, algum dia, você saberá quando está correto magoar alguém, no processo de ligar o foda-se. Os economistas chamam isso de custo-benefício. Eu chamo de bom senso.

*Alguns cenários em que está tudo bem magoar um estranho, no processo de ligar o foda-se*

1. **Quando alguém bate a sua porta tentando convertê-lo à religião dele.** Você não – repito – você não se sentirá mal ao fechar a porta na cara. Verdade, não dá para soletrar P-R-O-S-É-L-I-T-O sem querer, mas não importa.
2. **Quando a pessoa à sua frente na fila da Starbucks não consegue se decidir e você está realmente com pressa.** Eu lhe dou permissão para perguntar: “Então... você é míope? Porque eu ficaria feliz em recitar o menu em voz alta, um processo que não pode demorar mais que o tempo que estamos aqui esperando que você tome uma decisão bem simples.”

3. **Quando a moça ou cavalheiro no palco do clube de comédia é tudo, menos engraçado.** Uma coisa é ser educado, outra é suportar vinte minutos de piadas insossas e cerveja choca. Ele ou ela escolheu essa carreira – é bom que tenha nervos de aço. Cague solenemente. Levante e saia, e nem olhe para trás.
4. **Quando outras mulheres urinam na tampa.** Elas mereciam ser envergonhadas em público. Meu Orçamento de Ligações de Foda-se não contabiliza tempo cauteloso limpando urina, antes que eu possa usar um sanitário público. Vou segui-la de volta ao bar/estádio/salão de conferência/salão de festas e vou lhe mandar um papo reto, ah, se vou.
5. **Quando alguém reclina o encosto da poltrona do avião em seus joelhos.** Eu não dou a mínima para o seu espaço pessoal se você não dá a mínima para o meu, meu chapa. Posso não magoá-lo, mas vou chutar suas costas pelo tempo que for necessário.

Então, aí está: ferramentas de sobra para você decidir se dá ou não importância aos fatos, em vários cenários envolvendo amigos, conhecidos ou estranhos, em seu futuro. Hora de sentar no chão e revirar seu celeiro mental para elaborar sua lista!

AMIGOS, CONHECIDOS, ESTRANHOS E FATOS  
RELACIONADOS QUE EU POSSO OU NÃO VALORIZAR

## ENTÃO... ME RESTARAM AMIGOS?

Faz algum tempo que estamos falando de negativos, para ajudá-lo a chegar à essência daquilo a que você sinceramente não dá a mínima. Mas **todo o propósito de formular essas listas** e riscar as coisas que ameaçam deixar seu Orçamento de Ligações de Foda-se a descoberto **é revelar o que vale a pena considerar**. E gerar mais tempo e espaço emocional para preservar e buscar aqueles relacionamentos que superam todas as considerações que eles trazem. Essa é, em essência, a mágica transformadora.

A Quarta Parte é onde isso será sintetizado. porém, antes de chegarmos lá, temos mais um pouquinho de trabalho a fazer.

Ãrrã, chegou a hora de escancarar a mãe de todas as portas das Ligações de Foda-se:

## FAMÍLIA

Ah, a família.

Ah, sim, *eles*.

Por onde começar? Assim como o Imposto de Renda, sua família existe para te ferrar. A família – e todas as suas fotos em grupo, os casamentos, as circuncisões, crismas e festas de quinze anos, as férias com tudo incluso, as sessões de terapia em grupo, os tios de direita, as rivalidades entre irmãos, o drama e os rancores – promove considerações constantes e diárias.

Como uma porcentagem certa (alguns poderiam até dizer uma quantidade expressivamente grande) de sua renda automaticamente vai para os impostos, **uma determinada porcentagem de suas considerações vai diretamente para a Família.**

E, ainda por cima, de alguma forma, as consequências dessas considerações dadas (ou não) parecem mais pesadas do que as que derivam de Coisas, Trabalho e Amigos/Conhecidos/Estranhos juntos. É como se todos nós temêssemos ser auditados por nossos primos.

E você pergunta: *por quê?* Eu tenho uma palavra para você: **Culpa.**

**Uma vez que você se sente culpado, você já fracassou em ligar o foda-se.** Fim de jogo. Porque sentir culpa significa que você não foi capaz de usar, com eficácia, as ferramentas e as perspectivas que lhe ensinei, não somente para ligar o foda-se, *mas para sentir-se mais feliz ao fazê-lo.*

A culpa não é um sentimento feliz. É mais parecido com aquela sensação súbita que você tem quando uma coceira insuportável surge em sua virilha, mas você está cercado de gente e não pode cravar as unhas e coçar, embora esteja morrendo para se aliviar um pouco. Essa é a sensação da culpa.

**Ligar o foda-se sempre deve resultar em um prazer, uma satisfação, uma felicidade maior. Não pode ser um comichão na virilha.**

O que torna ainda mais importante estudar o Método Arrependimento Zero e usar todas as ferramentas ao seu dispor para desligar a máquina de culpa da família, antes que ela possa tragá-lo e depois cuspir, como fez aquele assassino nórdico com um cadáver e uma máquina trituradora de madeira em *Fargo*.

Se for possível, tente tomar outro rumo, para não seguir em direção a esse desfecho.

Como você deve se lembrar, no começo do livro, falei um pouquinho sobre obrigação e como isso é pertinente à família. É uma verdade universalmente

reconhecida que os membros de uma família tendem a achar que outros membros da família **têm que dar importância às suas vidas, só porque eles compartilham do mesmo DNA.**

Pense nisso, por um segundo. Isso faz algum sentido? Não, não faz.

**Um dos pilares básicos da consideração é a escolha acima da obrigação.** Você quer poder escolher como gastar seu tempo, energia e dinheiro de modo a maximizar seu prazer em qualquer relacionamento que seja, ou qualquer tarefa, produto ou evento. **Coisas que você pode controlar versus coisas que não pode.**

E como todos nós sabemos, você não pode escolher sua família. Portanto, você tem que poder pelo menos escolher *a forma como interage com eles.* Certo?

Certo?!

Suspiro.

Bem, vamos pelo menos tentar.

## QUANDO UM CHARUTO NÃO É SIMPLEMENTE UM CHARUTO E UMA XÍCARA DE CHÁ NÃO É SIMPLEMENTE UMA XÍCARA DE CHÁ

Digamos que a sua mãe, com seu coraçãozinho nostálgico e abençoado, está tentando despachar o jogo de porcelana Royal Heidelberg da mãe dela (sua avó) para cima de você, e você realmente não quer. Você sente que isso afeta somente você, porque você que tem que guardar e fingir que gosta, e usar quando seus pais vierem visitar – mas você sabe que, na realidade, isso também afeta sua mãe, porque ela é afetada por literalmente tudo que você faz (você saiu da vagina dela). Portanto, se você recusar esse “presente” da mulher que a espremeu para fora de seu útero, você provavelmente irá magoá-la.

**Então... é hora de despejar “opiniões versus sentimentos” em cima dela, certo?**

Ah, mas embora seja somente a *opinião* da sua mãe, essa que você deva cuidar da louça da família, ela não consegue separar isso de seus *sentimentos* pela mãe dela/sua avó, que jamais saberá que você está de posse de suas xícaras, posto que ela está morta (meus pêsames).

Então, você repassa múltiplos roteiros em sua cabeça e conclui que é inútil, porque mesmo que você seja sincera e supereducada, sua mãe provavelmente ficará magoada, independentemente do que você diga. Você conclui que deve engolir essa e fingir que dá importância para a louça.

Essa frustração é comum quando se lida com a família. Dá vontade de jogar as mãos para o alto e ceder por conta da **OBRIGAÇÃO** e da **CULPA**.

Eu estou aqui para lhe dizer que há alternativas.

É claro que não posso absolvê-lo de *todas* as inclinações de culpa em relação à sua família – é para isso que existem psicotrópicos com receita –, mas essa parte do livro irá ajudá-lo a determinar que aspectos da sua família realmente são dignos de consideração, e também fazê-lo aceitar os que não são negociáveis. Sim, às vezes você só tem que engolir e aceitar quando se trata da família, mas posso lhe mostrar como reformular suas considerações para tirar o máximo de uma situação menos que ideal. Lembre-se: você faz parte de sua família e também merece ser feliz.

## A PESQUISA DIZ QUE...

No fim das contas, todos nós compartilhamos de muitas opiniões quando se trata daquilo que não valorizamos em relação às nossas famílias. Eu sei disso porque conduzi uma pesquisa anônima pedindo às pessoas que dissessem algo sobre suas famílias que figurasse no topo de sua lista de “Ligações de Foda-se” e até eu fiquei chocada com tantas respostas sobrepostas chegando em enxurradas (eu lhe disse que a família é um campo minado).

Então, vamos jogar nossa própria versão do jogo predileto de todos, onde as mães ficam constrangidas.

A pergunta da minha pesquisa foi: “Diga uma coisa de sua família para a qual você não liga a mínima.” Continue lendo para ver os seis resultados mais votados, começando pelo menos popular.

6) O FATO DE TERMOS O MESMO SANGUE, COMO SE ISSO TIVESSE RELAÇÃO COM ALGO QUE VOCÊ QUER QUE EU FAÇA.

Há cerca de cinco minutos, declarei que não fazia o menor sentido dar importância a alguém ou alguma coisa só *por conta de seu elo genético com aquela pessoa ou coisa*. Com exceção de seus próprios filhos, aos quais você meio que deve, por tê-los colocado nesse mundo – pelo menos, até que eles tenham idade suficiente para se defender sozinhos –, você simplesmente não tem obrigação de ter essa consideração. Talvez você *ache* que tem. Mas não tem. E muitos de vocês já sabem disso, o que indica que talvez haja esperança para vocês, no fim das contas.

5) PROXIMIDADE / “AFETIVIDADE” POR TODOS OS MEMBROS DA FAMÍLIA

Cada um de nós é um lindo, lindo floco de neve. Não há duas criaturas iguais. Nem mesmo quando são gêmeos idênticos! (É verdade, pode verificar.) Portanto, em nome de Gêmeos, será que se pode esperar que gostemos uns dos outros, o tempo todo, e desejemos ficar juntos, constantemente? Membros familiares que forçam a proximidade indesejada entre irmãos ou primos ou netos que não se gostam estão valorizando as coisas erradas.

4) FOTOS EM GRUPO

Eu não esperava que isso fosse chegar a esse ponto, mas, minha nossa, como as pessoas detestam tirar fotos em grupo com a família. Parece-me que a questão é que poucos dão importância à foto em si. Nós não vivemos mais num mundo em que as pessoas passam bons momentos, numa noite de sexta-feira, tomando Martinis com gim e vendo álbuns de família. (Será que, algum dia, nós vivemos nesse mundo?) A desconsideração inerente pela foto é acrescida – conforme muitas respostas indicaram – pelo fato de a foto ser tirada no “último minuto” (ninguém gosta de um ataque sorrateiro), ou ter “sido forçado a se vestir com roupas semelhantes” (ninguém quer parecer membro de uma dinastia). Novamente, esse é um jogo de números: se uma boa porção de membros de sua família não quer posar para a foto formal em grupo, eles precisam assumir isso e decidir ligar o foda-se. A maioria manda! E, claro, se você parar de se envolver nessas aproximações forçadas, a foto em grupo nem teria chance...

### 3) HISTÓRIA ANTIGA

*Rivalidades entre irmãos, rancores, argumentos fúteis, e “DRAMA!!!”* figuraram na pesquisa junto com receitas “famosas” de saladas de batata, numa reunião em família. Está bem claro que ninguém está nem aí quanto a quem disse o que, de quem foi a culpa, ou de qual de nós a mamãe gosta mais (oi, Tom! Obrigada por ler meu livro!).

### 2) ANTIGAS TRADIÇÕES DE FESTAS E DE FAMÍLIA

À medida que as famílias crescem e os parentes vão morrendo, deveria ocorrer o mesmo com as tradições. E, no entanto, muitos de nós parecemos presos a um estilo *Feitiço do tempo*, quando se trata de eventos anuais e rituais obsoletos ligados às épocas festivas, férias e outras reuniões familiares. O Dia de Ação de Graças poderia até ser novamente batizado como Dia de Ação Sem Graça. Feriados religiosos como o Natal, a Páscoa, o Hanukkah são um dogma duplo, com importância dada em dobro. Aquela cabana rústica que seu pai alugava todo ano, no Dia do Trabalho, desde 1986? Trinta anos depois, está tão dilapidada que você poderia até pular as férias e passar o fim de semana com seus filhos na emergência, tomando antitetânica. Da mesma forma que “só porque somos parentes, não significa que preciso dar atenção para X”, só porque foi assim que sua família sempre fez, não significa que você tenha que repetir até o fim dos tempos. Uma divergência de opinião respeitosa, abordada com um pouquinho de honestidade e educação pode fazer maravilhas por você. Ou, se tudo mais fracassar, parta para uma política pessoal contra cabanas rústicas.

**Finalmente... que rufem os tambores, por favor... a resposta mais comum, o primeiro lugar à pergunta: “Diga uma coisa de sua família para a qual você não liga a mínima.”**

Bem, foi empate: **diferenças religiosas e políticas.**

O fato de que esses dois rolos foram colocados repetidamente por participantes da pesquisa significa que cada um deles merece um colapso à moda antiga do Arrependimento Zero.

Começemos com religião. Será como um exorcismo. Um exorcismo solene, se você preferir.

## EU SOU O GUARDIÃO DO MEU IRMÃO?

Esse é um caso clássico de regresso às nossas origens e àquele primeiro elemento do Método Arrependimento Zero: ligar o foda-se para o que as pessoas pensam. Suas visões religiosas afetam você e somente você – o mesmo vale para sua tia Jennifer, em toda sua glória, glória, aleluia, de Batista do Sul. Ela tem as opiniões dela e você tem as suas. Se você for sincero e educado quanto à sua diferença de opinião e pedir que religião não seja mais um assunto de discussão em família, você não estará sendo um babaca. Estará sendo sensato e se alguém se magoar, não é culpa sua.

Deixe-me lhe indicar aquele tratamento de Robin Williams, em *Gênio indomável*:

Não é culpa sua.

Não é culpa sua.

**NÃO É CULPA SUA.**

Portanto, da próxima vez que sua tia Jennifer fizer uma referência pouco sutil à sua inclinação a viver em pecado com sua namorada, apenas limpe os ovos nevados do queixo e diga: “Eu respeito sua opinião, tia J, mas preferiria não falar sobre nossas diferenças religiosas aqui, no aniversário de sessenta anos de casamento da Mimi e do Paw-Paw.”

Que tal isso em matéria de sinceridade e educação? Você não será nem de longe o babaca da festa.

Apenas tente. Talvez você se surpreenda com o desfecho favorável. Ou, pelo menos, pela forma como ela será pega totalmente desprevenida e, portanto, incapaz de responder com mais que um riso nervoso, erguendo uma de suas sobrelhas excessivamente arqueadas.

**O poder da sinceridade não pode ser contido. Nem posso lhe dizer quantas considerações a mais você acaba tendo que ter, quando tenta contornar a situação. Só em falar isso já parece exaustivo.**

O negócio é que eu estou supondo que você nunca tentou esse método antes, porque ficava tão preso na espiral de **obrigação/vergonha/culpa** que se sentia paralisado e disposto a passar vinte minutos preciosos ouvindo uma arenga passivo-agressiva a respeito de suas crenças religiosas (ou a falta delas), para evitar o que você entende como um confronto ainda mais difícil.

Não seria bom simplesmente falar o que você quer? Apenas... fazer aos outros o que você gostaria que fizessem a você? Quer dizer, isso está bem ali, na

Bíblia...

## VOTE “NÃO” EM VEZ DE LIGAR!

Aqui, vou oferecer uma história pessoal para ilustrar o quanto eu acredito no Método Arrependimento Zero e como ele funcionou para mim. Nomes foram mudados para proteger as identidades de certos membros da família, mas lhes garanto que as circunstâncias são 100% reais. Um dia, os envolvidos poderão ler esse livro e irão se reconhecer, mas não vão precisar se sentir envergonhados. O Arrependimento Zero tem a ver com viver o melhor da vida – e eles não vão querer estar na outra ponta do meu palanque político, tanto quanto não quero estar no deles.

Ao contrário de uma eleição, todos ganham!

Uma noite, meu marido e eu estávamos desfrutando de um jantar adorável com dois membros da família, quando surgiu o assunto do presidente de nossa nação – e a veracidade e integralidade de sua certidão de nascimento – durante a degustação de um prato de frutos do mar fritos. Foram feitas alegações, opiniões foram expressadas, e antes que aquilo se transformasse num longo debate, olhei nos olhos de cada membro da família e disse: “Dick, Jane, amo vocês, mas nós não vamos ter essa conversa.” Então, me virei para o meu marido – que compartilha das minhas visões políticas, mas que gosta de falar sobre elas bem mais do que o necessário – e disse: “estou falando sério.”

Não houve sequer sinal de mágoa. Nós mudamos de assunto, rimos um bocado, lambemos o restinho de molho tártaro dos nossos dedos e saímos, noite afora.

É assim que deve ser um jantar em família. E pode ser, se você fizer um orçamento apropriado de suas considerações e ligações de foda-se.

### **Mas, e se tudo terminar em lágrimas?**

O que venho tentando transmitir, ao exercitar meu método e enfatizar a importância de ser sincero e educado, é que quando o Arrependimento Zero é praticado com boa-fé, as lágrimas são improváveis, estatisticamente. Sempre há uma chance de que as coisas desandem, claro, mas há uma chance bem maior de você entrar numa nova fase de conflitos menores e respeito mútuo em meio à sua família.

E se a sua família é cheia de chorões histéricos, então você quer mesmo

que eles continuem a convidá-lo para sua casa?

## RECUSE-SE A ENTRAR NO JOGO DA VERGONHA

**A vergonha é solitária e segregada**, e a culpa é um resultado direto da vergonha. Eu ofereço os resultados da minha pesquisa para mostrar que **você não está só**. Muitos desconhecidos espalhados pelo mundo participaram da minha pesquisa e provaram que compartilham a ausência de importância dada a quaisquer questões de discussões calorosas em família.

O que significa que é inteiramente possível que vários membros de sua própria família fiquem tão irritados quanto você quando o tio Jim resolver usar o presunto de Natal como sua plataforma de discurso, ou a prima Renée forçar todos os convidados de seu jantar de ensaio a usarem pulseiras de cabalas.

**E, se você não está só, então não precisa sentir tanta vergonha por sua decisão de ligar o foda-se.**

Há conforto nos números. Através do poder do consenso, espero que você se sinta melhor equipado para decidir quando pode muito bem não dar a mínima e agir confiante.

### **Mais 5 coisas para as quais as pessoas não dão a mínima, quando se trata de família**

1. Acompanhar mensagens de texto em grupo
2. Histórias que me foram contadas pelos meus pais sobre gente com quem eu cresci, que eu já sabia, do Facebook
3. Esconder dos meus familiares que bebo, quando eles são meu motivo para beber
4. “O maldito acúmulo supercrítico”
5. Os cães dos meus pais, a quem eles inexplicavelmente se referem como seus “netos”

## DATAS FESTIVAS: UMA POLÍTICA PESSOAL

Meu marido e eu temos uma política relativa ao Dia de Ação de Graças e ela nos atende muito bem. Por favor, sintá-se à vontade para roubar a ideia ou ajustá-la para seu próprio benefício:

Nós temos três grupos de familiares para visitarmos todos os anos. Ao contrário da mocinha do seriado *Orphan Black*, nós não podemos estar em três lugares ao mesmo tempo. E NÃO QUEREMOS TER FAVORITOS. Então, há cerca de oito ou nove anos, nós dissemos às nossas famílias que começaríamos a fazer um rodízio de três anos e, a partir dali, passaríamos as festas com cada grupo, em ordem previamente decidida. A cada três anos, sem exceção. Ninguém ganha repeteco porque *esse ano* tem um grande aniversário, ou porque conseguiu uma ótima oferta para um cruzeiro de oito pessoas (e precisam da gente para completar o grupo), ou porque alguém tem uma namorada nova que nós temos que conhecer. Fale comigo se ela ainda estiver por aí da próxima vez que nós chegarmos ao seu ano. Eu até faltei à reunião de quinze anos do meu colégio de Ensino Médio, porque ocorreu durante o ano do Dia de Ação de Graças com meus sogros (não que eu particularmente ligasse, mas isso não vem ao caso). Rígido? Claro, mas **ninguém pode ficar magoado e isso é realmente algo a agradecer.**

Ora, ora, ora. A linha de chegada está à vista!

Nós estamos quase no final da nossa lista de Quatro Categorias de Ligações de Foda-se Potenciais e se eu cumpri minha tarefa, você já está colhendo alguma mágica transformadora. No mínimo, você foi apresentado a algumas ferramentas e estratégias novas para obter o que você quer da vida e você se sente respaldado, sabendo que há outras pessoas por aí que, assim como você, querem (ou não) essas mesmas coisas.

Mas antes de fecharmos a parte do livro dedicada à Família, há mais uma subcategoria que implora para ser abordada. Ela caçoa. Pressiona. Ela *exige* atenção. Você sabe do que (de quem) eu estou falando.

## SOGROS

Lembra-se do que eu disse sobre escolha? Bem, a menos que você tenha nascido numa cultura que força o casamento arranjado, você pode escolher seu cônjuge, mas você *não* pode escolher seus sogros. Se o casamento fosse assim, nós seríamos uma economia baseada em relacionamentos de apenas uma “ficada”.

**Sim, ao se casar, você essencialmente dobrou seu número de considerações dadas numa única tacada.** É meio como se você ganhasse um bônus no trabalho e dissesse “que demais!” e então, viesse o Imposto de Renda e abocanhasse metade e você ficasse tipo “que porra é essa?”.

Seus sogros são essencialmente um acordo do pacote: o que você realmente quer levar para casa é o cônjuge, mas o vendedor acrescentou algumas pessoas de graça. Algumas acabam sendo uma bela vantagem, como aqueles descansos de braço no banco traseiro, com porta-copos embutidos; outros... talvez, nem tanto.

Porém, como acontece com sua própria família, na qual você não escolheu nascer, é perfeitamente aceitável parcelar suas considerações com seus sogros, conforme o que minimize a sua irritação (e maximize o seu prazer), tratando a todos com respeito.

Certamente ajuda se você e seu cônjuge concordarem, em relação às considerações coletivas distribuídas, e se vocês puderem **dividir e conquistar**.

Por exemplo: se um membro de sua família for se casar, ter um bebê, fazer aniversário, ou comemorar qualquer marco que tipicamente envolva presentes, o tempo e a energia do lar dedicados à aquisição desse presente deve recair sobre seus ombros. E vice-versa, se o presente for para alguém da família de seu marido.

Não há escapatória: haveria muitos itens diários (ou semestrais) acrescentados ao seu Orçamento das Ligações de Foda-se quando você herda um monte de novos membros familiares. Mas, se você pensar a respeito – **eles também herdaram você**. E seus valores religiosos, suas visões políticas e suas tradições festivas, e sua aversão a se vestir de blusa com gola alta combinando para fotos em grupo.

**Quando se trata de ligar o foda-se, você pode ter mais em comum do que imagina.**

Desse modo, ao praticar o Método Arrependimento Zero, no que concerne a seus sogros, você pode dar a centelha da reação em cadeia que culmina no

aumento da felicidade e harmonia – e diminui a obrigatoriedade de atenção dada – para todos os envolvidos.

## A EXTENSÃO DO LAR

Essa é a última vez que você irá se aventurar pelo seu celeiro mental, e as considerações dadas à Família que você vem armazenando ali dentro provavelmente estão sepultadas e cobertas por teias de aranha e ressentimento. Assim como as decorações festivas, elas ocupam espaço valioso, mesmo no meio de junho. Porém, uma vez que você tire o pó dessas considerações e arraste todas elas até a luz, a maior parte do seu trabalho está feita.

Portanto, faça essa lista final e faça para valer!

COISAS DA FAMÍLIA\* ÀS QUAIS EU POSSO OU NÃO DAR  
IMPORTÂNCIA,  
(\* incluindo sogros)

## CONSOLIDANDO SUAS LISTAS

E aí está! A essa altura, você já adquiriu as ferramentas para decidir se valoriza ou se lixa para algo, e distribuiu tudo em categorias administráveis. Você circulou pelo seu celeiro mental e apontou sua lanterna metafórica para os cantos mais escuros, iluminando tudo que vem guardando ali dentro, desde... bem, desde antes de ler esse livro.

Passo Um do Método Arrependimento Zero – decidir para que coisas você se lixa – já está inteiramente ao seu alcance.

Você deve ter quatro listas completas de coisas para as quais você pode dar importância ou ligar o foda-se, em cada uma das quatro categorias (e uma dormência em suas extremidades inferiores). A boa notícia é que agora nós podemos chegar à parte divertida – riscar itens!

**À medida que você avançar, lembre-se: “valorizar ou levar em consideração” equivale a gastar seu tempo, energia e/ou dinheiro em qualquer coisa que está em suas listas. Ao riscar algo e passar a LIGAR O FODA-SE para aquilo, você deve GANHAR mais tempo, energia e/ou dinheiro para gastar com tudo o mais.**

Primeiro, você precisa de uma caneta hidrocor preta gigante. Porque não há nada mais prazeroso que riscar coisas com uma caneta hidrocor preta gigante. Alguns até a chamam de caneta “mágica”...

Desculpe, eu não pude resistir.

Depois, enquanto você estiver sentado no chão, pela última vez, em meio às suas listas de inventário – a manifestação física de seu passeio para descongestionamento de seu celeiro mental –, anote as coisas que evocam sensações de prazer e as que irritam seu coração, sua cabeça e suas vísceras.

Um tremular no peito ou na virilha? Prazer! Deixe que sua caneta pilot passe por cima desses itens como o Anjo da Morte passou sobre os primogênitos de Israel.

Palpitações, pavor, náusea? Tudo isso são critérios para riscar um ou três itens.

Finalmente, em *seu* livro, Marie Kondo aconselha a agradecer cada objeto – um vestido, uma bolsa etc. – por seus serviços, antes de descartá-lo. Mas eu não tenho certeza se os itens em sua lista de ligações de foda-se merecem agradecimento, você tem? Eles esgotaram seu tempo, energia e dinheiro por tempo demais.

Não, isso é o que eu quero fazer:

Conforme seu marcador preto pairar acima do que o irrita, depois descer e tocar, fazendo um risco preto decisivo nas considerações que você vai parar de dar, você deve dizer, **baixinho, “Foda-se” para cada um dos itens.**

A sensação é boa, não é?

Agora, você está quase pronto para dar o Passo Dois e depois começar a colher as recompensas mágicas e transformadoras! Estou encantada em ver como você foi longe em tão pouco tempo. Mas, ei, sóóó para ter certeza de que estamos falando a mesma coisa, e quanto às coisas que você *não* riscou da sua lista?

Tem certeza de que você não quer repensar nada?

## NÃO SUBESTIME A BAIXA FREQUÊNCIA DE LIGAR O F\*

Pode haver coisas que ainda estão ali porque você pensou: *Bem, isso não aparece com tanta frequência. Provavelmente, é mais fácil dar importância e não ter que lidar com as consequências.*

Será que não lhe ensinei nada?

Talvez eu não tenha sido suficientemente clara – e por isso, assumo total responsabilidade – portanto, vamos simplesmente repassar o conceito da Teoria da Janela Quebrada. **Se você continuar a distribuir suas considerações para tudo que não lhe traz prazer ou alegria, as considerações continuarão a ser esperadas de você.** Como papelada inútil e as reprises de *Keeping up with the Kardashians*, isso é um círculo vicioso.

Lembra de como uma política pessoal abre um precedente, de maneira positiva? Dar consideração também abre um precedente – e dificulta muito que essa consideração deixe de ser dada, no futuro.

Se você já se comprometeu a fazer o trabalho que consome o tempo para classificar suas considerações em categorias, fazer suas listas e elaborar seus orçamentos de ligações de foda-se, então, para que seguir o caminho mais fácil e continuar a gastar sua consideração em coisas que irritam, só porque elas acontecem apenas uma ou duas vezes por ano?

Por essa lógica, você nunca vai chegar à iluminação. Mas vai passar todos os natais de ressaca, cantarolando numa temperatura de zero grau, vestindo um suéter ridículo.

## VALORIZANDO

Finalmente, se você consultou seu fluxograma, trabalhou cada passo e determinou que, de fato, há coisas em sua lista que você valoriza, então, vá em frente, faça! Dar importância é fácil. Você não precisa de mim para isso (embora eu agradeça por seu patrocínio).

**Por tudo mais, chegou a hora de colocar em ação o Passo Dois do Método Arrependimento Zero – Ligar o Foda-se.**

III

TERCEIRA PARTE:  
LIGANDO O F\*



Aí está você, no topo da pirâmide, pronto para ligar o foda-se. E a visão de cima é bem especial, não é?

Na Segunda Parte, você aprendeu a classificar suas considerações dadas, avaliando se cada uma delas o irrita ou lhe traz prazer. Você as quantificou baseando-se no fato de caberem em seu Orçamento de Ligações de Foda-se e Considerações. E você foi apresentado às ferramentas e à perspectiva – sentimentos, opiniões, honestidade e educação – com as quais é possível fazer esses cálculos.

Você sentou no chão e fez todas as listas e decidiu para quais coisas simplesmente se lixa solenemente. Talvez você tenha até precisado comprar uma nova caneta preta hidrocor, porque acabou a tinta da primeira (já vi isso acontecer). Eu lhe dou meus parabéns, de verdade.

Mas as coisas estão prestes a ficarem melhores ainda.

Porque na Terceira Parte... você vai, realmente, LIGAR O FODA-SE.

Empolgado? Sim!

Nervoso? Não se preocupe, eu também fiquei.

Começamos visualizando tudo que você tem a ganhar. Isso deve deixá-lo animado e pronto para as ligações de foda-se que um campeão como você vai saber fazer.

#### **Coisas que eu pessoalmente ganhei, ao ligar o foda-se para outras coisas**

- Sono
- Sexo
- Férias sem e-mail
- Um conhecimento quase enciclopédico de memes de gatos na internet
- Noites de sexta-feiras no sofá, com um bom drinque
- Confiança
- Um bronzado

- O tempo, a energia e a liberdade para terminar um maldito livro, de vez em quando

## A TRINDADE SAGRADA DO F\*: TEMPO, ENERGIA E DINHEIRO

Tempo, energia e dinheiro são coisas que você ganha passando a não dar a mínima. E é extremamente útil **manter isso aceso em sua mente ao engrenar para o Passo Dois**. Visualizar seus ganhos libera endorfina em seu cérebro. E, em minha opinião profissional, as endorfinas são mágicas.

**Então, tire um minuto para pensar em todo o prazer que o Passo Dois vai lhe trazer.** Por exemplo:

### *Tempo*

Às vezes, tudo que você quer é uma hora livre para tomar um banho gostoso e cortar as unhas dos pés. Ao ligar o foda-se para o churrasco vegetariano do seu vizinho, você ganha essa hora. De molho na banheira!

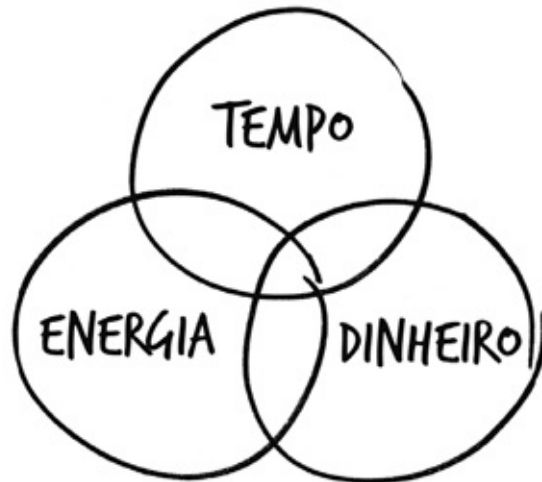
### *Energia*

Às vezes, você gostaria de levantar e ir para a academia, às 6 da manhã, quando não tem ninguém olhando. Ao não dar a mínima para o jantar festivo que alguém mandou mal, marcando às 22h de uma terça-feira (que diabos?), você pode ficar sóbria, descansar e estar de olhos alertas na quarta cedo, para seu encontro com a esteira.

### *Dinheiro*

Às vezes, você quer tanto uma viagem de férias ao Caribe que põe areia no short, só para ficar pensando nisso. Ao ligar o foda-se para o casamento da sua amiga de escola, que você não entende por que a convidou, você pode ir marchando até o guichê da companhia aérea no aeroporto e realocar o dinheiro que você teria gasto, antes de ler esse livro, e com a consciência tranquila. Arrependimento Zero, vá até as Ilhas Virgens, meu bem.

Outro modo de visualizar seus ganhos é pegar itens de sua lista de ligações de foda-se e inseri-los no diagrama abaixo. Dessa forma, você pode ver claramente onde o seu tempo, energia e dinheiro estão sendo gastos, e o que você ganha de volta, por todas as ligações de foda-se dadas.



**Com isso em mente, vamos revisar suas listas.**

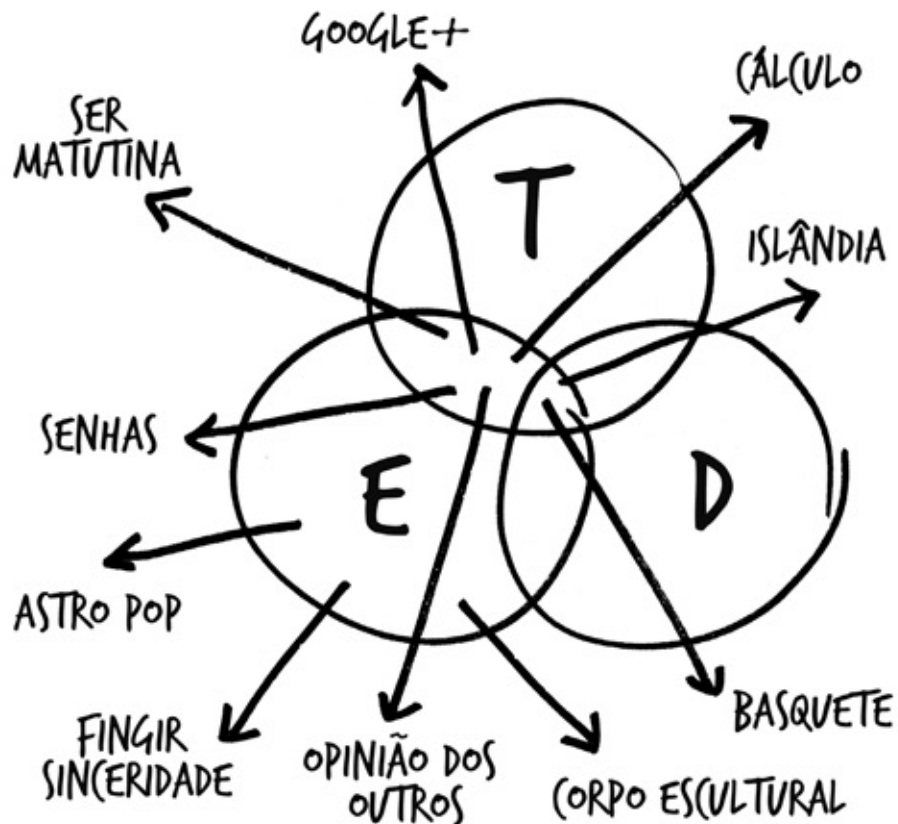
Assinale com um pequeno “T” ao lado de todos os itens que, quando desprezados pelas ligações de foda-se, resultam em mais tempo para você usar como desejar. Depois faça o mesmo para *energia* e, finalmente, *dinheiro* (talvez seja difícil vê-los através do rabisco feito pela caneta preta gigante, mas tenho a impressão de que ainda está bem fresco em sua mente).

Alguns itens irão cair apenas em um segmento, outros, em várias combinações de T+E, ou E+D etc. E, obviamente, as ligações de foda-se situadas no meio da interseção de T+E+D são as que vão libertá-lo das maneiras mais deliciosas.

Infelizmente, isso também significa que elas provavelmente irão exigir a maior atenção aos sentimentos e opiniões alheios, atuando paralelamente ao Orçamento de Ligações de Foda-se, obrigando você a potencialmente desenvolver algumas políticas pessoais e chegar a algumas conclusões difíceis quanto a ser um babaca.

Mas nós podemos lidar com isso.

Meu diagrama final, com relação às Coisas para as quais Eu, Particularmente, me lixo, ficou assim:



Como pode ver, o meu é pesado nas preocupações quanto ao Tempo e Energia, e menos com o dinheiro.

Isso faz sentido porque, em minha visão, o tempo é um recurso finito, a energia é um tanto renovável, sob as circunstâncias certas, e sempre há mais dinheiro a ser ganho (além de cartões crédito).

E àqueles que acabaram de engasgar com o contracheque de salário mínimo, por favor, entendam que o que estou dizendo é que para *mim*, comparado ao tempo – que começou a ficar escasso literalmente no momento em que eu respirei pela primeira vez – dinheiro adicional pode pelo menos *potencialmente* ser ganho, ou pedido emprestado, se necessário for. Não existe “tempo emprestado”. Apesar de que eu acho que se a American Express conseguisse descobrir como fazer isso, com juros a 16,9%, faria.

Cada um sabe, porém, onde lhe aperta o calo! **Não importa que recursos são mais valiosos para você, ao fazer esse exercício. O importante é que você aprenda a reconhecê-los.** Quaisquer que sejam as permutas de seu diagrama, olhar os itens que caem nas categorias mais valiosas para você o deixará bem posicionado quando chegar a hora de dar o Passo Dois.

Por isso, hora de começar a reaver esse tempo, energia e dinheiro!

Ei, você ouviu isso? São suas endorfinas falando. Elas me disseram para dizer que você está indo muito bem.

## PEQUENOS PASSOS

Ligar o foda-se pode ser tão simples quanto desligar na cara de um operador de telemarketing, ou ligar para o trabalho dizendo que está doente, no seu aniversário, ou colocar um boné para encontrar o encanador às 7 da manhã, em vez de se erguer duas horas antes para tomar banho e secar o cabelo com o secador, como se você estivesse prestes a entrar no concurso Gatas do Maxim's.

Mas não importa o quão animadas as pessoas fiquem para fazer suas listas e decidir sair ligando o foda-se, quando o negócio aperta, o Passo Dois **amaina o vento da vela do barco**. Para evitar ficar à deriva em mar aberto, só com um radinho e um sorriso, recomendo que você mergulhe (figurativamente) de volta ao método que o trouxe até aqui.

**Com isso, eu me refiro às considerações e ligações de foda--se em sua lista que afetem somente você.** Dessa forma, você pode ficar à vontade para dar o Passo Dois, antes de ter que confrontar os sentimentos dos outros (algo que, como você sabe, pode ser extremamente inconveniente).

Você talvez nem precise ser educado. Na verdade, tudo que você realmente tem a fazer é ser sincero consigo mesmo.

## AMEAÇA NÍVEL AMARELO: PARA ISSO É FÁCIL LIGAR O F\*

### **Não dá a menor bola para o drama constante da sua amiga no Facebook?**

Não seja mais “Seguidor”. Essa é uma das formas mais fáceis de se lixar já inventada. Nada do confronto de “inimizade” e todos os seus malefícios.

Obrigada, Mark Zuckerberg!

**Não está nem aí para rugas?** Pare de gastar dinheiro em loções e hidratantes, tempo para aplicá-los em seu rosto e energia se preocupando com os sinais visíveis da idade que – para ser uma desmancha-prazeres – são impossíveis de conter, a menos que seu nome seja Christie Brinkley. Danada de gostosona.

**Você se lixa solenemente para entender o mercado de ações?** Pare de bater cabeça sobre o jornal de negócios, só para parecer entendido do assunto em festas (e eventualmente arranje um consultor financeiro – os bons se pagam). Use esse tempo para se tornar um especialista em alguma coisa realmente significativa para você – festas, talvez? – e deixe que outra pessoa dê todas as dicas de investimentos para seu grupo de amigos.

## AMEAÇA NÍVEL LARANJA: PARA ISSO É MEIO DIFÍCIL LIGAR O F\*

Este é o ponto de onde você parte para coisas que são claramente **desgastes insanos** do seu tempo, energia ou carteira. As coisas que – embora possam afetar outras pessoas ou exigir uma conversa sobre opiniões e/ou sentimentos –, objetivamente, ainda não são problema seu.

**Você não dá a mínima para o amigo de quarenta anos que tem que se mudar amanhã e precisa de ajudantes, “em troca de uma cervejinha?”**. Pura sinceridade (“não posso ser responsável pelos seus fracassos como adulto”) pode não ser a melhor política aqui, mas você ainda pode educadamente se esquivar, citando vagamente algum compromisso de trabalho. Afinal, o que ele sabe a respeito de seus compromissos?

**Você se lixa solenemente para a tal sinergia no local de trabalho?** A princípio, talvez você se preocupe, achando que seu chefe vai chamar sua atenção por conta disso, mas pode ir fundo, “sinergia” é algo extremamente difícil de quantificar e deixar de dar atenção não vai mudar isso. Reserve essa energia criativa para algo que irá beneficiar VOCÊ – como montar o time vencedor do escritório para as disputas na piscina do seu condomínio.

**Não está nem aí para a decisão de sua colega de trabalho de resolver procriar?** É tão fácil quanto não colocar dinheiro algum naquele envelope de doações que está circulando pelo escritório. Está preocupado, achando que as pessoas vão julgá-lo pão-duro? **Por favor, reveja a p. 35.**

## AMEAÇA NÍVEL VERMELHO: PARA ISSO É MUITO DIFÍCIL LIGAR O F\*

Essas ligações de foda-se vão exigir todos os seus recursos, além de uma quantidade razoável de firmeza e, talvez, um ou dois apelos às políticas pessoais. **Elas envolvem outras pessoas, têm alto potencial para magoar e fazer você parecer babaca e são frequentemente antissociais.** Em outras palavras, foi para isso que o Método Arrependimento Zero foi inventado. Chegou a hora de prender a faca nos dentes!

**Não dá a mínima para eventos de parentes distantes, como casamentos, formaturas e afins?** Essas coisas geralmente são planejadas com antecedência e aí é que eles te pegam. Eu recomendo um exercício de visualização: antes de alegremente marcar “sim”, e prejudicar seu orçamento de ligações de foda-se, antes que a ficha caia com relação às consequências, pense em como você provavelmente irá se sentir *naquele dia* – ou, pior, na noite da véspera, quando você estiver na fila do aeroporto, a caminho do casamento temático do seu primo de terceiro grau (o tema será Star Wars), em Pittsburgh. Como Yoda talvez dissesse: “É na escuridão que nós nos encontramos e um pouquinho de conhecimento ilumina nosso caminho.” Se você puder acessar aquele reservatório profundo de desespero *antes* de responder ao RSVP, você irá se poupar de dias (semanas? meses?) de arrependimento e ansiedade que antecedem ao evento e milhares de moedas em passagem aérea e hotel. Simplesmente assinale “lamento”, no RSVP e mande um presente. Talvez algo bem temático?

**Você se lixa solenemente para os filhos dos seus amigos?** Primeiro, você precisa deixar claro que não são apenas os filhos *deles* – são todas as crianças! Nesse sentido, é meio que uma política pessoal (e se você tiver filhos, “todas as crianças, exceto as minhas” também funciona). No entanto, literalmente dizer as palavras “eu me lixo solenemente para os seus filhos” provavelmente não vai dar bom resultado. Talvez você nunca mais precise lidar com aquelas crianças, mas, quase certo, perderá o amigo. Presumindo que você queira manter seus amigos e não magoá-los – mas NÃO deseja ser esperado em eventos onde o convidado de honra seja uma criança, ou jamais, *sob quaisquer circunstâncias* ser solicitado a posar de babá –, então você precisa acrescentar um caminhar de delicadeza para acrescentar à sua sinceridade. Um pirulito ocasional ou um “que bonitinho” na rede social pode ser muito eficaz. É a filosofia da “colher cheia de açúcar que

ajuda o remédio a descer” (Mary Poppins: Arrependimento Zero desde 1934).  
**Não está nem aí para cachorrinhos? Arrã, boa sorte com essa.**

## UM PAPO ESTIMULANTE

Eu devo dizer aqui e agora que mesmo depois de você ter tomado suas decisões quanto às ligações de foda-se, ter feito o diagrama de suas listas e começado com a parte fácil, o mar nem sempre será sereno. Obviamente, gente como eu sempre tem tudo calculado, mas se ligar o foda-se fosse tão fácil assim, você já estaria fazendo isso há mais tempo.

**Sim, você ouviu aqui: talvez você fique tentado a desviar do caminho.** É comum. Nada de preocupação. Assim como ocorre com a pílula anticoncepcional, o Método Arrependimento Zero é revolucionário, mas não é 100% garantido. Se você começar a sentir enjoos matinais, apenas tente manter em mente essa história preventiva.

*A festa que ninguém quer ir*

**Lembre-se daquela festa de aniversário com caraoquê que nós falamos, na Segunda Parte.** Digamos que você tenha decidido – ao fazer suas listas de categorias – que você realmente se lixa para caraoquê, para o Tim, ou talvez até para festas de aniversário, de maneira geral. Na verdade, você está bem certo de que praticamente ninguém do escritório quer ir a essa festa, porém, agora que você está lendo esse livro, você é o único que se sente corajoso o suficiente para dizer não. Você implementa o Passo Dois e falta à festa.

Sucesso!

Mas, no dia seguinte, você se sente um tanto constrangido. Talvez Tim e os outros estejam lhe dando um gelo (Foco: você se importa com o que eles pensam?). Você hesita. Começa a questionar sua decisão de ter se lixado para seu colega de trabalho e sua festa. E queima mais algumas cédulas de consideração se preocupando com isso.

Pode parar.

**É importante não confundir a nova sensação de liberdade com arrependimento ou vergonha.** Você tomou a decisão certa. Pelo amor de Deus, eles cantaram um disco inteiro de música sertaneja! Isso não pode provocar a pontada de arrependimento<sup>[\*]</sup> que você está vivenciando; é liberdade, temperada com pena pelo resto de seus colegas de trabalho.

Você vai acabar ligando o foda-se para a maioria desses sentimentos.

## SINCERIDADE: UMA BALANÇA DESCOMPENSADA

Passei um bom tempo na Primeira e Segunda parte, martelando em sua cabeça as duas chaves para dar o Passo Dois sem ser um babaca: Sinceridade e Educação. E embora eu admita que, em alguns casos, ser educado é exagero (veja “Às vezes, não faz mal magoar os outros”), a sinceridade é, digamos, o mais flexível entre os dois princípios.

**A sinceridade é geralmente a melhor política quando se trata de ligar o foda-se.** Ela tende a equilibrar o campo de atuação e evitar os rodeios exaustivos – sem mencionar o lapso na rede social (quando você foi desonesto quanto ao motivo de não poder estar em algum lugar e depois teve que se preocupar quanto a ser flagrado no Facebook ) ao “ingressar” ou “ganhar uma curtida” em algum evento rival.

Quantas considerações distribuídas!

Abordar suas ligações de foda-se a partir de uma perspectiva honesta permite que você diga coisas como “lamento, eu não tenho tempo para ler seu romance sobre gnomos, mas lhe desejo boa sorte” ou “eu não gosto de chá”. Simples e direto, e se abordado da maneira certa, muito eficaz.

**Não magoar as pessoas e não ser flagrado numa mentira é a forma mais pura de Arrependimento Zero. Você não tem nada com que se atormentar OU pelo que se desculpar.**

Mas todos nós sabemos que houve momentos em que você deu o Passo Um e decidiu ligar o foda-se e programou seu curso de ação da forma mais educada e sincera, no entanto, implementar o Passo Dois dá uma sensação de... irc. A boa notícia é que se você está sentindo esse fator “irc”, isso significa que você não é um babaca. Babacas nunca se constrangem.

O que quero dizer é que, se você tem uma intuição de que a sinceridade completa realmente NÃO é a melhor política, você pode dar uma floreada. Eu montei uma lista útil:

Momentos em que a sinceridade completa talvez não seja a melhor política

Quando envolve a culinária alheia

Quando isso poderia facilmente ser apenas “uma questão de programação”

Quando você não quer conversar com o terapeuta de ninguém sobre isso

Quando Papai Noel e crianças pequenas fazem parte da equação

Quando se lida com uma grávida

Quando se lida com a sua sogra

Quando se lida com sua sogra grávida

## LIGAÇÕES DE F\* DISTINTAS, O MESMO PRINCÍPIO

Na Segunda Parte, nós trabalhamos com a **decisão** de ligar o foda-se. Depois, no início da Terceira Parte, nós revisamos alguns conceitos que o deixaram agitado. **Agora – usando respostas reais, de gente real, como lembretes –, nós vamos atacar a ação de LIGAR O FODA-SE.**

Isso mesmo, nessa seção estou regressando à minha pesquisa!

Usando os resultados anônimos da minha pesquisa, vou lhes dar exemplos de coisas que surgem nas listas de “ligações de foda-se” das pessoas e lhe mostrar como se pode proceder com as ligações de foda-se para itens como esses sem – repita comigo – *se tornar um babaca*.

**Para facilitar sua prática do Arrependimento Zero, elaborei três níveis para que seja dado o Passo Dois**, dependendo do seu tipo de personalidade ou quão à vontade você está, ao ser “insensato”, quanto à dimensão de sua insensatez.

*Começemos com a Categoria Um: Coisas*

À época em que isso foi escrito, mais de 10% das pessoas que escolheram os Kardashians, ou um membro específico da família Kardashian (estou olhando para você, Kimberly), como algo para o qual ou quem ligaria o foda-se, com outros 10% respondendo *reality TV*, astros da *reality TV* ou *pessoas famosas por serem famosas*. Não sei o que dizer a vocês – esse problema é maior que todos nós. Passei pouco tempo ponderando sobre essa questão existencial, “se tanta gente se lixa para os Kardashians, então, por que elas estão em todos os canais da minha televisão?”, mas rapidamente concluí: não estou nem aí.

Seguindo adiante.

Além da gangue da *reality TV* – incluindo bachelor/ettes, housewives e Duggars – algumas outras celebridades apareceram na categoria de “Coisas para as quais eu me lixo”, dentre as quais, Madonna, Hugh Jackman e Drake. Acho que é bem fácil seguir o Passo Dois (a menos que você seja mãe do Drake, eu acho), portanto, vou abordar algumas questões mais prementes:

**Reciclagem:** o Método Arrependimento Zero tem tudo a ver com priorizar sua felicidade e preservar seu tempo e energia para coisas importantes para você. Portanto, se você não se importa em salvar o planeta...

**Iniciante:** pode resolver reciclar garrafas e latas, mas pare de se preocupar se papel encerado e isopor são elegíveis. Shhh... eu não vou dizer.

**Intermediário:** pelo amor de Deus, ponha esse monte de frascos vazios no lixo “normal”, em vez de se incomodar com sacos separados e latas. Você deu uma festa da pesada ontem à noite. Você precisa de descanso.

**Especialista:** delegue a reciclagem ao cônjuge ou colegas de quarto e não dê mais a mínima. Negação plausível. Procure no dicionário.

**N.G. Rosé:** veja acima, mas substitua “Eu não gosto de rosé” e divirta-se observando todos na mesa secretamente pensando *Nem eu. O que estou fazendo com a minha vida?*

**Quem “realmente” escreveu as peças de Shakespeare:** se você é um estudioso de Shakespeare, você meio que tem que dar importância a isso, ou pelo menos fingir que dá. E o restante? Nem tanto.

**Iniciante:** quando alguém numa festa insistir no argumento Christopher Marlowe, murmure “um marloviano, é?”, e depois cuspa no chão. Eles vão entender o recado.

**Intermediário:** se você for encurralado, faça como Hotspur, em *Henrique VI: Primeiro Ato*. Diga: “Ó, cavalheiros, o tempo da vida é breve!” depois dê meia-volta e parta para outra sala, e rapidamente se despeça à irlandesa. [\*] (Excelente, EXCELENTE estratégia para ligar o foda-se, em incontáveis circunstâncias).

**Especialista:** nem vá a festas desse tipo.

**Minha resposta favorita na pesquisa**

DRESSAGE: essa eu tive que procurar e quando cheguei à parte da Wikipédia que diz que “Dressage” é comumente uma referência ao “balé de cavalos”, eu também a acrescentei à minha lista de Coisas para as quais Eu me Lixo. Obrigada por expandir meus horizontes, quem quer que você seja.

**Game of Thrones:** outra execução relativamente simples do Arrependimento

Zero – já que ninguém está forçando você, com uma espada em punho, a ler os livros e assistir à série (embora isso até que seria incrível, de certa forma). Mas, em termos de ter que ouvir as pessoas falando sobre a leitura dos livros e comentando que assistiram ao programa, para isso você ainda terá que estar preparado.

**Iniciante:** “Oh... você ainda está falando nisso? Desculpe, cochilei. Acho que não serei convidado para assistir ao final, droga!”

**Intermediário:** um comentário sincero e educado como: “Ei, pessoal, já que eu não dou a mínima para *Game of Thrones*, vou nessa agora e cruzo com vocês na terça de manhã, quando vocês já terão terminado as suposições sobre o que realmente aconteceu com Jon Snow e como é diferente dos livros”.

**Especialista:** invista numa camiseta que diga Dragões Ligam o Foda-se. Vista toda segunda-feira, se necessário.

**Rede social:** por onde começar? Eu mesma me orgulho em ser dona/operadora de contas no Facebook, Twitter e Instagram, mas até eu tenho que estabelecer limites, em algum ponto. Conforme comprovado em minha pesquisa, muita gente nem chega tão longe. Ainda assim, em nosso mundo moderno, não estar no Facebook é semelhante ao comunismo na Hollywood dos anos 50. Leninistas não gostam quando outros leninistas não entram na linha. Mas se você está comprometido com uma vida livre de “curtidas”, mantenha-se firme. Não há *hashtags* no lugar para onde você vai.

**Iniciante:** talvez possa escolher apenas uma plataforma, abra uma página e esqueça. As programações de privacidade do Facebook são uma droga, então, eu recomendo espreitar no Twitter – é ali que rola todo o babado bom, de qualquer jeito. As pessoas se comportam muito, muito mal no Twitter.

**Intermediário:** tudo bem, não abra conta alguma, mas também não fique *falando* que não tem uma página no Facebook. Você está apenas buscando confusão.

**Especialista:** você já ouviu falar em “*Catfishing*”?

**Alguém por quem qualquer pessoa possa ter atração:** parabéns para você, Iluminado! Se você sabe que isso é algo para ligar o foda-se, será extremamente fácil prosseguir ao Passo Dois:

**Iniciante:** está vendo aquelas duas pessoas ali do mesmo sexo mordiscando a orelha uma da outra? Não é bonitinho?

**Intermediário:** folheando uma revista, você avista a terceira esposa de Billy Joel e sua pele que reluz como uma rocha lunar em contraste com suas veias saltadas, super, super sexy. Vire a página.

**Especialista:** é tão *estrandosamente fácil* ligar o foda-se quanto a alguém que atrai outra pessoa que, quando você chegar ao nível de especialista, você tem a obrigação de apontar aos outros cidadãos que devem, não apenas ligar o foda-se, mas, lembrar às outras pessoas que encontrarem, no ato de proceder com essa “ligação”, o quanto elas são idiotas por perder tempo fazendo isso.

#### Categoria Dois: Trabalho

Isso – ISSO, BEM AQUI – é o motivo que me levou a escrever o livro que você está segurando nas mãos. Seja você um iniciante, intermediário ou um especialista na arte de ligar o foda-se, A mágica transformadora do F\* é para gente que está exausta de mostrar uma fachada de interesse, entusiasmo e conformidade para o resto do mundo. É um livro para habilitá-las (você) a sentir a liberdade de ser quem é (você mesmo) e viver sua vida do melhor modo possível.

Muita, muita gente que respondeu à pesquisa disse que não dá a mínima para reuniões, conference calls e códigos de indumentária – itens que já cobri extensamente na Segunda Parte. Mas aqui estão alguns itens adicionais que obviamente necessitam o tratamento Arrependimento Zero:

**E-mail não solicitado, respondendo a:** esse é um bom exemplo de algo que tecnicamente afeta outras pessoas (ex: o remetente do e-mail) além de você, porém, se a mensagem original não foi solicitada, isso não conta.

**Iniciante:** você está autorizado a não dar a mínima. Aperte “deletar” e passe um tempinho extra navegando por onde quiser. Deus sabe que *eles* ligam o foda-se.

**Intermediário:** apague os e-mails e bloqueie os remetentes. Isso lhes ensinará uma lição.

**Especialista:** use um daqueles programas bacanas para cancelar a assinatura e limpar toda sua caixa de entrada dos informativos, códigos de cupons, e atualizações. O efeito não é muito diferente de uma primeira dose de uma droga poderosa qualquer (assim me disseram).

**Fofoca:** se você realmente não quer ser uma peça na engrenagem do escritório, há uma variedade de maneiras para lidar com isso, dando um mínimo de importância.

**Iniciante:** feche sua porta, se você tiver uma. Se não, invista num headfone. Que sentido há em fazer fofoca com alguém que está de headfone? Aí está.

**Intermediário:** dizer, educadamente, “não quero saber”, depois casualmente cobrir os ouvidos com as duas mãos até a pessoa ir embora deve transmitir a mensagem desejada.

**Especialista:** da próxima vez que alguém mencionar sua colega de trabalho Regina e seu hábito de transmitir fotos de sexo, simplesmente erga a mão e diga: “Vou dizer a ela que você disse isso.” *Voilà!* Ninguém mais vai confiar em você em matéria de fofocas.

**“Exercícios de dinâmica de grupo”:** já é ruim o bastante que nós tenhamos que trabalhar juntos, dia após dia; será que realmente temos que trabalhar o nosso trabalho? É como assistir a um filme “cabeça” ruim, bebendo um café pior ainda.

**Iniciante:** tire um dia de folga.

**Intermediário:** ligue dizendo que está doente.

**Especialista:** tire um dia para si mesmo.

**Puxa-saquismo:** na Segunda Parte, eu disse que, para cada coisa no trabalho que você tem que dar importância, tem de haver cinco que você não tenha que levar em conta. Puxar saco é uma delas. Faça bem o seu trabalho e não haverá qualquer necessidade de paparicar seu chefe, sua assistente ou a mulher do departamento de Relações Públicas, com quem ele supostamente está tendo um caso.

**Iniciante:** simplesmente não faça. É fácil optar por não fazer algo que nem

faz parte da atribuição de sua função.

**Intermediário:** se puxar saco for exigido pelo chefe, pense na possibilidade de tirar uma foto dele e sua amante, para depois fazer chantagem. Você vai gastar a mesma cota de importância dada e terá um resultado mais satisfatório.

**Especialista:** empregue a psicologia reversa. Se há alguns aspectos de sua função aos quais você deveria estar dando importância, mas não dá, então puxar saco pode ser útil. O meu é seu, meu bem.

**Filhos de colegas de trabalho:** quando Paul, da contabilidade, começar a tagarelar sobre a filha ter sido a quinta colocada no Soletrando, você pode pensar não ter nenhum recurso. Mas você estaria errando.

**Iniciante:** segure a barriga e diga: “Ei, que legal, mas eu tenho que correr!” Sincero e educado – e, até onde o Paul sabe, você está com uma terrível diarreia (palavra excelente para o Soletrando).

**Intermediário:** “Nossa. Que estranho. A quem será que ela puxou?” Honesto, no limite da educação, isso é o que nós, do ramo, chamamos de “*mic drop*”.

**Especialista:** “Ah, mas que legal. Minha filha é analfabeta.” O Paul nunca mais vai falar com você. Sobre nada.

**A missão da empresa:** você já ouviu falar do Teorema Infinito do Macaco? Eles usaram num episódio de *Os Simpsons*, onde o Sr. Burns tem mil macacos datilografando em mil máquinas de escrever – a ideia é que, se eles tiverem tempo suficiente, eles poderão reproduzir o trabalho de Dickens. Essa é essencialmente a forma como são compostos os textos que definem a missão das empresas e motivo pelo qual você precisa ligar o foda-se para decorá-los ou aderir a eles. Eles são o produto de incontáveis horas trabalhadas de “brainstorming” e “focus-grouping”, resultando na cópia frequentemente asnática e mais insípida, mais generalizada e potencialmente menos ofensiva de algo que poderia ser criado por qualquer grupo de macacos, em qualquer sala de qualquer diretoria do país.

**TODOS OS NÍVEIS:** permita-me sugerir que toda vez que você encontrar uma Missão, em lugar de lê-la/assimilá-la, imagine uma sala cheia de macacos fumando charutos e alegremente digitando. Eu sinceramente acredito que isso será mais útil a você.

**“De quem é essa função?”:** essa é uma faca de dois gumes. Claramente, nenhum de nós quer fazer o trabalho de outra pessoa. Mas eu o ouviria em alto e bom tom, quanto a ligar o foda-se sobre “de quem é essa função”, quando a discussão se torna uma desculpa para não completar alguma tarefa perfeitamente simples que, de outro modo, estaria travando o projeto inteiro. A Charlene, do departamento de roupa íntima, não está repondo o estoque de calcinhas em ritmo adequado e ninguém mais quer contribuir? Tudo bem, ela é uma mala, mas nenhum de nós pode sair daqui até que o departamento feminino esteja tinindo.

**Iniciante:** simplesmente faça você mesma e fale com a gerência, na segunda-feira. Você pode despender algum tempo e energia, mas vai se divertir vendo a Charlene em apuros. Ganho líquido.

**Intermediário:** faça o trabalho dela, só dessa vez (e planeje fazer uma reclamação), mas, só de curtição, deixe um bilhete em nome da “Fada das Tangas” avisando a Charlene que seus dias estão contados.

**Especialista:** sugira que todos tirem, nos palitinhos, para ver quem vai fazer a arrumação dessa vez. Sempre mantenha um palitinho na manga.

**Os finais de semana de outras pessoas, um relatório detalhado:** pode ser um choque para alguns de seus colegas de trabalho, mas os fins de semana são o período em que a maioria das pessoas evita “trabalho, falar de” e “colegas, falar com”. Ao chegar ao escritório, na segunda-feira, se você se deparar com uma narrativa de um colega sobre Lições de Stand-Up Paddle em Martha’s Vineyard, você pode implementar a mesma estratégia do Passo Dois, usada para a filha prodígio de Paul, no Soletorando. Como diria Bert Lance, Diretor de Orçamento Administrativo de Jimmy Carter em 1977: “Se não está quebrado, não conserte.”

**Iniciante:** “Tenho que correr!” (segurando a barriga.)

**Intermediário:** “É... obrigado pelo visual?”

**Especialista:** “Minha esposa teve um maldito acidente de paddleboarding.”

**Avaliações de desempenho:** você provavelmente terá que aparecer para sua avaliação, se quiser manter seu emprego. Porém – e eu sei que isso pode parecer suicida – você não precisa dar a mínima, enquanto estiver ali sentado. Por quê? Porque o fato está consumado. Essa avaliação já foi feita pelo seu chefe; hoje é apenas o dia em que você tem que ouvi-la.

**Iniciante:** imagine seu chefe de cueca. A esperança é que isso o mantenha calmo, e não que o deixe enojado.

**Intermediário:** imagine seu chefe num macacão de borracha e sandálias altas de lantejoulas.

**Especialista:** vista um macacão de borracha e sandálias altas de lantejoulas para sua avaliação de desempenho, e imediatamente torne-se o Maioral das Ligações de Foda-se.

**Até que ponto seu colega de trabalho é um “verdadeiro fã” de Tarantino:** somente uma pessoa enviou essa resposta, mas eu espero que, quem quer que seja, esteja lendo esse livro porque isso é... tipo... o Santo Graal da Cagada Solene. Espero que seu colega de trabalho também esteja lendo, porque ele ou ela merece receber o Passo Dois de chofre. Manda ver. Seja totalmente sincero. Você nem precisa ser educado. Por favor, dê cabo à sua infelicidade e na infelicidade coletiva de todos em seu escritório.

#### **A ligação de foda-se mais solene dada ao trabalho: pedido de demissão**

Chegar tão longe em A mágica transformadora do F\* significa confrontar algumas verdades difíceis sobre seu emprego. Isto é, você detesta tudo que tem a ver com ele. Você fez a turnê pelo celeiro, fez suas listas e percebeu que seu arquivo mental está explodindo de tanta irritação. As portas não fecham, independentemente da força que você faça e você está cada vez mais preocupado, temendo que o negócio todo despenque em cima de você e o mate esmagado.

Se esse é o caso, detesto ter que lhe dizer isso, mas ligar o foda-se para conference calls e para os filhos de colegas de trabalho não será suficiente. Você precisa de um novo emprego. Estamos falando da máxima no Passo Dois: pedir demissão. Tudo bem, talvez você não possa se demitir HOJE – não estou dizendo que você deve soltar esse livro, tacar fogo nos pingentes dos sapatos Gucci da sua chefe e sair que nem bala, sem pensar de onde virá seu próximo contracheque.

Pense dessa forma: você já se preocupa com seu contracheque todos os dias. Portanto, o fato de procurar um novo emprego talvez lhe custe, em curto prazo, algum tempo e energia, mas em longo prazo isso lhe trará alegria! Uma vez que você estiver instalado no novo bico, você estará de volta a uma única preocupação dada em busca de um único contracheque. E quando estiver lá, pode até se dar de presente um novo arquivo de pastas. Você fez por onde merecer.

### Categoria 3: Amigos, conhecidos e estranhos

Aqui eu farei uma abordagem ligeiramente diferente, já que as circunstâncias dentro das quais você talvez se lixe para itens relativos a amigos, conhecidos e estranhos são *mais fluidas, numerosas e complexas do que em qualquer outra categoria*.

E também porque a variedade é o tempero da vida.

A menos que você mude de emprego (e, às vezes, ainda assim), o Trabalho tem um número finito de considerações – a mesma lenga-lenga, em dias diferentes; as coisas são basicamente inanimadas e, portanto, exigem menos sutileza, quando chega a hora de dar o Passo Dois; e Família mantém um elenco rotativo de considerações razoavelmente estável, ano após ano (em parte, graças àquelas encantadoras tradições festivas que discutimos na Segunda Parte).

Amigos, conhecidos e estranhos são, no entanto, menos previsíveis de um modo geral. Eles entram e saem de sua vida com mais regularidade (principalmente estranhos, que estão constantemente aparecendo com suas petições e suas péssimas habilidades para estacionar e suas “reuniões auxílio comunitário”); e eles frequentemente se deslocam em bandos, o que pode dificultar muito a navegação pelo Passo Um, que dirá executar o Passo Dois.

Por sorte, há um acontecimento universal na vida que – se você conseguir ter domínio das reviravoltas e desafios de seu labirinto – virá prover o mapa para quase todas as interações nessa categoria.

Meio que um estudo de caso, se você preferir.

## VOCÊ ESTAVA IMAGINANDO QUANDO NÓS CHEGARÍAMOS AOS CASAMENTOS, NÃO É?

Eu gosto de casamentos. Casamentos são comemorações divertidas e alegres do amor. Eu me diverti a rodo, em cerca de quarenta e dois casamentos, ao longo da minha vida. Portanto, quando o inevitável crítico do Amazon citar essa próxima parte do texto, apenas lembre-se de que eu só estou dizendo o que todo mundo sabe que é verdade: casamentos geram uma paulada em seu orçamento de ligações de foda-se e considerações.

Lembra do diagrama de Venn? Os casamentos ficam na interseção de tempo, energia e dinheiro.

Os primeiros a que você vai são uma experiência nova. Tem a dança, a birita, o bolo grátis, talvez até uma cabine de fotos. Eba! Casamentos! À medida que o tempo for avançando – e, especialmente para os leitores de vinte e pouco ou trinta e poucos anos que têm amigos, irmãos e primos de idade próxima – você provavelmente irá a muitos mais. Eles deixarão de ser novidade e, por conta de sua frequência, provavelmente menos divertidos, e passarão a ser mais um esgotamento de seu tempo e energia. E gradativamente mais caros. Subitamente, você terá doze convites de casamento – além de eventos relativos, como festas de noivado e chás de panela, e despedidas de solteiro – e uma renda limitada, e um número definido de férias, a cada ano.

Se você tem cinquenta, sessenta ou setenta anos, você já passou à fase de ser convidado para os casamentos dos filhos de seus amigos! O que significa que você tem até menos envolvimento com a festa, mas ela lhe toma a mesma quantidade de tempo, energia e dinheiro.

**Não há vergonha alguma em admitir que você não será obrigado a ir a todos os casamentos, de todas as pessoas, até o fim dos tempos.**

Você frequentemente se sacrifica para fazer parte do dia especial de seu amigo (ou filho do amigo) e fica feliz com isso. Mas, e quando não? Às vezes, você não pode pagar para ir até o local escolhido para a festa. Você pode querer ir ao casamento, mas talvez não consiga encaixar dezesseis eventos relativos ao casamento em sua agenda. Talvez você nem conheça essa gente tão bem assim. Ou pode não querer ir por uma infinidade de motivos que são perfeitamente justificáveis.

Todos nós já passamos por isso, mesmo que eu seja a única disposta a assumir isso por escrito. Casamentos alheios são o lugar que os Iluminados vão para

tomar goladas de vodca quente e implorar por uma chance às madrinhas do casamento.

## ANTIGAS PREOCUPAÇÕES, NOVAS PREOCUPAÇÕES, PREOCUPAÇÕES EMPRESTADAS, PREOCUPAÇÕES TRISTES

O motivo para que casamentos sejam um caso de estudo tão útil no grande esquema da Categoria Três das considerações dadas é porque **eles envolvem amigos, conhecidos e até estranhos absolutos, TODOS DE UMA SÓ VEZ.**

Pense da seguinte forma: seu casamento, preocupação sua. Acrescente sogros e você estará de mãos cheias. Mas quando se trata do casamento de outra pessoa, você ainda tem que ter consideração com um monte de coisas, cada uma delas provavelmente ligada a um amigo ou membro da família de seu amigo, e assim por diante, o que significa que muitas das pessoas envolvidas são meramente pessoas conhecidas ou estranhas para você.

Por um período breve (ou não tão breve) de tempo, você está avaliando considerações suficientes para empoderar o PIB de uma pequena nação. Digamos, Tuvalu, para uma cerimônia íntima. Os Estados Federados da Micronésia, para um grande evento black-tie.

*Não dá a mínima para contribuir para a foto que entrará no slide show para o jantar de ensaio?* Essa é sua prerrogativa – mas isso afeta seu amigo, que VAI notar a ausência evidente da sua fantasia da 3ª série, além de afetar o pobre do cara que estiver organizando o slide show e precisa coletar fotos suficientes para preencher uma apresentação em PowerPoint ao longo de toda a duração da canção “My Heart Will Go On”.

Provavelmente também afeta a mãe da noiva, porque tudo afeta a mãe da noiva.

**Não está nem aí para decifrar o código de indumentária do casamento do seu camarada, que menciona “traje de verão semi-informal e criativo casual”, num clube de Washington, em pleno agosto?** Claro que você pode usar seu macacão azul-marinho, mas, nesse caso, você corre o risco de a) horrorizar os sogros; b) arruinar pelo menos duas fotos e c) deixar todas as pessoas da recepção extremamente invejosas do quanto você está à vontade. Provavelmente tão invejosas que alguém vai “acidentalmente” derramar Shiraz em seu macacão.

Quando se trata de casamento, o Passo Dois deve ser dado de maneira muito, muito cautelosa, para se obter o máximo do Arrependimento Zero e o mínimo de noivas chorosas, amizades rompidas e débitos no cartão de crédito. Estamos falando de um nível de cuidados que exige “macacões protetores impermeáveis”

(para dizer a verdade, é realmente uma pena que macacões impermeáveis não sejam traje apropriado para casamentos).

Mas uma vez que você tenha dominado a delicada dança da sinceridade e educação exigida para transitar em um casamento com o mínimo de preocupação, você está a caminho de obter o máximo de prazer – e o mínimo de irritação – de todos os casamentos aos quais você for (ou não), **e da vida, de maneira geral.**

Isso mesmo, aplicar o Método Arrependimento Zero a casamentos alheios é, em si, uma *master class*!

Mais adiante, detalho quatro cenários comuns quando se trata de casamentos, nos quais você talvez se veja querendo não dar a mínima ou concedendo menos considerações. Eles vão testar sua determinação, desafiar sua adesão ao método e incitá-lo a avançar ainda mais rumo ao caminho da Iluminação. Cada cenário é acompanhado por um **Modelo de Sinceridade e Educação**, com pontos que consagram a sinceridade/educação relativa à sua atitude – para que você veja precisamente onde seu objetivo de ligar o foda-se se alinha com o ápice da prática Arrependimento Zero e quando você está perigosamente próximo (ou situado no âmago) do quadrante do babaca.

## O CASAMENTO QUE OCORRE NO FIM DE SEMANA DE UM FERIADO

**A situação:** seus amigos vão se casar durante um fim de semana prolongado que você habitualmente reserva para férias divertidas ou uma reunião anual de família. Talvez seja a única ocasião em que os noivos podem se afastar do trabalho. Ou, talvez eles sejam professores e, portanto, o feriado de primavera é bom para eles. Talvez eles torçam para que as pessoas fiquem contentes por ter o dia de folga para poder ir ao casamento deles – e, na verdade, isso é muito legal da parte deles! – porém, agora, você precisa escolher entre alocar suas considerações para As Férias que Você Estava Ansiosamente Aguardando o Ano Inteiro, ou Três Dias de Salmão e Papo Furado em Tampa. Seu objetivo é ir em frente com o primeiro.

### Como você responde ao convite?

---

\* Se você realmente sente que está vivenciando arrependimento, está na hora de incluir “arrependimento” na lista de coisas para as quais você se lixa.

\*Uma “despedida irlandesa” é quando você vai embora de uma festa ou reunião sem dizer a ninguém. Altamente recomendado.

# O CASAMENTO QUE OCORRE NO FIM DE SEMANA DE UM FERIADO



## **LOCAL DE DESTINO: FESTA DE DESPEDIDA DE SOLTEIRO(A)**

**A situação:** você e seu par já estão gastando um bocado de dólares, além de dias preciosos, para viajarem até o casamento de seu amigo. Mas, poxa, é o dia especial deles! No entanto, as festas de despedida de solteiro(a) também serão longe, é necessário pegar avião e ficar em hotel. Las Vegas e Montreal, respectivamente. Se esses são seus melhores amigos do mundo e você quer mover céus e terras (e seu cartão Visa) para fazer com que isso aconteça, então, vá em frente. Essas são considerações que você quer dar! Mas para efeito do modelo, nós estamos supondo que você não possa bancar a combinação de tempo, energia e/ou dinheiro e você não queira ir – sem parecer um babaca.

**Como você responde?**

# LOCAL DE DESTINO: FESTA DE DESPEDIDA DE SOLTEIRO(A)

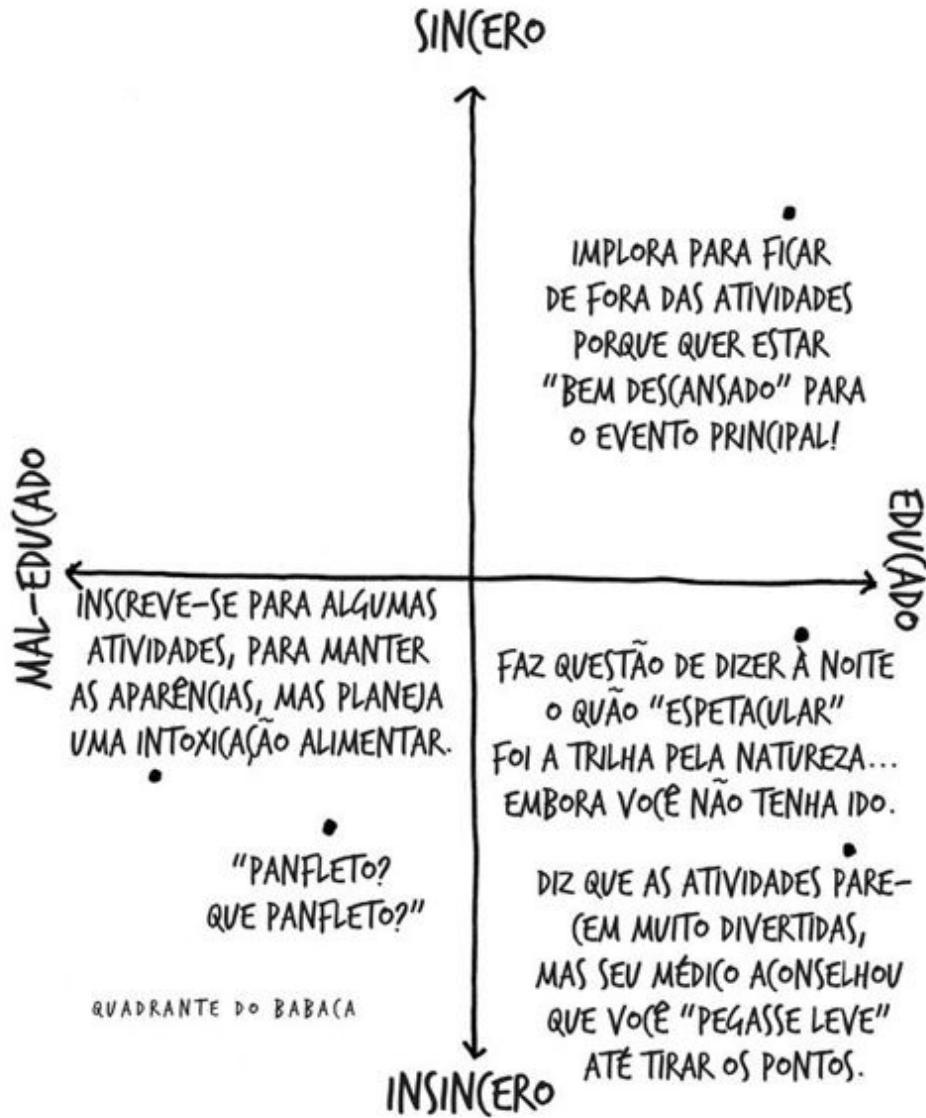


## O CASAMENTO COM SEIS MIL ATIVIDADES

**A situação:** A noiva de seu amigo é bastante ativa. Ela e a família simplesmente não conseguem ficar parados, ou todos começam a jogar desaforos na cara. Sendo assim, o convite para o fim de semana do casamento vem com um panfleto anexo de atividades, tipo ioga matinal, caiaque, uma trilha pela mata, jogos e um torneio de croquê, do lado da noiva contra o lado do noivo. Para você, todas essas coisas estragam o fim de semana que, fora isso, seria idílico (e caro para cacete!) no spa bacana onde o casamento será realizado. Você quer agendar uma massagem e uma rodada de golfe, não sofrer ao longo de uma caçada de abutres junto com um bando de estranhos empertigados.

**Como lidar com isso?**

# O CASAMENTO COM SEIS MIL ATIVIDADES



## O BRUNCH DA MANHÃ SEGUINTE

**O cenário:** muitos casamentos têm a previsão de brunches para fechar o fim de semana; esses geralmente ocorrem antes do horário de saída do hotel e pelo menos metade dos convidados estão com uma megarressaca. Você pretende ser um deles e quer dormir o máximo possível antes de pegar seu voo caríssimo de volta para casa. Você tampouco quer ter que confrontar nenhum parente dos noivos que possa ter escandalizado na noite anterior com sua dancinha foi-a-Rihanna-que-me-fez-fazer e, principalmente, não quer fazer isso comendo torrada do bufê de ovos mexidos.

**O que você faz?**

# o BRUNCH DA MANHÃ SEGUINTE



Eu espero que esse tenha sido um exercício útil. Os modelos de Sinceridade & Educação são elaborados para mostrar que **o Método Arrependimento Zero é simples, mas não é inflexível**. Pode dar certo para pessoas diferentes, de formas diferentes, dependendo das circunstâncias.

É só não acabar no Quadrante do Babaca que você vai ficar legal!

## TÁ AMARELANDO? REVEJA SUAS POLÍTICAS PESSOAIS

Quando se trata de casamentos, ou simplesmente da vida em geral, se a lista de ligações de foda-se for longa e sua capacidade para sinceridade e educação for frágil, instituir uma nova política pessoal para amigos, conhecidos e estranhos é sempre uma opção. Claro, você não vai querer usar essa tática excessivamente, ou as pessoas vão começar a sacar. Pense nisso como um técnico do time de futebol chamando para um chute na zaga – você quer causar surpresa, para que seja impossível defender. Se for feito direito, isso pode virar totalmente o jogo.

### Categoria 4: Família

Conforme discutido na Segunda Parte, foram tantas as respostas da pesquisa em relação à Família que nós já praticamente cobrimos tudo (com talvez apenas uma omissão gritante).

Na verdade, quando se trata dessa resposta, omissões gritantes fazem parte do problema. Isso mesmo, eu estou falando de **HERANÇA**.

Nenhuma surpresa, já que essa está no elo das ferramentas e ações que nós estudamos, tanto no Passo Um (afeta outras pessoas, sentimentos/opiniões, o Orçamento das Ligações de foda-se, de maneira geral, obrigação/culpa) quanto no Passo Dois (sinceridade e educação/sem ser um babaca).

Independentemente de estarmos falando de dinheiro ou herdeiros, o assunto ou ato da herança parece resultar em um número excessivo de considerações dadas – na forma de tempo e energia gastos regateando e reclamando sobre quem recebe/merece o quê, ou não queria/merecia o quê.

**E, no entanto, muitos participantes da pesquisa alegam que não estão nem aí para dinheiro/herança, quando se trata de Família.**

Hmm.

Eu só posso presumir que já que o dinheiro é universalmente reconhecido como um dos assuntos mais difíceis/tabu em qualquer relacionamento, até os que decidem ligar o foda-se quanto a dividir a coleção de selos do vovô dentre seis irmãos – e estão dispostos a dizer isso numa pesquisa pública – podem ter dificuldades praticando o Arrependimento Zero com suas famílias.

Herança pode ser uma questão espinhosa, sem dúvida. Mas se todas as pessoas que disseram nem ligar para assuntos de herança, de fato **cagarem solenemente** – em alto e bom tom, de forma inequívoca –, então, nós todos

poderíamos passar nosso tempo desfrutando da família e dos selos raros que temos, antes de começarmos a sentir o pesar pelos que não temos.

Profundo, eu sei.

## BÔNUS POR ATUAÇÃO!

Na Segunda Parte, reconheci que **quando se trata de família, algumas considerações não são negociáveis, mas que eu lhes mostraria como melhorar uma situação abaixo do ideal**. Portanto, se você concluiu o Passo Um e percebeu que se lixa, mas sabe que dar o Passo Dois (ligar o foda-se) é totalmente impossível, sem chance, literalmente nem por cima do cadáver da sua mãe – então, uma vez que você terá que dar essa consideração preciosa – **inclua alguns bônus de performance**.

Por exemplo, se você simplesmente não pode evitar uma reunião de família, agende uma massagem para o dia seguinte, para que você tenha alguma expectativa boa. Melhor ainda, solicite a massagem como seu presente de feriado, para que sua família esteja essencialmente pagando de volta a consideração que você deu!

(#DicaProfi: fazer um upgrade para a primeira classe no voo de volta para casa também é um alívio eficaz, mesmo que absurdamente caro, para a reunião familiar enervante.)

Ou, se você tiver que ficar sentado durante o almoço de sua mãe, no Rotary, enquanto ela é homenageada pelos serviços prestados à comunidade onde você foi criado e de onde fugiu assim que fez dezoito anos, roube um dos frascos de remédio da homenageada, antecipadamente.

E se você não puder realmente escolher ficar fora da foto em grupo nesse dia, vista a roupa íntima mais desviante ou hilária, e eu garanto que o processo todo será mais suportável. Além disso, quando a foto começar a entupir o seu Facebook, com comentários como “que família linda!!!” e “meu Deus, como eles cresceram!”, você terá um prazer secreto em saber que estava usando sua tanga “Festa do Veneno”<sup>[\*]</sup>.

## PERGUNTAS HABITUAIS SOBRE F\* GERAIS

Até parece que você nunca fez um título ruim. Vá em frente, pode me julgar. Eu estou me lixando. O livro é meu!

De qualquer forma, achei que talvez fosse útil abordar algumas das perguntas mais comuns que recebo quando converso com as pessoas sobre o Método Arrependimento Zero – perguntas que acredito que estejam surgindo em sua cabeça, no momento mesmo em que você alegremente risca vários itens de suas listas. Eu sei como é, acredite. Você tomou algumas decisões importantes, mas, na verdade, sem ligar o foda-se. É mais fácil fantasiar em sua própria mente do que dizer algo assim em voz alta, num jantar de Shabbat. Meu conselho é aproveitar a febre enquanto ela está fervendo. Não há melhor momento que o presente para organizar suas considerações e ligações de foda-se e passar a viver o melhor da vida!

Nesse sentido, aqui estão algumas perguntas e respostas para ajudá-lo a sentir-se melhor quanto a dar o Passo Dois:

**P: Dizer às pessoas que eu estou me lixando dá uma terrível sensação de indelicadeza. Você não acha meio grosseiro?**

R: Bem, se a palavra foda-se lhe dá constrangimento, você não precisa dizer em voz alta. Você pode simplesmente comunicar sua decisão de não gastar seu tempo, energia ou dinheiro tão impróprio (ex: “confesso que não compartilho de sua opinião sobre X, mas você que sabe!”). Eu não acho tão divertido, mas isso é problema meu, não seu.

**P: Eu receio que se eu passar a ligar o foda-se para coisas demais, vou gostar tanto que me tornarei um preguiçoso do cacete, sem ninguém ou motivo algum para viver.**

R: Essa é uma preocupação legítima, mas o objetivo do Método Arrependimento Zero não é chegar ao #foda-seZero (uma hashtag incrível, ainda que impraticável). É tirar do caminho as preocupações que não trazem prazer e abrir caminho para o que importa.

**P: Se ligar o foda-se supostamente é tão libertador, por que parece tão constrangedor?**

R: Andar pelado também é libertador. Mas também pode ser constrangedor

porque a sociedade não está preparada para o negócio. É necessário apenas um pouco de confiança (e um talquinho), você vai ver.

**P: Como eu devo explicar esse negócio todo à minha mãe?**

R: Apenas mande uma cópia desse livro para ela. É assim que eu pretendo lidar com a situação.

**P: Embora tudo que você diz faça total sentido (ora, obrigada!), eu simplesmente sei que não vou conseguir me preocupar menos quando se trata de \_\_\_\_\_.**

R: Tudo que eu posso dizer é que você só saberá quando tentar. Lembre-se de que eu disse que meu marido achou que eu tivesse endoidado totalmente quando perguntei a ele se eu podia arrumar sua gaveta de meias? E veja como terminou!

**P: E se eu concluir não estar nem aí para alguma coisa, e depois de ligar o foda-se, me arrepender?**

R: Agora você está me enrolando.

**P: Eu não ia querer que alguém me dissesse que não está nem aí para algo importante para mim, portanto, como posso dizer que não ligo para alguma coisa importante para os outros?**

R: Deixe-me devolver essa pergunta a você, de uma forma diferente. Você iria querer que alguém se sentisse obrigado e/ou culpado fazendo alguma coisa por você, mesmo com você sabendo que a pessoa não queria fazer? A resposta a ESSA pergunta deve sempre ser não, ou você é um babaca. E você não tem como saber que alguém se sente assim, a menos que a pessoa fique à vontade em lhe contar e vice-versa. Esse é precisamente o modo como o Passo Dois desvela a mágica transformadora para todos.

## OBTENDO MAIS DAS CONSIDERAÇÕES QUE VOCÊ TEM (E LIGAÇÕES DE F\* QUE NÃO DÁ)

Mais uma vez, quero revisitar o objetivo geral do Método Arrependimento Zero, que não é meramente parar de dar importância às coisas que nos irritam – é nos libertar para que possamos dedicar atenção qualitativa às coisas que nos trazem prazer.

Se a Terceira Parte desse livro foi sobre não ter essas preocupações, então, prepare-se para deleitar-se com a segunda parte da equação: ganhar mais tempo, energia e/ou dinheiro para tudo mais.

**O que nos leva à Quarta Parte, onde ocorre a mágica transformadora, segundo dizem...**

---

\* Eu posso ou não me orgulhar de ser dona de uma tanga “Festa do Veneno”.

IV

QUARTA PARTE:  
A MÁGICA TRANSFORMADORA DO F\* MODIFICA  
DRASTICAMENTE A SUA VIDA

---

A essa altura de seu estudo do Método Arrependimento Zero, você já passou a não ligar mais para o que os outros pensam, desenvolveu excelentes habilidades de alocação de suas considerações e criou uma lista robusta (e guia referencial útil) de coisas para as quais não dar a mínima – além de uma lista administrável de coisas às quais você certamente dedica 100% importância.

Bravo!

É provável que você tenha reconquistado centenas de horas que usava com pessoas e coisas para os quais não estava nem aí; e se você fez isso apropriadamente, você foi demitido e a Gail, do marketing, não incendiou sua casa. Você classificou seus sentimentos conforme a obrigação, as trivialidades de bar e a Islândia. Você só perdeu os amigos de quem não gostava mesmo e evitou fazer novas amizades de que não precisava. Não apenas isso, mas você provavelmente se tornou uma pessoa ainda mais sincera e mais educada do que era, quando começou – o que é um resultado excelente, devo lhe dizer.

Você está se aproximando ainda mais daquele estágio de iluminação para a ligação do foda-se que eu mencionei na Primeira Parte. Ao colocar suas considerações em ordem e identificar as pessoas e coisas que lhe dão mais prazer e satisfação, você está vivendo o melhor de sua vida.

Falando nisso, a Quarta Parte contém até uma lista de considerações que você deve – e pode – dar a essa altura, quando já possui tanto tempo, energia e dinheiro sobrando nas mãos.

Considerações que podem abrir uma perspectiva totalmente nova de prazer!  
Se você ainda precisa de mais argumentos, por favor, continue a ler...

## O QUE SE GANHA COM O F\*

Na Terceira Parte, recomendei que você **visualizasse seus ganhos potenciais**, de modo a dar o Passo Dois com um pouquinho mais de facilidade. E, supondo que você tenha feito isso – viva! –, agora vale a pena **quantificar exatamente o que você ganhou**. Eu acho que você achará isso um tanto prazeroso e mais que motivador, à medida que prosseguir pelo caminho da iluminação.

Conforme mencionado, a primeira coisa que as pessoas tendem a obter quando organizam suas considerações e ligações de foda-se é TEMPO. Tempo para meditar tranquilamente no vaso sanitário, em vez de correr para participar de uma conference call; tempo para aprimorar aquela receita campeã de calda de chocolate numa tarde de domingo, em vez de ler *Moby Dick* para o seu clube de leitura (quem escolheu isso?); tempo para passar com um ente querido, em lugar de, bem, ficar com um monte de babacas de quem você nem gosta.

Então, em termos de tempo, o que você ganhou até agora? Três horas? Dez minutos? Um fim de semana? Um mês? Estou farejando uma lista a caminho!

### TEMPO QUE GANHEI LIGANDO O FODA-SE

#### ATIVIDADE

#### BENEFÍCIO

Ex: Não assistir a lutas

2 horas

A segunda coisa no Método Arrependimento Zero volta para você em forma de ENERGIA. Isso pode ser simples como tirar um cochilo abençoado ou complexo como preservar energia em uma atividade – aquela aula de CrossFit

para a qual você se inscreveu pela pressão de um amigo – e depois *expandindo* esse tempo para algo que você prefere fazer (como finalmente limpar seu carro, porque ele está começando a cheirar como você imagina ser o cheiro daquela velhinha de *Os Goonies*).

## ENERGIA QUE GANHEI LIGANDO O FODA-SE

ATIVIDADE	BENEFÍCIO
Ex: Não ficar de porre com os colegas de trabalho, na “segunda-feira de margaritas”.	Vontade de viver, na terça-feira

Por último, porém, não menos importante está o DINHEIRO. Como disse uma vez o humorista Will Rogers: “Tem gente demais que gasta dinheiro que nem ganhou, para comprar coisas que não quer e impressionar gente que não gosta.” Manda ver!

E porque o dinheiro é tão facilmente quantificado, é especialmente prazeroso quando você aplica o Método Arrependimento Zero e ele resulta em ganhos financeiros tangíveis. Se você passou a não dar a mínima para, digamos, roupas de marca – em parte porque você parou de ligar para o que os outros pensam – você passa a economizar dinheiro. Eu conheço um monte de mulheres, principalmente na região metropolitana da cidade de Nova York que se sentem pressionadas a “se enquadrarem”, gastando excessivamente em roupas de marca, quando roupas de metade do preço, até menos, ficariam bem nelas e as deixariam perfeitamente felizes.

Ou, digamos que você seja uma suburbana que deixou de dar importância para longos trajetos dominicais para assistir aos jogos de futebol de seu sobrinho de

seis anos de idade – pensando que é improvável que ele se torne profissional e consiga ingressos gratuitos para você na Copa do Mundo de 2034. Você não está somente economizando tempo e energia, está economizando dinheiro de gasolina! A tia precisa comprar um novo par de óculos de sol sem marca.

### DINHEIRO QUE GANHEI LIGANDO O FODA-SE

ATIVIDADE	BENEFÍCIO
Ex: Não ir àquela despedida de solteiro em Las Vegas.	\$1.000 <sup>[*]</sup>

**Sim, o caminho para a iluminação é pavimentado com horas retomadas, um novo entusiasmo e grana, uma boa grana.**

## QUANDO SUAS CONSIDERAÇÕES OU LIGAÇÕES DE F\* AFETAM SEU CORPO, MENTE E ALMA

Porém, tem mais! O que você talvez não esperasse ganhar do impacto único de não dar a mínima, é uma **melhora geral de sua saúde e bem-estar físico e emocional**.

Pense nisso: você não ganhou apenas tempo, energia e dinheiro – você ganhou autoconhecimento, confiança e uma grande alegria de viver, sem mencionar todas as dores de cabeça que você poupou a si mesmo. Literalmente. Sem contar a azia, ansiedade e náusea. Lembra daquele caraoquê do colega de trabalho que você deixou de ir? Pense na ressaca que você poderia ter tido! Você teria entornado um zilhão de margaritas a noite toda, só para não estrangular o Tim usando a corda de seu próprio microfone. Na manhã seguinte, teria sido brutal, pode acreditar.

Mas, ligando o foda-se? Nada de noite maldormida, nada de dor de cabeça, nem boca seca durante a apresentação matinal, nem ter que ficar silenciosamente contando os minutos até poder se esconder embaixo da mesa, no almoço, e tirar um cochilo, nem pescoço duro por conta desse cochilo... quer dizer, a análise do custo-benefício aqui é inegável.

Você tem mais **tempo** para fazer o que realmente quer, depois do trabalho (ficar sentada no sofá, comendo Pop Tarts e assistindo o *Último guerreiro ninja*);

Você **concluiu** que, para você, assistir o *Guerreiro Ninja* é mais prazeroso que cantar no caraoquê, com o Tim (e você agiu com esse conhecimento, **porque agora você se lixa para o que o Tim ou qualquer outra pessoa pensa** de suas prioridades).

Você tem mais **energia** pela manhã para direcionar às **considerações necessárias** quando usa o barbeador (rosto, pernas ou virilha – usar barbeador de ressaca não é brincadeira).

E você tem o **dinheiro** que teria gasto em tequila, além da pizza do Domino's, tarde da noite, que você teria pedido na tentativa (inadequada) de dar uma enxugada no álcool.

Sim, você estará assobiando na sala de intervalo, enquanto seus colegas de trabalho estão tirando cochilos desconfortáveis embaixo das mesas *deles*. Você provavelmente também renderá muito mais no trabalho, porque eles estarão numa ressaca muito braba para pegar no seu pé!

**Leve em conta que esses benefícios ainda mais empolgantes para o seu**

## **corpo, mente e alma podem ser derivados de apenas ligar o foda-se:**

### **CORPO**

Tantas considerações insignificantes que levam a ressacas – nós já discutimos isso com profundidade – mas e quanto àquelas que levam a lesões físicas?

Eu me lembro claramente de uma manhã, depois de haver passado dez minutos extras jogando com o meu irmão, em vez de sair para pegar meu trem. Eu sabia que meu tempo estava por um triz, mas fiquei tão feliz em *aniquilá-lo* com uma jogada antes de partir para o escritório.

Claro que, quando desci até a plataforma, vi o trem prestes a deixar a estação. Eu corri (de salto alto, antes de parar de usar esse tipo de calçado e ligar o foda-se para saltos) para pegá-lo, e o perdi por alguns centímetros, torcendo meu tornozelo ao fazê-lo. Eu estava suarenta, ofegante, com o pé inchando e extremamente injuriada.

Como resultado, acrescentei “correr para pegar trens” à minha lista de Coisas para as quais eu me lixo e, desde então, eu poupei uma fortuna em ortopedista.

### **MENTE**

O detox mental é ainda melhor que o detox físico porque ele não para nos limites do teto ou paredes. O interior de seu crânio pode estar repleto de massa encefálica rosada, mas aquelas partes intangíveis de ansiedade, preocupação, pânico e medo foram varridas e estão mais limpas que uma igreja antes da visita do papa. Os benefícios da saúde mental provenientes de ligar o foda-se são vastos e intermináveis.

Por exemplo, apenas pense no que poderia acontecer, décadas à frente, se *hoje* você decidir não sentar mais na missa de domingo (perdão, papa) e, em vez disso, dedicar essa consideração a completar as palavras cruzadas do *Times* de domingo, toda semana. O futuro você, isento de sofrer da síndrome de Alzheimer, será muito grato! Essa paz de espírito simplesmente não pode ser comprada.

### **ALMA**

Estamos prestes a ficar meio sentimentais por aqui, mas mantenha-se firme comigo por um instante. Embora nem todo mundo leve fé na definição tradicional de alma, como uma força vital separada de nosso corpo físico, aposto que a maioria de nós compreende o conceito de “devastação espiritual” como

algo pertinente às coisas que nos ferem em nível profundo, celular. Não apenas lotando nossas agendas ou minando nossa força, estou falando do tipo de atividades ou tarefas ou pessoas que nós sentimos que nos colocam sérias limitações à nossa liberdade. Sim, percebo que estou parecendo o Mel Gibson, em *Coração valente*.

Bem, eu argumento que *liberdade* é outra palavra para *alma* – e que, ao não dar importância às coisas erradas e conservar suas considerações para aquelas coisas que o fazem feliz, você ganha o tipo de liberdade que algumas pessoas talvez até descrevam como... atrevo-me a dizer... “afirmadora da alma”.

## OUTRO JEITO DE LIGAR O F\*

O Método Arrependimento Zero é abrangente e reativo quando se trata de considerações ou ligações de foda-se. Mesmo quando você já decidiu ligar o foda-se, o Passo Dois sempre exige alguma *ação* de sua parte – declinando um convite, dizendo não a uma reunião, explicando sua mais recente política pessoal. Depois, há considerações que você resolve dar e que consomem tempo, energia e dinheiro – ainda que você esteja feliz em gastá-los.

Mas há outro jeito de ligar o foda-se que, na verdade, é bem passivo e igualmente transformador, tanto em curto quanto longo prazo. Eu equaciono essa versão de ligar o foda-se a mentalmente repetir a frase: *Simplesmente não vale a pena*.

Você talvez ache útil seguir essa técnica quando, por exemplo, seu oponente em uma transação necessária – um chefe, ou a companhia de sinal a cabo – está sendo um verdadeiro babaca ou imensamente incompetente, mas não há nada que você possa fazer a respeito. Quer dizer, você poderia explodir, fazendo sua pressão aumentar, arriscando seu emprego e/ou fazendo com que seu sinal a cabo fosse misteriosamente tirado do ar. Mas isso não é produtivo, e o melhor a fazer, provavelmente, é esperar dar a sua hora, ir para casa e assistir ao ESPN2 em paz.

Em casos assim é fácil ser vítima de justa indignação, um estado em que, por si só, são queimadas mais considerações do que aquele adversário idiota vale. Em vez de deixar o assunto consumi-lo, como o louva-a-deus fêmea consome seu amante, após o sexo, apenas experimente... ligar o foda-se.

Diga para você mesmo, *Simplesmente não vale a pena* e siga em frente.

## PASSANDO ADIANTE

Ao tornar-se um dos poucos iluminados que perambulam pela terra ligando o foda-se, é inevitável que você passe adiante sua nova visão aos seus camaradas. Nem posso lhe contar quantas pessoas me ouviram eufórica, falando sobre os efeitos do meu Método Arrependimento Zero e decidiram, ali mesmo, na hora, fazer suas próprias mudanças. Eu ajudei colegas de trabalho a verem a luz com relação a papeladas inúteis; ajudei amigos a tomarem decisões melhores sobre como aproveitar seus dias de férias; e até auxiliiei meus pais a dar menos importância às coisas. Eles ficaram muito orgulhosos de mim.

Não estou fazendo nada disso para ser altruísta. Não dou a mínima para altruísmo! Eu o faço porque isso faz com que EU me sintam bem – é preciso que confesse que, se ligar o foda-se é bom, ajudar alguém a fazê-lo é muito melhor.

E, finalmente, é importante dizer que eu faço isso porque se todos nós nos preocupássemos menos e fôssemos mais felizes e saudáveis, o mundo seria um lugar melhor. Para mim.

## SABER O QUE DÁ PARA DISPENSAR

Também conhecido como “o que você provavelmente nunca deveria ter valorizado”.

Um efeito colateral terrível de aprender a ligar o foda-se é que você aceita as consequências ou “dores” das primeiras tentativas e, aos poucos, entra num ritmo onde para de duvidar de si mesmo – algo que reduz expressivamente o tempo passado dando uma consideração, melhorando, assim, os níveis de ansiedade concomitante. Hesitação (e ansiedade) passam a equivaler, gradativamente, a considerações cada vez mais insignificantes.

Nesse sentido, o Método Arrependimento Zero lhe dá as ferramentas e a perspectiva para abordar a vida a partir de um ponto de vista diferente – o de alguém que pode rápida e facilmente avaliar qualquer situação e agir em conformidade. E isso permite que você dedique seu tempo recuperado (e energia e dinheiro) a outras coisas.

Aqui está a melhor parte:  **você descobrirá que ligar o foda-se NÃO necessariamente resulta, com o passar do tempo, em uma substituição das considerações dadas.**

Você provavelmente descobrirá que, uma vez que pare de ligar para um monte de coisas que não o fazem feliz – e comece a acrescentar coisas que o fazem feliz –,  **você nem precisa de tantas coisas na sua vida.** Que *não há* 47 tarefas, eventos, e coisas das quais você finalmente se livrou, ao longo do tempo.

Não sei quanto a você, mas, para mim, simplesmente não é possível preencher inteiramente as vinte e quatro horas do dia com coisas que importam.

Em outras palavras, eu tenho um bocado de tempo ocioso e isso é bom para cacete!

## COISAS PARA AS QUAIS VOCÊ DEVERIA LIGAR MAIS

Revelação total: vai começar a ficar meio insana, essa parte. Não diga que eu não os alertei. (Porque eu alertei, na introdução à Quarta Parte.)

Até agora, nós havíamos focado principalmente na proporção de considerações e ligações de foda-se – como deixar o trabalho às 17h em ponto para pegar o primeiro arremesso do jogo dos Dodgers; ou não ir à festa do seu amigo, que tem como tema “Sobrevivente: Macacos *versus* Robôs”, para poder comer um saco de Doritos e terminar de ler esse livro. Essas são recompensas legítimas. E vão mudar a sua vida.

Mas uma vez que você tenha dominado o Método Arrependimento Zero, você talvez se veja disposto, capaz, e até empolgado para dar um passo a mais. **A mágica pode funcionar em uma escala bem mais grandiosa.**

Tenho certeza de que você já viu aquelas listas que circulam nas redes sociais, intituladas “20 conselhos de um aposentado para gente de 20 anos” ou “o que as pessoas no leito de morte mais lamentam sobre a vida” – e talvez você tenha pensado *Tanto faz, eu ainda tenho algumas décadas pela frente para me preocupar com isso.*

Como diria Javier Bardem, em *Onde os fracos não têm vez*: “Pense outra vez, amigo.”

A realidade é que, a menos que nós tenhamos recebido uma estimativa dada por um médico abalizado (e, às vezes, nem assim), nenhum de nós sabe quando vai deixar essa espiral mortal. É mórbido, mas verdadeiro. Amanhã, você pode ser atropelado por um ônibus, ou devorado por uma alcateia, ou pode morrer de um susto dado por um palhaço.

**Pensando dessa maneira, você não quer fazer com que cada segundo valha a pena?**

Às vezes, isso significa dar um número maior e mais prolongado de considerações, em lugar das minúsculas que demos até aqui.

De modo a ajudá-lo a fazer isso (porque esse é o tipo de garota que sou), tomei a liberdade de vasculhar a internet em busca de versões variadas das listas que mencionei acima, e escolhi cinco dos arrependimentos mais citados – também conhecidos como **Coisas Para as Quais Você Deveria Ligar Mais**. Mantenha em mente que essas não devem ser confundidas com os ganhos em curto prazo que você possa já ter auferido como resultado da adoção do Método Arrependimento Zero. Não, esses são objetivos em longo prazo, cuja realização

pode fácil e irrevogavelmente se perder no dia a dia das considerações que dominam a vida da maioria das pessoas.

Sem seguir uma ordem particular são elas:

### Viajar

Uma viagem aqui e ali, como recompensa por ligar o foda-se para alguma obrigação é uma coisa, mas o que as pessoas que participaram dessas listas que entrarão para os anais da internet estão sugerindo é a viagem de verdade. Correr mundo. Ser global. Viajar poderia ser uma parte regular da sua vida, não apenas um fim de semana por semestre (embora isso também seja legal).

### Cuidar melhor da saúde

Francamente, fazer exercícios para queimar calorias e ficar com meu top suado é algo para o qual não dou a menor bola, mas a saúde não tem a ver com quantos agachamentos você pode fazer. Saúde também é alcançar objetivos como dormir mais, se manter calmo e talvez não devorar uma pizza de queijo inteira em momentos de estresse. Algo que tem sido uma proposta que surge mais que de vez em quando para mim, não sei quanto a você.

### Aprender outro idioma

Roma não foi feita num dia, nem o domínio da conversação em italiano foi obtido em uma hora que você poupou naquele workshop infernal de dinâmica em grupo. Mas mesmo que você tenha zero desejo de ler Dante no idioma original, vale notar que esse arrependimento comum se parece com muitos outros – correr uma maratona, digamos, ou cultivar sua própria horta – todos terrivelmente fáceis de serem postergados porque “*C’è sempre domani*”.

### Planejando a aposentadoria

Talvez você se lixe solenemente para ter uma renda estável e sustentável quando estiver velho demais e decrépito para aparecer no escritório todos os dias. Talvez a sua teoria de trabalho seja “Viva Intensamente, Aposente-se na Penúria”. Legal, mas parece que *muitos* sessentões se sentem de outra forma, então, só estou tocando no assunto.

### Ter domínio de um truque festivo incrível

Se você é o tipo de indivíduo que teve êxito em reduzir as obrigações de Trabalho, Amigos e Família a ponto de passar algumas horas semanais se deleitando em malabarismos com tocos em chamas, por nenhum outro motivo fora se deleitar, você é oficialmente um vencedor na vida.

## É COM VOCÊ MESMO

Mas, talvez você seja um cara caseiro. Talvez você já seja um fanático por exercícios. Ou, talvez, como eu, você seja angustiosamente descoordenado e jamais possa aprender malabarismo. A questão é: você não precisa dar importância a nada da lista acima, ou a nada que QUALQUER PESSOA dá.

**Suas considerações e ligações de foda-se são suas, para fazer o que bem quiser com elas.** Você pode aceitar ou desprezar minhas sugestões.

*A mágica transformadora do F\** tem o objetivo de ser proposta e inspiração – não tirania – em seu ensinamento. Minha postura em relação ao caraoquê, por exemplo, tende a não fazer muito sucesso com pelo menos metade das pessoas que leem este livro. Também pode ser intrigante para os que já me viram interpretando “Faith” ou “Like a Virgin” sob as influências combinadas de ponche de rum e incentivo dos colegas. Tanto faz. Deixa comigo. Você é com você!

Ao escrever este livro, não somente colhi opiniões de centenas de estranhos anônimos que responderam à minha pesquisa, mas discuti o Método Arrependimento Zero com meus amigos e familiares, minha agente literária e sua assistente, meu editor e assessor de imprensa, e outras pessoas na editora, mais alguns desconhecidos que coincidentemente estavam no lugar certo, na hora certa (de nada). A partir de nossas conversas, ficou claro que o caminho de todos rumo à Iluminação é preparado por uma combinação ímpar de considerações e ligações de foda-se, e que o prazer de uma pessoa é a exasperação de outra.

**E está tudo bem. Suas considerações e ligações de foda-se são suas – para valorizar e priorizar, e fazer delas o que bem entender.**

Você também tem permissão de mudar de ideia, revisar suas políticas pessoais e realocá-las. Você ouviu falar sobre “crime de oportunidade”? Bem, às vezes, você talvez ferre uma oportunidade e isso é de se esperar. Quer dizer, eu realmente não dou a mínima para caraoquê, mas, se eu já estou no bar e alguém balança um microfone na minha cara e eu já virei Bacardi suficiente para anestésiar um pônei, bem... as coisas acontecem.

O que eu estou dizendo é que no calor da hora, você talvez se veja dando importância inesperada a algo e isso talvez lhe traga prazer. Ou, pelo menos, dará prazer às pessoas assistindo a você bancando o tolo, o que não é a pior coisa do mundo a fazer por seus camaradas, de vez em quando.

## QUE SE DANEM OS ODIENTOS

Seguindo aquela primeira advertência que fiz, referente a ligar o foda-se para o que os outros pensam, gostaria de chamar atenção especial a um subconjunto de pessoas que também são conhecidas como “os odientos”. A essa altura de seu estudo do Método Arrependimento Zero, é provável que você encontre algumas delas e você precisa estar preparado. Essas pessoas ficam, no mínimo, perplexas e, no máximo, profundamente ofendidas por suas decisões na vida. Por quaisquer que sejam os motivos, elas simplesmente não têm o desejo ou os meios para aceitarem o Arrependimento Zero em suas vidas. E está tudo bem! Mas você não precisa ser oprimido pela mente obtusa e a insegurança alheias. Sua vida é ótima e está ficando melhor a cada dia. Que se danem os odientos.

## ALCANÇANDO A ILUMINAÇÃO

Independentemente de sua posição no espectro do Arrependimento Zero, ao iniciar esse livro, eu confio que você tenha feito progresso em sua busca pessoal para dar menos importância às coisas e ingressar na classe dos Iluminados. Dentre os quais estou eu, a Serena Williams e o âncora do noticiário local da cidade de Nova York, Pat Kiernan. Sério, aquela cara transformou a cagada solene numa forma de arte – todos nós devemos nos inspirar em sermos mais parecidos com Pat Kiernan, que aparece, como ele mesmo, em *Homem-Aranha 2* e o novo *Caça-Fantasmas*.

Voltando a você. Se chegou tão longe, então deve ter desejado isso tudo pelo menos um pouquinho, certo? Você devia estar farto de olhar para sua vida como uma série de obrigações a serem cumpridas, pessoas a tolerar e quadrados no calendário a serem desesperadamente reorganizados, até surgir uma carta abençoada, um “coringa” na forma de uma tarde livre.

Ou talvez esse livro tenha sido presente de um amigo e, nesse caso, ele ou ela podem estar querendo lhe dizer algo.

Qualquer que tenha sido o caminho que o trouxe até aqui, eu espero que *A mágica transformadora do F\** tenha lhe mostrado que tudo isso é possível e sem que isso lhe tenha provocado um colapso nervoso. Duas semanas na reabilitação podem ser legais e tudo, mas você não precisa chegar até a ponta da corda só para se enforcar com ela.

Nossa, isso ficou meio macabro... desculpe.

O que eu quis dizer é que o Método Arrependimento Zero não é somente uma prescrição prática, mas é também profilática! Ele pode cortar sua corda da viga e, além disso, pode evitar que você vá parar lá. Você talvez possa se referir a ele diariamente, como tem gente que faz com a Bíblia sagrada, ou ocasionalmente, com um mapa de trânsito. Você pode tratá-lo como um sistema GPS da alma. Ou pode levá-lo até um campo e dar um tiro nele. Para mim, não importa.

*É mesmo, Sarah, e por quê?*

**Eu acho que você sabe.**

\* Ocasionalmente, você precisa gastar algum dinheiro para ser um bom amigo e ter paz de espírito. Nesse caso, você talvez queira mandar uma stripper, ou talvez um telegrama cantado, portanto a fórmula é \$ ECONOMIZADO – GASTO COMPENSATÓRIO = ECONOMIA LÍQUIDA. Ainda assim, nada mau!

## EPÍLOGO

---

Durante o período de tempo em que me vi escrevendo *A mágica transformadora do F\**, eu vi muita gente dando importância a coisas que não queriam, nem precisavam dar. Testemunhei amigos trabalhando fim de semana afora sem qualquer pagamento adicional, pessoas concordando em sair em programas que não tinham a menor vontade de ir, e meu próprio marido numa luta perdida contra um funcionário de telemarketing. Meu espírito se anima em saber que o Método Arrependimento Zero agora está disponível para todo esse pessoal sempre que eles precisarem, uma filosofia para ajudá-los a viver melhor de agora em diante.

Em 1837, Hans Christian Andersen escreveu uma história chamada “A roupa nova do imperador”, na qual um monarca delirante passeia nu pela cidade – sob a impressão de que está usando um traje invisível a todos que sejam “irremediavelmente imbecis”, ou assim os manipuladores o levaram a crer. O próprio imperador não consegue ver o traje, mas é claro que jamais admitiria isso. Nem seus muitos conselheiros, que desejam manter seus empregos. E o povo da cidade ao longo do percurso não só finge que vê o traje, mas também o elogia pela beleza do tecido e refinamento da costura. Até que uma criança grita: “Mas ele não está vestindo nada!” A multidão finalmente é libertada pela verdade e admite que todos podem ver o que sempre esteve diante deles.

Eu gosto de pensar em mim como essa criança. Exceto que o imperador é a sociedade e suas roupas são tempo, energia e dinheiro, tudo que oprime a minha vida, e eu estou aqui em pé, gritando: “Eu não estou nem aí!”

E vocês, povo da cidade, também não precisam ligar.

Esse é meu sonho.

E, embora eu ainda tenha que alcançar o Nirvana do Arrependimento Zero, estou prosseguindo adiante pelo caminho da iluminação, a cada dia. Por exemplo, ainda essa semana, dei menos importância à comida tailandesa, à televisão tarde da noite (sentirei sua falta, Jon Stewart!) e ao Comitê Democrático Nacional, como nunca fiz. Parem de me ligar, gente. É realmente irritante.

Finalmente, passei um bom tempo justificando o conceito de ligar o foda-se para pessoas que acham que isso parece... meio abjeto. Meio cruel. Beirando a sociopatia, talvez?

É uma pena. Por um lado, não quero que elas pensem mal de mim. Mas, por outro lado, aqui estou eu, ligando menos para as coisas, mas ligando de uma maneira melhor para outras e vivendo o melhor da vida.

E sabem de uma coisa?

Arrependimento Zero.

PARE  
DE  
DAR  
BOLA

E COMECE  
A VIVER  
O MELHOR  
DA VIDA!

## AGRADECIMENTOS

---

Meu marido, Judd Harris, concede a mim grande parte de suas considerações diárias. Não só isso, ele vem me orientando a viver o melhor da minha vida desde 1999. Ele é do cacete.

Minha agente, Jennifer Joel, é a epítome da sofisticação e da classe, portanto, seu selo de aprovação nesse projeto representou muito para mim. Seu apoio foi completo e incondicional, desde a arrancada. Ela é uma estrela.

Meu editor, Michael Szczerban, que me salvou de mim mesma, em inúmeras páginas – e o fez através dos prazos mais apertados, e com grande desembaraço. Ele é um editor brilhante e um cara incrível.

Muita gente na Little Brown e na ICM – incluindo, mas não somente Reagan Arthur, Sabrina Callahan, Meghan Deans, Nicole Dewey, Liz Farrell, Lauren Harms, Sarah Haugen, Andy LeCount, Garret McGrath, Madeleine Osborn, Miriam Parker e Tracy Williams – deram suas considerações a todos os aspectos dessa publicação. Jane Sturrock, da Quercus, Reino Unido, Frederika Van Traa, da Kosmos, na Holanda, e o pessoal da Rocco, no Brasil, lideraram a responsabilidade internacional. Dá-lhe Equipe NGAF!

Meus pais nem piscaram com o título. Minha avó, no entanto, pensa que eu estou escrevendo um livro sobre magia.

Finalmente, *A mágica transformadora do F\** não teria sido tão completo sem a contribuição de centenas de pessoas do mundo inteiro que responderam à minha pesquisa anônima e que, portanto, devem continuar anônimas. Também há uma dúzia de amigos e familiares que me forneceram inspiração ao longo do caminho e que provavelmente *preferem* permanecer anônimos. Devo respeitar isso.

Ao lerem o livro, vocês saberão que são vocês – e saibam que eu os agradeço.

Título Original

THE LIFE-CHANGING MAGIC OF NOT GIVING A F\*CK

How to stop spending time you don't have with people  
you don't like doing things you don't want to do

*Copyright* © 2015 by Emergency Biscuit Inc.

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou meio eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópia, gravação ou sistema de armazenagem e recuperação de informação, sem a permissão escrita do editor.

Edição brasileira publicada mediante acordo com a Little, Brown, and Company, Nova York, USA. Todos os direitos reservados.

## **BICICLETA AMARELA**

O selo de bem-estar da Editora Rocco Ltda.

Direitos desta edição reservados à  
EDITORA ROCCO LTDA.

Av. Presidente Wilson, 231 – 8º andar

20030-021 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 3525-2000 – Fax: (21) 3525-2001

[rocco@rocco.com.br](mailto:rocco@rocco.com.br)

[www.rocco.com.br](http://www.rocco.com.br)

Coordenação Digital

MARIANA MELLO E SOUZA

Assistente de Produção Digital

GUILHERME PERES

Revisão de arquivo ePub

RODRIGO OCTÁVIO CARDOSO

Edição digital: Setembro, 2016.

CIP-Brasil. Catalogação na Publicação.  
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

K77m

Knight, Sarah

A mágica transformadora do F\* [recurso eletrônico]: como parar de perder tempo que você não tem com gente que você não gosta fazendo coisas que você não quer / Sarah Knight; tradução Alice Klesck. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2016.  
recurso digital

Tradução de: The life-changing magic of not giving a f\*ck: how to stop spending time you don't have with people you don't like doing things you don't want to do  
ISBN 978-85-68696-32-3 (recurso eletrônico)

1. Técnicas de autoajuda. 2. Comportamento. 3. Livros eletrônicos. I. Klesck, Alice. II. Título.

16-33539 CDD: 158.1

CDU: 159.947

## A AUTORA

---

Sarah Knight mora no Brooklyn, Nova York, e na República Dominicana, com o marido e o gato, Doug. Formada pela Universidade de Harvard, ela é editora e pode ser visitada no site [sarahknightbooks.com](http://sarahknightbooks.com).

# Table of Contents

[Folha de rosto](#)

[Sumário](#)

[Isenção de responsabilidade](#)

[Introdução](#)

[Arrumando sua gaveta de F\\*](#)

[A arte de descongestionamento mental](#)

[A mágica de ligar o F\\*](#)

[PRIMEIRA PARTE: Dar importância ou ligar o F\\*](#)

[Por que eu deveria ligar?](#)

[Ligando o F\\*: o básico](#)

[Quem são essas pessoas míticas que ligam o F\\*?](#)

[Como posso me tornar uma dessas pessoas?](#)

[Você precisa deixar de ligar para o que as pessoas pensam](#)

[Sentimentos versus opiniões](#)

[Fazendo um orçamento de ligações de F\\*](#)

[E quanto às pessoas que não conseguem deixar de ligar para o fato de que você está ligando o F\\*?](#)

[Em resumo](#)

[Exercício de visualização](#)

[SEGUNDA PARTE: Decidindo ligar o F\\*](#)

[Sua mente é um celeiro](#)

[Sua classificação em categorias para ligar o F\\*](#)

[Coisas](#)

[Quais são as coisas que eu posso levar em consideração ou me lixar?](#)

[10 coisas para as quais eu, particularmente, me lixo](#)

[Mais umas tantas coisas](#)

[Trabalho](#)

[Reuniões](#)

[Conference Calls](#)

[Códigos de indumentária](#)

[Papelada inútil](#)

[Ursos-polares e meias-maratonas](#)

[Ah, ela já tem fama](#)

Isso não é papelada inútil

Uma observação sobre o grau de dificuldade

Amigos, conhecidos e estranhos

Estabelecendo limites

Solicitações, doações e empréstimos, minha nossa!

Políticas pessoais

Coisas contra as quais você talvez tenha uma política pessoal

O elefantinho na sala

Coisas para as quais até os pais ligam o F\*

Às vezes, não faz mal magoar os outros

Então... me restaram amigos?

Família

Quando um charuto não é simplesmente um charuto e uma xícara de chá não é simplesmente uma xícara de chá

A pesquisa diz que...

Eu sou o guardião do meu irmão?

Vote “não” em vez de ligar!

Recuse-se a entrar no jogo da vergonha

Datas festivas: uma política pessoal

Sogros

A extensão do lar

Consolidando suas listas

Não subestime a baixa frequência de ligar o F\*

Valorizando

TERCEIRA PARTE: Ligando o F\*

A trindade sagrada do F\*: tempo, energia e dinheiro

Pequenos passos

Ameaça nível amarelo: para isso é fácil ligar o F\*

Ameaça nível laranja: para isso é meio difícil ligar o F\*

Ameaça nível vermelho: para isso é muito difícil ligar o F\*

Um papo estimulante

Sinceridade: uma balança descompensada

Ligações de F\* distintas, o mesmo princípio

Você estava imaginando quando nós chegaríamos aos casamentos, não é?

Antigas preocupações, novas preocupações, preocupações emprestadas, preocupações tristes

[Tá amarelando? Reveja suas políticas pessoais](#)

[Bônus por atuação!](#)

[Perguntas habituais sobre F\\* gerais](#)

[Obtendo mais das considerações que você tem \(e ligações de F\\* que não dá\)](#)

[QUARTA PARTE: A mágica transformadora do F\\* modifica drasticamente a sua vida](#)

[O que se ganha com o F\\*](#)

[Quando suas considerações ou ligações de F\\* afetam seu corpo, mente e alma](#)

[Outro jeito de ligar o F\\*](#)

[Passando adiante](#)

[Saber o que dá para dispensar](#)

[Coisas para as quais você deveria ligar mais](#)

[É com você mesmo](#)

[Que se danem os odientos](#)

[Alcançando a iluminação](#)

[Epílogo](#)

[Agradecimentos](#)

[Créditos](#)

[A Autora](#)