

**a mágica  
transformadora**

**de  
ligar o  
f\*da-se**

UMA PARÓDIA PRÁTICA

**SARAH KNIGHT**

**Como não perder o tempo que você  
não tem com pessoas de quem não  
gosta fazendo o que não quer**



**ALTA BOOKS**  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2024

# Sumário

---

Um disclaimer foda **v**

Agradecimentos **xiii**

Sobre a autora **xvii**

Introdução **1**

Arrumando a porra da sua gaveta **2**

A arte da arrumação mental **5**

A mágica de ligar o foda-se **10**



Sobre ligar e não ligar o foda-se **13**

Por que eu deveria ligar o foda-se? **15**

Ligando o foda-se: O beabá **17**

Quem são as pessoas míticas que ligam o foda-se? **18**

Crianças	19
Cuzões	20
Iluminados	21
Como posso ser uma dessas pessoas?	22
Você precisa ligar o foda-se para o que os outros pensam	24
Sentimentos versus opiniões	27
Fazendo um orçamento do foda-se	33
E as pessoas que não conseguem ligar o foda-se para o fato de que você o liga?	36
Em resumo	37
Um exercício de visualização	40



Decidindo ligar o foda-se	43
Seu cérebro é um celeiro	45
Classifique seus foda-ses	48
Coisas	50
<i>Quais são as coisas para as quais posso ou não ligar o foda-se?</i>	51
<i>Dez coisas para as quais pessoalmente ligo o foda-se</i>	52
<i>Mais algumas coisinhas</i>	55
Trabalho	60
Reuniões	62
Conference calls	64
Códigos de vestimenta	67

<i>Papelada inútil</i>	<b>69</b>
<i>Ursos-polares e meias-maratonas</i>	<b>70</b>
<i>Ah, ela tem uma reputação</i>	<b>72</b>
<i>Isto não é uma papelada inútil</i>	<b>73</b>
<i>Nota sobre o grau de dificuldade</i>	<b>74</b>
<b>Amigos, conhecidos e estranhos</b>	<b>76</b>
<i>Estabelecendo limites</i>	<b>77</b>
<i>Solicitações, doações e empréstimos, minha nossa!</i>	<b>79</b>
<i>Normas pessoais</i>	<b>85</b>
<i>Coisas contra as quais você pode ter uma norma pessoal</i>	<b>86</b>
<i>Não é não</i>	<b>88</b>
<i>O elefantinho na sala</i>	<b>90</b>
<i>Coisas para as quais até os pais ligam o foda-se</i>	<b>93</b>
<i>Às vezes não faz mal magoar os outros</i>	<b>97</b>
<i>Alguns cenários em que estará tudo bem magoar um estranho no processo de ligar o foda-se</i>	<b>98</b>
<i>E aí... sobrou algum amigo?</i>	<b>101</b>
<b>Família</b>	<b>102</b>
<i>Quando um charuto não é só um charuto e uma xícara de chá não é só uma xícara de chá</i>	<b>104</b>
<i>As pesquisas dizem que...</i>	<b>106</b>
<i>Sou eu o guardião do meu irmão?</i>	<b>109</b>
<i>Vote sim para ligar o foda-se</i>	<b>111</b>
<i>Recuse-se a jogar o jogo da vergonha</i>	<b>113</b>
<i>Feriados: Uma norma pessoal</i>	<b>114</b>

*Família do cônjuge* 115

Reta final 117

Consolidando suas listas 119

Não subestime os foda-ses infrequentes 121

Não ligar o foda-se 122



Ligando o foda-se 123

A santa trindade foda: Tempo, energia e dinheiro 125

Passos de bebê 129

Nível amarelo de ameaça: Foda-ses fáceis de ligar 130

Nível laranja de ameaça: Foda-ses meio difíceis de ligar 131

Nível vermelho de ameaça: Foda-ses mais difíceis de ligar 132

Discursinho motivacional 134

Honestidade: Uma escala móvel 135

Foda-ses diferentes, mesmo princípio 137

Estava se perguntando quando falaríamos sobre casamentos, não é? 152

Foda-ses velhos, novos, emprestados e tristes 153

Está amarelando? Reveja suas normas pessoais 164

Bônus por desempenho! 166

Perguntas NO CU (Não Obstante, Comumente Urgidas) 167

Obtendo mais do foda-se que você liga (ou não) 171

## IV

A mágica de ligar o foda-se transforma  
drasticamente sua vida **173**

Um foda-se ligado é um ganho **175**

Seus foda-ses afetam seu corpo, sua mente e seu  
espírito **179**

Outra maneira de ligar o foda-se **182**

Passando adiante **184**

Sabendo do que pode abrir mão **185**

Coisas para as quais provavelmente deveria ligar menos o  
foda-se **186**

É você quem manda **190**

Fodam-se os haters **191**

Sobre alcançar a iluminação **192**

Epílogo **195**

Índice **201**

# Introdução

---

Se você é como eu, acabou não ligando o foda-se para muitas coisas e por tempo demais. A vida o sobrecarregou e o levou além dos limites. Estressado, ansioso, talvez até em pânico com relação aos seus compromissos.

*A Mágica Transformadora de Ligar o F\*da-se* é para todos nós que trabalhamos demais, nos divertimos de menos e nunca temos o suficiente para nos dedicar às pessoas e às coisas que realmente nos deixam felizes.

Eu tinha quase 30 anos quando comecei a perceber que era possível ligar muitos foda-ses, mas foi quando tinha quase 40 que descobri como fazer isso em grande escala. Este livro é o ápice de tudo que aprendi sobre ligar o foda-se, um testemunho ao prazer que isso me deu e um guia passo a passo para todos que querem se libertar das amarras que não lhe deixam dizer foda-se e buscar uma vida mais feliz e saudável.

Se o título lhe soa familiar, parabéns! Você não estava vivendo em uma caverna quando o livro *A Mágica da Arrumação*, da especialista japonesa em organização Marie Kondo, chegou às listas dos mais vendidos no mundo todo. Milhões de pessoas descobriram o Método KonMari de dois passos, desfazendo-se de coisas que não “trazem alegria” e organizando o que sobrou. O resultado é um espaço limpo e tranquilo que, como diz a Sra. Kondo, promove a transformação até fora de casa.

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

Ora, ora, estava demorando para perguntar, hein!?

Por mais formal, elegante e eficaz em organizar sua bagunça física que a Sra. Kondo possa ser, eu tenho algo diferente reservado para você...

## Arrumando a porra da sua gaveta

No terceiro trimestre de 2015, eu saí do meu trabalho em uma grande editora, uma carreira que vinha construindo há quinze anos, para abrir minha própria empresa como editora e escritora freelancer. No dia em que saí do edifício altíssimo onde trabalhava — escorregando naquela escada corporativa mais rápido do que uma stripper descendo do pole após a última dança da noite —, eliminei uma categoria inteira de foda-ses que eu não havia dito aos meus supervisores, aos meus colegas de trabalho, ao meu deslocamento de casa ao escritório, ao meu guarda-roupa, ao meu despertador e a muito mais.

Comecei a ligar o foda-se para a Conferência de Vendas. Comecei a ligar o foda-se para o “business casual” e as “reuniões na prefeitura”. Parei de ficar contando os dias para as férias como se fosse uma prisioneira registrando na parede da cadeia quanto tempo falta até sua liberdade.

Quando fiquei livre do fardo tedioso da vida corporativa, naturalmente tive mais tempo livre à minha disposição e liberdade de gastá-lo como quisesse. Dormia até a hora em que estava me sentindo bem para levantar, almoçava com meu marido, fazia um ou dois freelas (ou talvez ia à praia) e evitava o metrô de Nova York da forma mais possível a um humano.

E também li *A Mágica da Arrumação*. Como sou uma pessoa geralmente organizada, não achei que precisava tanto assim dos conselhos da Sra. Kondo, mas sempre estou buscando maneiras de deixar meu apartamento mais parecido com aqueles mostrados na revista *Real Simple* — e, olha só, o tempo era todo meu para trabalhar, cochilar ou eliminar a bagunça, como eu quisesse.

Bem, deixa eu lhe contar, o título daquele livrinho entrega o que promete. Foi quase... ousado dizer... *mágica*?

Em poucas horas, eu havia aplicado o Método KonMari na gaveta de meias do meu marido, o que envolve se livrar das meias que você não gosta e nunca usa (ou, nesse caso, as meias que eu sabia que *ele* não gostava e nunca usava), depois, dobrar o restante a fim de que pareçam soldadinhos em posição de sentido para que, da próxima vez que abrir a gaveta, possa vê-los todos de uma só vez. Depois de ver os resultados, meu marido — que no início pensava mesmo que eu estava doida ao gastar meu tempo arru-

mando a gaveta de meias dele — acabou se “convertendo”. Ele arrumou o restante de suas gavetas e seu armário, tudo sozinho e no dia seguinte.

Se você não leu o livro da Marie Kondo, permita-me explicar por que ficamos tão motivados para fazer essa arrumação.

Além de descartar peças de roupa das quais não gostávamos ou precisávamos (ficando animados com todas as opções restantes), diminuimos o tempo gasto pensando no que vestir (porque podíamos ver tudo em uma gaveta com apenas um olhar), nada se “perde” mais em uma gaveta (porque seguimos o método da Sra. Kondo de colocar as roupas em pé após dobrá-las) e lavamos muito menos roupas (porque paramos de nos enganar achando que “não” tínhamos roupas quando, de fato, as boas estavam amarrotadas no fundo do armário e embaixo das calças que não servem mais).

Ou seja: a vida está significativamente melhor agora que podemos ver todas as nossas meias. E, durante cinco semanas, tentei convencer a todos que quisessem ouvir sobre o método (e muitos que não queriam).

De repente, com toda aquela situação de ter pedido as contas e ficar arrumando as meias, percebi que estava com um tipo de humor transformador!

Enquanto contemplava minha casa excepcionalmente arrumada, senti-me mais em paz, mais segura. Gosto de ver a cozinha limpa e o armário mais organizado. Mas foi a liberdade que senti ao sair de um trabalho em que não estava feliz — e de poder trazer

pessoas, coisas, eventos e hobbies que me deixavam feliz *de volta* à minha vida — que realmente fez surgir a alegria. Essas coisas não haviam sido substituídas por 22 pares de meias enroladas, mas por **obrigações demais e por bagunça mental demais.**

Foi então que me caiu a ficha... a questão não são as meias, né?

Não me entenda mal, admiro Marie Kondo por ter começado uma revolução de organização de espaços físicos para trazer mais alegria à vida das pessoas. Deu certo para mim, e está claramente dando certo para milhões de pessoas no mundo todo. Mas, como ela diz em seu livro, “a vida realmente começa depois que você arrumou sua casa”.

**Bem, coloquei minha casa em ordem. Mas a mágica real começou quando me concentrei em meus foda-ses.**

Voltemos um pouquinho no tempo.

## A arte da arrumação mental

Eu nasci programada para não ligar o foda-se. Talvez, você também.

Como me autodenomino uma perfeccionista que sempre quer fazer mais coisas, sempre segurei meus foda-ses ao longo de minha infância e adolescência. Importava-me com as coisas e dava conta de inúmeros projetos, tarefas e provas padronizadas para provar que era digna do respeito e da admiração de minha família, amigos e até conhecidos casuais. Socializava com pessoas de quem não gostava para transparecer benevolência; realizava trabalhos que não eram meus para parecer útil; comia coisas que

me davam nojo para parecer elegante. Resumindo, segurei meus foda-ses por muitíssimo tempo.

Isso não era vida.

A primeira vez que conheci alguém que ligava o foda-se foi quando estava com cerca de 21 anos. Vamos chamá-lo de Jeff. Empresário bem-sucedido com um grande círculo de amigos, Jeff simplesmente não se incomodava com as coisas que não queria fazer. E, ainda assim, era muito querido e respeitado. Ele não aparecia no recital de dança do filho de um amigo nem assistia você terminar a corrida de 5 mil metros, mas estava tudo bem, porque ele é assim, sabe? Era um cara perfeitamente legal, sociável e bem considerado, mas claramente reservava coisas importantes para as quais não tacar o foda-se — ter um relacionamento próximo com seus filhos, jogar golfe e assistir *Jeopardy!* todas as noites. O resto?

### **Ligava. O. Foda-se.**

Ele sempre parecia estar positivamente satisfeito consigo mesmo e, bem, feliz.

*Hum, é o que eu sempre dizia depois de passar um tempo com ele. Queria ser mais como Jeff.*

Mais tarde, com vinte e poucos anos, tive um vizinho no andar de baixo que era um completo pesadelo. No entanto, por algum motivo, eu me importava o bastante com sua opinião sobre mim a ponto de me submeter aos seus pedidos malucos (como na vez em que forçou um colega a ficar caminhando forte em meu apartamento usando botas de salto alto enquanto eu *prestava atenção*

com ele, lá em sua sala de estar no andar de baixo, não ouvindo nada, mas entrando em seu jogo e concordando que “fazia um pouquinho de barulho”).

Claramente, ele era perturbado — então por que eu me importava se ele gostava ou não de mim? Olhando para trás, eu deveria ter começado a ligar o foda-se para o Sr. Rosenberg na primeira vez em que acusou minha colega de quarto de estar “fazendo exercícios pesados” na cama acima da sua... quando ela estava viajando na Europa por duas semanas.

Então, quase aos 30 anos, fiquei noiva e comecei a planejar meu casamento — algo que exige não ligar o foda-se para uma cornucópia de coisas: orçamento, local, bufê, vestido, fotos, flores, banda, lista de convidados, convites (o texto e a qualidade do papel), votos, bolo e todo o restante — a lista é grande. Realmente me importava com muitas dessas coisas, mas com muitas outras, não; e, contudo, não liguei o foda-se para cada uma delas porque não sabia como. Estava tão estressada que **acabei me tornando o menos satisfeita e feliz possível**. Quando chegou o grande dia, eu estava com enxaqueca, uma dor persistente de barriga e uma alergia do mesmo tom rosado que o detalhe floral do meu vestido.

Em retrospecto, será que brigar com meu marido sobre tocar ou não a música “Brown-Eyed Girl” na festa valeu a pena?

Será que a atenção minuciosa com relação aos detalhes dos aperitivos servidos foi realmente necessária, quando não comi nada porque foram servidos durante nossas fotos?

Não.

Mas — e foi aqui que o jogo começou a virar muito suavemente —, tive uma vitoriazinha: talvez não pudesse ter ligado o foda-se para a lista de convidados (porque *definitivamente* não fiz isso com o orçamento), mas sabe para o que taquei o foda-se? O mapa indicando onde os convidados deveriam se sentar!

Ao decidir que todos os convidados para meu casamento eram bem crescidinhos e que não precisavam da minha ajuda para escolher um assento para ter o privilégio de comer, encher a cara e se divertir à minha custa, eu havia eliminado horas — talvez doze ou mais — que seriam passadas estudando o mapa do espaço do evento e mexendo daqui para lá e de lá para cá os lugares de tias, tios e convidados, como se fossem peças de uma porra de ábaco. Ponto para mim!

Depois daquela rapidinha com meu marido no dia do casamento, eu estava exausta. Estava no meu limite. E, ainda assim, consegui ver o lado positivo de ter abandonado a atividade de escolher os assentos dos convidados. Eu sabia que isso *deveria* ser importante para mim, mas não era. Em vez de colocar esse sentimento de obrigação na frente da minha própria preferência pessoal, simplesmente decidi ligar o foda-se e deixar as bundas se sentarem onde bem quisessem. E veio alguém reclamar para a noiva envergonhada? Não, ninguém.

*Hum...*

De pouco em pouco ao longo dos vários anos seguintes **comecei a ligar o foda-se para as pequenas coisas que me incomodavam**. Disse “não” a dois convites para happy hour. Desfiz a

amizade com algumas pessoas realmente irritantes no Facebook. Recusei o sofrimento de ter que fazer outra “leitura” de sua “peça”.

E, pouco a pouco, comecei a me sentir melhor. Menos sobrecarregada. Mais em paz. Passei a desligar o telefone na cara dos vendedores; recusei participar de uma excursão com crianças no fim de semana; parei de assistir à segunda temporada de *True Detective* depois de apenas um episódio. Estava me tornando meu eu verdadeiro, capaz de dar mais atenção às pessoas e às coisas que, de fato, como Marie Kondo diria, criavam alegria.

Não demorou até perceber que eu tinha meus próprios insights a compartilhar com relação à mágica transformadora da vida.

Algo lhe traz alegria? Então, de todos os modos possíveis, continue não ligando o foda-se para isso.

Porém, talvez a questão mais pertinente seja:

### **Algo lhe incomoda?**

Se sim, então precisa começar a ligar o foda-se o mais rápido possível. E posso lhe mostrar como.

Desenvolvi um programa de **arrumação e reorganização de seu espaço mental ao ligar o foda-se**, no qual *ligar o foda-se* significa não gastar tempo, energia e/ou dinheiro com coisas que não o fazem feliz nem melhoram sua vida (incomodam), para que você tenha *mais* tempo, energia e/ou dinheiro para dedicar às coisas que trazem alegria.