

ALLAN PERCY

Nietzsche pentru stresați

Traducere din limba spaniolă:

ANCA IRINA IONESCU

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Prolog: Filozofia radicală de zi cu zi	7
99 de pilule de filozofie radicală pentru a ține mintea trează	11
Anexă: Filozofia ca terapie	149
Bibliografie recomandată	157

*Dedicată celor care caută
și continuă să vâslească
atunci când apele scad și sunt agitate*

Prolog

Filozofie radicală pentru fiecare zi

Manualul de față reunește 99 de maxime ale geniului german și aplicarea lor practică la împrejurările și situațiile de zi cu zi. Atât în lumea antreprenorială, cât și în viața personală, filozofia lui Nietzsche este extrem de eficientă atunci când dorim să găsim o ieșire la orice răscruce de drumuri.

Fiecare capitol al cărții se deschide cu un aforism al acestui gânditor, urmat de o interpretare în cheie actuală pentru a ne îmbunătăți calitatea vieții.

Acest scurt curs de filozofie cotidiană a fost elaborat pentru a ne ajuta în luarea deciziilor, pentru a ne „trage sufletul”, pentru a regăsi cărarea pierdută și pentru a ierarhiza mai corect importanța lucrurilor care ni se întâmplă pe parcursul unei zile.

Ne aflăm în fața unui manual de auto-ajutorare înțelept – datorită și personajului care l-a inspirat – provocator și stimulator. O carte pentru cei care caută o sursă de inspirație în gândirea celui mai influent filozof al epocii moderne, care ne învață să luptăm cu anxietățile și temerile noastre de fiecare zi.

Alături de cele 99 de scântei de luciditate ale filozofiei lui Nietzsche, manualul cuprinde și un caiet explica-

tiv referitor la filozofie ca terapie și aplicațiile ei în viața cotidiană, popularizată prin cartea de mare succes a lui Lou Marinoff, *Înghite Platon, nu prozac!* Vom cunoaște astfel activitatea consultanților filozofici și modul în care maximele gânditorilor din toate timpurile pot fi de folos într-o terapie de cea mai bună calitate.

Înainte de a-i da cuvântul filozofului care a inspirat acest manual de auto-ajutorare, să parcurgem pe scurt biografia maestrului.

*

Friedrich Wilhelm Nietzsche s-a născut în 1844 în localitatea germană Röcken. Fiu al unui pastor evanghelic care s-a stins din viață când Friedrich Wilhelm avea numai cinci ani, a crescut într-o atmosferă de pietate protestantă dominată de femei.

După ce a fost elev la un internat unde s-a inițiat în antichitatea greacă și romană, a studiat filozofia clasică la universitățile din Bonn și din Leipzig. Aici a cunoscut ideile lui Schopenhauer și muzica lui Wagner, compozitor foarte admirat, pe care ulterior l-a cunoscut și personal.

În 1869, la vârsta de numai douăzeci și cinci de ani, Nietzsche era deja profesor de filozofie clasică la Universitatea din Basilea. Dar activitatea lui de predare din această instituție a fost întreruptă de izbucnirea războiului franco-prusac din 1870.

Nietzsche a participat la confruntarea armată în calitate de infirmier, până când a fost nevoit să părăsească

frontul din cauza dizenteriei, afecțiune de pe urma căreia nu a mai reușit să se restabilească total niciodată.

În 1881 a făcut cunoștință cu Lou Andreas Salomé, o femeie de care s-a îndrăgostit nebunește, dar care în cele din urmă s-a căsătorit cu un prieten al lui. Această respingere a dat naștere ulterior proverbialului său misoginism.

Obligat să se pensioneze prematur din cauza sechelilor bolii sale, s-a mutat pe Riviera franceză și apoi în nordul Italiei pentru a putea cugeta și scrie în liniște. Singur și frustrat din cauza faptului că lucrările sale nu se bucurau de primirea la care spera, în 1889 la Torino, Nietzsche, care între timp orbise, a fost victima primelor crize de nebunie.

După perioade lungi de internare în clinicile din Basilea și din Jena, și-a petrecut tot restul vieții în casa mamei sale, care a avut grijă de el până a murit, iar după aceea Nietzsche a rămas în grija surorii sale. S-a stins din viață în anul 1900.

Moștenirea lui filozofică prezintă o valoare inestimabilă și nu și-a pierdut nici astăzi puterea de a influența, de a inspira și de a provoca.

**99 de pilule de filozofie radicală
pentru a ține mintea trează**

**Cel care are de ce să trăiască poate
să răspundă la orice întrebare care
începe cu cuvântul „cum?”**

Stresul și dezorientarea ne fac prizonieri atunci când pierdem din vedere care sunt obiectivele noastre vitale. Antidotul împotriva sentimentului că „muncim mult pentru nimic”, a epuizării care generează dispersarea puterilor este să avem un scop clar, capabil să confere sens eforturilor pe care le depunem, cu momentele lor bune și rele.

În legătură cu aceasta, Viktor Frankl considera că este suficient ca individul să găsească un sens în viața sa pentru a depăși cele mai multe probleme care îl chinuiesc. Logoterapia urmărește exact acest lucru: în loc să scotocească prin trecutul pacientului, explorează ceea ce poate face cu ceea ce are acum și aici. Cu alte cuvinte, încearcă să găsească un motiv pentru care individul să se scoale din pat în fiecare dimineață.

Drama multor persoane nemulțumite de existența lor este că nu se întreabă ce fel de viață ar dori să trăiască. Și prima condiție pentru a nu ne mai simți pierduți este să știm cel puțin unde vrem să ajungem.

La fel ca și Frankl cu o jumătate de secol mai târziu, Nietzsche arată cât este de important să aflăm „de ce

trăim”. Când viața noastră se umple de sens, eforturile încetează brusc să mai fie o sursă de oboseală și devin pași necesari către țelul pe care ni l-am fixat.

Destinul ființelor umane este alcătuit din momente fericite, toată viața are astfel de momente, dar nu din epoci fericite.

Fericirea este fragilă și volatilă pentru că poate fi trăită numai în anumite clipe. În realitate, dacă am cunoaște o stare de fericire perpetuă, aceasta și-ar pierde valoarea, căci nu o putem percepe decât prin contrast.

După o săptămână în care cerul este acoperit în permanență, o zi însorită ni se pare un adevărat miracol al Creației. În același mod, simțim o bucurie mult mai puternică atunci când ieșim din groapa tristeții. Cele două emoții se completează și se inter-condiționează în mod necesar, pentru că nici melancolia nu este veșnică, dar nici nu am putea suporta o sută de ani de fericire.

Acesta este unul din factorii de stres ai societății moderne: să credem că avem obligația de a fi fericiți în fiecare clipă și în orice loc. Negarea tristeții duce la creșterea consumului de antidepressive, a terapiilor și a cheltuielilor pentru lucruri de care nu avem nevoie. Avem impresia că este rușinos să nu putem zâmbi în permanență.

Împotriva acestei perspective false și puerile, Nietzsche ne amintește că fericirea se manifestă numai prin

pâlpâiri și, dacă dorim s-o transformăm în ceva perpetuu, vom stinge până și aceste scântei care ne ajută să înaintăm pe drumul lung și sinuos al vieții.

Dacă ne simțim atât de bine în sânul naturii este pentru că natura nu are nici o părere despre noi.

Oamenii secolului al XXI-lea sunt „rupți de natură” și aceasta ne face adesea să ne simțim ca niște extratereștri pe propria noastră planetă. Deși suntem convinși că civilizația și cultura au înlocuit partea animalică și intuitivă din noi, continuăm totuși să avem nevoie de contactul cu mediul nostru natural.

Pentru a trata cazurile de anxietate datorate excesului de muncă și șederii prea îndelungate în jungla urbană, o escapadă de două-trei zile în mijlocul naturii poate fi mai eficientă decât un pumn de medicamente.

Când vom simți mirosul de pământ reavăn, de aer curat, când ne vom întâlni cu liniștea întreruptă numai de zumzetul găzelor care zboară în jurul nostru, ne vom regăsi rădăcinile de mult abandonate.

Așa cum subliniază Nietzsche, în oraș trebuie să jucăm un rol, pentru că ne interesează foarte mult ceea ce gândesc alții despre noi. Când ne întoarcem în natură, în schimb, putem să ne permitem luxul de a fi noi înșine. Nu trebuie să ne îmbrăcăm într-un anumit fel, să vorbim sau să acționăm într-un mod

special. Este suficient să ne lăsăm îndrumați de natură spre noi înșine, acolo unde ne așteaptă un izvor de calm și seninătate.

**Trebuie să plătim pentru nemurire
și să murim de mai multe ori,
în timp ce continuăm să trăim.**

Nietzsche ne amintește că, pe parcursul unei existențe umane, există mai mult de o singură moarte. În decursul vieții noastre, am cunoscut etape de împlinire și este convenabil să murim – simbolic vorbind – pentru a putea să ne naștem în stadiul următor.

Aceste salturi dintr-o viață în următoarea este ceea ce triburile mai atașate de pământ numesc „ritualuri de trecere”, un moment de tranziție, care în societatea noastră este pe cale de dispariție.

Antropologul J. M. Fericgla comentează în acest sens: „Prima comuniune, dincolo de aspectele religioase, era, de fapt, un ritual inițiativ: o ușă simbolică dinspre copilărie spre pubertate. Băieților li se cumpărau pantaloni lungi la prima comuniune, ceea ce îi transforma în niște mici bărbați. Era pentru prima dată când li se dădea voie să iasă pe stradă singuri, fie și numai pentru a cumpăra pâine. Nașul obișnuia să le deschidă un cont curent cu această ocazie. Tot cu ocazia primei comuniuni, copiii primeau în dar primul lor ceas, ceea ce presupunea că urmau să-și gestioneze timpul la fel ca adulții.”

Un exercițiu foarte bun pentru a deveni conștient de viețile care există în interiorul fiecăreia dintre viețile noastre este să rezumăm într-un anumit rol fiecare din etapele prin care am trecut, amintindu-ne dacă a existat vreun ritual de trecere dintr-una în alta. Apoi putem să ne punem marea întrebare: Care este următoarea viață pentru care doresc să mă nasc?