

ALLAN PERCY

Nietzsche para estressados




**99 doses de filosofia para despertar
a mente e combater as preocupações**



SEXTANTE

ALLAN PERCY

Nietzsche para estressados



**99 doses de filosofia para despertar
a mente e combater as preocupações**



SEXTANTE

Copyright

Esta obra foi postada pela equipe [iOS Books](#) em parceria com o grupo [LegiLibro](#) para proporcionar, de maneira totalmente gratuita, o benefício de sua leitura àqueles que não podem comprá-la. Dessa forma, a venda desse eBook ou até mesmo a sua troca por qualquer contraprestação é **totalmente condenável** em qualquer circunstância. A generosidade e a humildade é a marca da distribuição, portanto distribua este livro livremente. Após sua leitura considere seriamente a possibilidade de adquirir o original, pois assim você estará incentivando o autor e à publicação de novas obras. Se gostou do nosso trabalho e quer encontrar outros títulos visite nossos sites:

[iOS Books](#)

[LegiLibro](#)

iOSBooks.com.br

"A leitura de um bom livro é um diálogo incessante: o livro fala e a alma responde."

André Maurois

Prólogo

Filosofia para o dia a dia

NIETZSCHE PARA ESTRESSADOS

é um manual inteligente, provocador e estimulante que reúne 99 máximas do gênio alemão e sua aplicação prática a várias situações do dia a dia. A filosofia de Nietzsche é de grande utilidade na busca de uma solução para uma série de problemas, tanto na vida pessoal quanto na profissional.

Este breve curso de filosofia cotidiana foi criado para nos auxiliar naqueles momentos em que precisamos tomar decisões, recuperar o ânimo, encontrar o caminho certo quando estamos perdidos e relativizar a importância dos fatos da vida. É indicado para pessoas que procuram inspiração no pensamento do filósofo mais influente da era moderna para combater as angústias e os medos dos dias de hoje.

Cada capítulo é iniciado por um aforismo desse grande pensador, seguido de uma interpretação atual que nos ajuda a alcançar o bem-estar.

No final, há um anexo que explica o valor terapêutico da

filosofia e suas aplicações no cotidiano. Conheceremos o trabalho dos filósofos terapeutas, popularizado pelo livro *Mais Platão, menos Prozac*, de Lou Marinoff, e entenderemos como máximas dos pensadores de todos os tempos podem oferecer uma ajuda da melhor qualidade.

Antes de conhecer seus pensamentos, saiba um pouco sobre a vida do grande mestre.

Friedrich Wilhelm Nietzsche nasceu em 1844, na cidade alemã de Röcken. Seu pai era pastor evangélico e faleceu quando o filho tinha 5 anos. O menino cresceu em um ambiente de pietismo protestante dominado por mulheres.

Após frequentar um internato, onde foi apresentado à Antiguidade grega e romana, estudou filosofia clássica nas universidades de Bonn e Leipzig. Nessa última, entrou em contato com as ideias de Schopenhauer e com a música de Wagner, compositor que admirava e que mais tarde conheceria pessoalmente.

Em 1869, com apenas 25 anos, Nietzsche já era professor de filologia clássica na Universidade da Basileia. No entanto, sua atividade docente foi interrompida em 1870, quando estourou a Guerra Franco-Prussiana.

Nietzsche participou do conflito como enfermeiro, até ser

obrigado a abandonar o front por causa de uma disenteria, da qual nunca se recuperou totalmente.

Em 1881, conheceu Lou Andreas Salomé, mulher por quem se apaixonou perdidamente mas que acabaria se casando com um amigo seu. A rejeição ajudou a consolidar sua proverbial misoginia.

Obrigado a se aposentar prematuramente por conta de sequelas da doença, Nietzsche viveu na Riviera francesa e no norte da Itália, lugares que considerava ideais para pensar e escrever.

Sozinho e frustrado por suas obras não alcançarem a acolhida desejada, foi vítima de seus primeiros acessos de loucura em 1889, quando morava em Turim e estava praticamente cego.

Após longas temporadas internado em clínicas da Basileia e de Jena, Nietzsche passaria o fim da vida na casa da mãe, que cuidou dele até morrer, deixando-o ao encargo da irmã. Nietzsche faleceu em 1900.

Seu ambicioso legado filosófico até hoje não perdeu o poder inspirador e instigante.

Quem tem uma razão de viver é capaz de suportar qualquer coisa

QUANDO PERDEMOS DE VISTA

nossos objetivos fundamentais, somos dominados pelo estresse e pela desorientação. A sensação de “trabalhar muito para nada” e o esgotamento que dificulta a concentração podem ser combatidos com a definição de uma meta clara, que ofereça sentido ao que estamos fazendo nos bons e nos maus momentos.

Para o psicólogo Viktor Frankl, se o indivíduo encontra um sentido para sua vida, é capaz de superar a maior parte das adversidades. A logoterapia, criada por ele, busca exatamente isto: em vez de escavar o passado do paciente, tenta explorar o que é possível fazer com o que ele tem aqui e agora. Em outras palavras, devemos encontrar um motivo para nos levantar da cama todas as manhãs.

O problema de muitas pessoas insatisfeitas com sua existência é que elas não pensam na vida que gostariam de viver. E a primeira condição para encontrar-se é saber aonde se quer chegar.

Como fez Frankl meio século mais tarde, Nietzsche destaca a importância de se buscar uma “razão de viver”. Quando nossa vida se torna plena de sentido, de uma hora para outra os esforços já não são cansativos, e sim passos necessários em direção à meta que estabelecemos.

O destino dos seres humanos é feito de momentos felizes e não de épocas felizes. A FELICIDADE É FRÁGIL E VOLÁTIL, pois só é possível senti-la em certos momentos. Na verdade, se pudéssemos vivenciá-la de forma ininterrupta, ela perderia o valor, uma vez que só percebemos que somos felizes por comparação.

Após uma semana de céu nublado, um dia de sol nos parece um milagre da Criação. Do mesmo modo, a alegria aparenta ser mais intensa quando atravessamos um período de tristeza. Os dois sentimentos se complementam, pois, da mesma forma que a melancolia não é eterna, não poderíamos suportar 100 anos de felicidade.

Imaginar que temos obrigação de ser felizes o tempo todo e em todo lugar é um grande fator de estresse na sociedade moderna. A negação da tristeza dispara o consumo de antidepressivos e a busca de psicoterapias e nos leva a adquirir coisas de que não precisamos. Não exibir um sorriso permanente parece ser motivo de vergonha.

Contra essa perspectiva falsa e infantil, Nietzsche nos lembra que a felicidade vem em lampejos e que tentar fazer com que ela dure para sempre é aniquilar esses lampejos que nos ajudam a seguir em frente no longo e tortuoso caminho da vida.

Nós nos sentimos bem em meio à natureza porque ela não nos julga

NÓS, SERES HUMANOS DO SÉCULO XXI,

estamos “desnaturalizados” e isso muitas vezes nos faz parecer extraterrestres em nosso pró-

prio planeta. Mesmo acreditando que a cultura e a civilização tenham suprido nossa porção mais animal e instintiva, ainda precisamos manter contato com o mundo natural.

Para tratar quadros de ansiedade que nascem do excesso de trabalho e de uma longa permanência na selva de pedra, escapa-das de dois ou três dias para a natureza podem ser mais eficientes do que a ingestão de medicamentos.

Ao sentir o cheiro de terra fresca, o ar limpo e o silêncio, que só é quebrado pelas pequenas criaturas ao redor, reencontramos nossa essência por tanto tempo abandonada.

Como diz Nietzsche, na cidade precisamos representar um papel porque estamos muito preocupados com o que pensam de nós. Mas, ao voltar à natureza, podemos nos dar ao luxo de sermos nós mesmos. Não precisamos nos vestir bem, falar ou atuar de maneira especial. Basta nos deixarmos levar pelo mundo natural em direção ao nosso interior, onde um manancial de tranquilidade nos espera.

Precisamos pagar pela imortalidade e morrer várias vezes enquanto estamos vivos

NIETZSCHE SUGERE QUE NÃO HÁ

apenas uma morte ao longo da existência humana. No decorrer da vida, vamos vencendo etapas e devemos morrer – simbolicamente – para podermos nascer no estágio seguinte.

Essa transição de uma vida a outra é o que as tribos mais ligadas à terra chamam de “rito de passagem”, um momento que nossa civilização vem abandonando.

O antropólogo catalão J. M. Fericgla comenta o assunto: Sem entrar no mérito da religião, a primeira comunhão era tradicionalmente um rito de iniciação: uma porta simbólica que conduzia da infância à puberdade. Os meninos ganhavam suas primeiras calças compridas após a cerimônia, transformando-

-se em homenzinhos. Isso coincidia com a permissão para sair à rua sozinhos, mesmo que apenas para comprar pão. O padrinho costumava abrir uma conta-corrente no nome do afilhado.

Também no momento da primeira comunhão os meninos ganhavam seu primeiro relógio, o que significava um

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

