

PARE DE BRIGAR COM A VIDA

Estratégias
inusitadas
para se levar
menos a sério

Frederico
Mattos



academia

RECHAMADO ANTES PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

PARE DE BRIGAR COM A VIDA

Estratégias
inusitadas
para se levar
menos a sério

Frederico
Mattos

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Frederico Mattos, 2025
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025
Todos os direitos reservados.

Preparação: Fernanda Guerriero Antunes
Revisão: Ana Laura Valerio e Algo Novo Editorial
Projeto gráfico e diagramação: Futura
Capa: Isabella Teixeira
Imagem de capa: Photology1971 / Shutterstock

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Mattos, Frederico

Pare de brigar com a vida : estratégias inusitadas para se levar menos a sério / Frederico Mattos. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.
192 p.

ISBN 978-85-422-3323-0

1. Desenvolvimento pessoal I. Título

25-0686

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo, e outras fontes controladas

2025

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar – Consolação
01415-002 – São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

INTRODUÇÃO	Pare de brigar com a vida	11
-------------------	---------------------------------	----

PARTE 1

AUTOACEITAÇÃO RADICAL

CAPÍTULO 1	- Me encanto por bondade humana.....	17
CAPÍTULO 2	- Estar certo não vai te curar	20
CAPÍTULO 3	- Entre Paris e o sofá: a vida perfeita é horrível.....	23
CAPÍTULO 4	- Desmistificando o peso da vida: leões por dentro, gatinhos por fora.....	26
CAPÍTULO 5	- O roteirista maligno: como parar de escrever tragédias pessoais	29
CAPÍTULO 6	- Correndo com idosos: a verdade por trás dos nossos argumentos	31
CAPÍTULO 7	- Esperando o momento ideal? Spoiler: ele não existe	34
CAPÍTULO 8	- Quando desistir é vencer	37
CAPÍTULO 9	- O desafio de abrir a porta para ser amado.....	40
CAPÍTULO 10	- Escolha as suas batalhas.....	42
CAPÍTULO 11	- Fazendo as pazes com o passado.....	44
CAPÍTULO 12	- Resgate as maravilhas escondidas no armário	47
CAPÍTULO 13	- É preciso perdoar a si mesmo	50

PARTE 2

RELACIONAMENTOS AUTÊNTICOS

CAPÍTULO 14	- Dançando com a incerteza	55
CAPÍTULO 15	- Irracionalidade delirante: o esporte preferido da humanidade.....	58

CAPÍTULO 16	- Viva livre: solte as pessoas	61
CAPÍTULO 17	- Entre ajudar e invadir: ninguém precisa ser salvo	63
CAPÍTULO 18	- Síndrome do evolucionismo: adaptados, mas não melhorados	65
CAPÍTULO 19	- Um mundo, muitos messias: navegando na espiritualidade plural.....	68
CAPÍTULO 20	- Mudanças e karaokês: deixe as pessoas serem quem são	70
CAPÍTULO 21	- Fugindo da sombra: quando evitar sofrimento dói mais	73
CAPÍTULO 22	- Solte as pessoas.....	75
CAPÍTULO 23	- O amor e seus paradoxos: maltratamos quem amamos	78
CAPÍTULO 24	- Criando sonhadores, não cópias: a arte de ser pai e mãe	80
CAPÍTULO 25	- Na bolsa de valores do coração pare de nivelar por baixo	83

PARTE 3

A VULNERABILIDADE COMO FORÇA

CAPÍTULO 26	- Vulnerabilidade sem drama: como abraçar a imperfeição	89
CAPÍTULO 27	- Ser incoerente pode revolucionar a sua vida.....	91
CAPÍTULO 28	- Por que não ganhamos um Nobel pela vida adulta?	94
CAPÍTULO 29	- Deixe a dor atravessar você	97
CAPÍTULO 30	- Esquecemos como brincar	100
CAPÍTULO 31	- Os cachorros sempre morrem felizes	103
CAPÍTULO 32	- Ninguém se mete com os idosos	106
CAPÍTULO 33	- Cuidado com o apocalipse	109
CAPÍTULO 34	- Relaxar sem culpa: bem-estar no meio do caos.....	111
CAPÍTULO 35	- Abandone a felicidade.....	113

PARTE 4

EMPATIA TOTAL: ABRAÇANDO A DIVERSIDADE

CAPÍTULO 36	- Salvando o mundo à sua maneira: um guia não autoritário.....	119
CAPÍTULO 37	- O ódio cria um cativoiro com a pessoa odiada	122

CAPÍTULO 38	- A falha da universalização dos conselhos: não existe um jeito único de viver	124
CAPÍTULO 39	- A arte de não saber: nem sempre é o que parece	127
CAPÍTULO 40	- Não recorte as pessoas para caberem no seu mundo	130
CAPÍTULO 41	- Turismo emocional: não se prenda em você	133
CAPÍTULO 42	- Não existe festa ruim	135
CAPÍTULO 43	- Ódios de estimação: o inimigo mora ao lado	138
CAPÍTULO 44	- Convivendo com vilões da vida real: reflexão sobre pessoas incorrigíveis	141
CAPÍTULO 45	- Dá para desligar o mundo?	144
CAPÍTULO 46	- Mais amor, menos doutrinação: pare de convencer os outros	146
CAPÍTULO 47	- Eu sei o que é melhor para os outros: ajuda ou presunção?	149
CAPÍTULO 48	- Seus pais são toscos e tudo bem	152

PARTE 5

A REVOLUÇÃO DO ABRAÇO

CAPÍTULO 49	- A subversão da alegria: como sorrir muda o mundo	157
CAPÍTULO 50	- Você não é especial	160
CAPÍTULO 51	- O mundo não me deve nada	163
CAPÍTULO 52	- Você é caça-treta?	166
CAPÍTULO 53	- O ringue dos dedos nervosos: briga de internet é uma delícia	168
CAPÍTULO 54	- Minha saúde é mais importante que a briga	170
CAPÍTULO 55	- A paz como movimento	173
CAPÍTULO 56	- O prazer vai salvar você	176
CAPÍTULO 57	- As decisões importantes nunca são satisfatórias	178
CAPÍTULO 58	- Sua mãe tem tesão	180
CAPÍTULO 59	- Nada vai atrapalhar	182
CAPÍTULO 60	- Pode brigar!	184
AGRADECIMENTOS		187

CAPÍTULO 1

Me encanto por bondade humana

Este livro propõe uma aposta ousada sobre a natureza humana. Como? Vejamos.

Faça um exercício mental comigo: você já foi a um parque infantil qualquer e reparou como as crianças brincam? Elas mal sabem o nome umas das outras, mas se conectam pela disposição em interagir.

Depois dos 7 anos, vai acontecendo uma metamorfose estranha nelas (e em nós), como se os gostos pessoais comesçassem a se tornar importantes. A necessidade de criar bandos que se identificam superficialmente por azul, verde ou lilás ganha peso. Com isso, elas passam a criar territórios nos quais só entram quem tiver gostos pessoais semelhantes. As preferências estéticas, esportivas, musicais se tornam barreiras para aumentar ou diminuir a conexão; depois, iniciam-se os eixos temáticos de visão de mundo, cultura, política, religião, e assim vai.

Por volta dos 30 anos, vivemos numa trincheira, reforçando aquilo que nós mesmos somos. Os diferentes viram ameaças à integridade pessoal e o medo torna-se um tipo de obstáculo à bondade original, com a qual nos conectávamos uns com os outros enquanto crianças.

O inimigo do amor não é o ódio, mas o medo, pois ele cria a ilusão de ameaça que se consolidará em inimizade. Quanto mais medo, maior o potencial de oposicionismo.

Quando não deixamos o medo guiar as nossas ações, a tentativa de controlar quem está ao nosso redor diminui, assim como o desejo de definir o que é bom para a vida alheia. Parece que fluímos mais na direção de brincar, como quando crianças.

A bondade humana que defendo como premissa para se relacionar com os demais não tem somente a ver com moralidade; ela está guiada pela necessidade de um florescimento humano. O problema é que costumamos fazer uma associação equivocada entre bondade e comportamento moral. E a moralidade está sempre um passo atrás da realidade, pois a vida se reproduz de maneiras muito diversificadas, antes de as convenções conseguirem abraçá-las.

Se alguém está se afogando num lago cuja entrada não é permitida, o que é mais importante: respeitar a proibição ou salvar a pessoa? A regra é sempre um guia estimado para o comportamento, porém é na realidade que exercitaremos a capacidade de raciocínio bondoso.

E bondade não é atender aos desejos, mas fazer o que é importante. Quando a minha filha pequena pedia a faca para brincar, eu negava gentilmente, mesmo sabendo da frustração que ela teria de gerenciar. Agir com bondade é um ato de olhar para as coisas como elas são, e não apenas reagir ao que os outros nos pedem.

O comportamento moral mais sofisticado, portanto, exige atenção ao que ocorre enquanto essa coisa acontece, antes de recorrer aos códigos de conduta. A pessoa que coloca a moral à frente da realidade opera como a criança que acabou de aprender as regras de um jogo e luta rigidamente para que elas sejam cumpridas.

Na bondade humana genuína, o contexto importa, a situação é vista na sua complexidade e as variáveis devem ser levadas em consideração de forma cuidadosa.

Parar de brigar com a vida tem a ver com olhar as coisas como elas são, e não como imaginamos que deveriam ser. É sair da cabeça e recorrer ao coração. É voltar a ser criança – não no sentido ingênuo, mas com a sabedoria dos anos de experiências vividas.

Quando olhamos a vida com as regras que carregamos, ela fica pesada, rígida e sem brilho. Ao nos abirmos, porém, podemos dançar com as circunstâncias.



CAPÍTULO 2

Estar certo não vai te curar

Quando me separei da mãe da minha filha, passamos quase um ano até o dia em que saí de casa fazendo arranjos, acordos, tentativas e buscas legítimas para manter o relacionamento. No entanto, nem tudo são flores nesse processo, e, por mais respeitoso que tudo parecesse, havia momentos em que ambos acreditavam estar corretos nos pontos discutidos. Fui me dando conta de que estar certo não era o suficiente para resolver um problema.

Quem se leva muito a sério orgulha-se de ser justo, tratando as coisas como se fosse ajustar uma balança imaginária de forma igualitária. Na prática, porém, o que pode parecer um ajuste assertivo ainda machuca os outros, e é preciso avaliar caso a caso se o que é correto vai realmente resolver alguma coisa.

Estarmos certos não vai nos curar a todo momento. Na falta de sabedoria cotidiana, insistimos no que é correto, mas nem sempre permitimos que a melhor versão dos envolvidos desabroche. O que parece certo do ponto de vista da legalidade não acalma o coração a todo instante.

Estudos sobre justiça restaurativa, uma forma alternativa de resolução de conflitos que busca dar maior protagonismo às partes envolvidas, perceberam que a condenação de um cri-

minoso costuma não satisfazer quem perdeu um ente querido, mesmo que uma vida tenha sido paga com outra. Se o correto fosse levado ao pé da letra, seria uma vida pela outra. Nesses casos, o que se perde é parte de um castelo de cartas complexo, pois quem teve um familiar vitimado não desejava nem o luto em sua vida, nem carregar a morte ou prisão de outra pessoa.

Atendi um caso de um homem que, ao defender sua filha pequena, tirou a vida de outro homem – o que não feria suas convicções políticas, morais ou filosóficas. Ao contar a história, contudo, ele demorou a perceber que o custo daquela vida não tinha compensado ter a filha viva. Algo se modificou dentro dele. E não que quisesse ter feito diferente, pois, segundo o seu relato, teria feito igual quantas vezes fossem necessárias. No entanto, mesmo assim, ele não estava bem.

A vida que ele tirou ainda seguia pesando, mesmo que em legítima defesa. Aquele homem havia se tornado outra pessoa aos próprios olhos, assim como aos de sua família. Parecia que tinha mais direito que os demais, tendo em vista o seu ato heroico. Sua filha cresceu com um senso de dívida impagável e a relação deles era muito ruim. O casamento com a esposa não se sustentou diante de seu temperamento, que ficou ainda mais intratável. Sua busca na terapia era por um tipo de redenção que aquela morte não ofereceu. Não era culpa deles, porém isso não bastava: ele sentia que seu emocional estava despedaçado.

O que nos cura e liberta emocionalmente acontece quando nos elevamos sem diminuir os outros. É mais do que ganhar ou perder; é estar disposto a perder de modo que torne todos mais humanos. Quando saímos de um conflito com razão, nosso senso de humanidade pode diminuir, mesmo estando certos.

E não, não é um senso de sacrifício tolo, um mero deixar estar, mas uma ação que nos implique de verdade; que seja

de uma perda de que participamos como adultos. Quando pensamos em partes que ganham-ganham, perdem-ganham, no fundo esquecemos que estamos sempre conectados numa grande teia da vida na qual tudo o que fazemos nos reverbera mais amplamente. Quando alguém perde enquanto você ganha, todos perdem, mesmo que não seja algo quantificável num primeiro momento.

