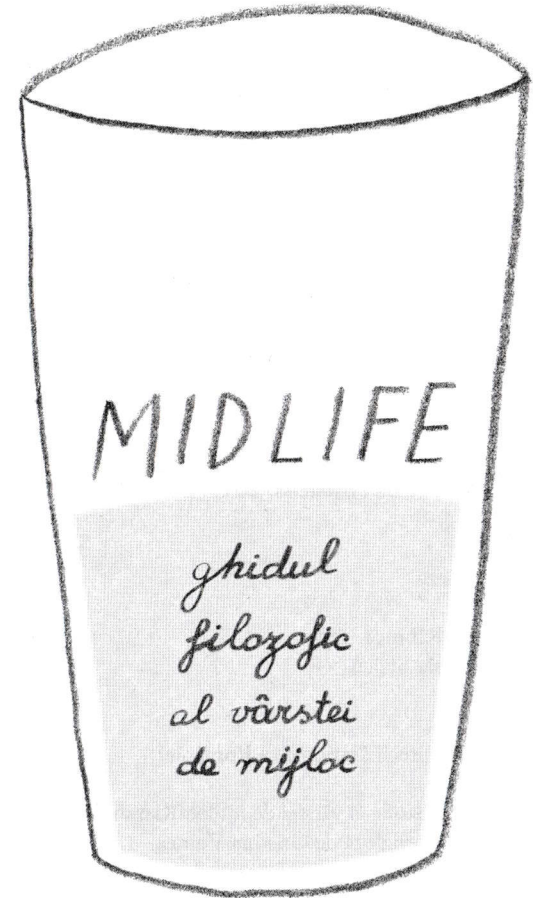


Kieran Setiya



Traducere din limba engleză de
Cristina Voinea



EDITURA SENECA

CUPRINS

| | |
|--|-----|
| Introducere | 7 |
| 1. O scurtă istorie a crizei vârstei de mijloc | 13 |
| 2. Asta este tot? | 37 |
| 3. Pierdere | 61 |
| 4. Retrospecțiune | 84 |
| 5. Ceva ce poți aștepta cu nerăbdare | 110 |
| 6. Trăind în prezent | 133 |
| Concluzii | 159 |
| Mulțumiri | 165 |
| Note | 167 |
| Index | 182 |

INTRODUCERE

Există o poveste cu doi mari rabini din primul secol înaintea erei noastre. Shammai este strict, doctrinal și exclusivist. Rivalul său, Hillel cel Bătrân, este chiar opusul: uman, flexibil și deschis. Povestea are în centru un creștin care acceptă să se convertească la Iudaism cu condiția să fie învățat Tora în timp ce stă într-un picior. Respins cu dispreț de Shammai, creștinul ajunge la Hillel, care îl acceptă spunându-i: „Ce ție nu îți place să pățești, nu face altuia. Aceasta este toată Tora; restul sunt comentarii. Acum mergi și învață“.¹

Această carte este scrisă în spiritul lui Hillel, ale cărui cuvinte se găsesc în epigraf. Precum Talmudul, filozofia poate fi greoaie și ezoterică. Nu e nimic nou: încercați să citiți Kant sau Aristotel. Dar nu toată filozofia este chiar atât de rea. Hillel nu respinge formele mai riguroase de exegeză: încheie totuși prin îndemnul la studiu. Doar că el crede și că mesajul Iudaismului poate fi comunicat într-un mod simplu, iar acest lucru contează suficient de mult pentru a încerca să o faci, chiar și cu riscul de a părea naiv.

Aceasta este și ceea ce eu cred despre filozofie. Ar putea supraviețui și fără filozofii al căror angajament

de a răspunde la cele mai spinoase întrebări îi conduce adeseori în dificultate. În ciuda tuturor disputelor, incertitudinilor și a dificultăților, filozofia academică are multe de oferit aproape oricui trăiește și se întreabă cum ar trebui trăită o viață umană.

Angajamentul meu față de această idee este unul personal și nu are nimic de-a face cu faptul că predau filozofie pentru a trăi. Am început să mă gândesc la vârsta de mijloc acum șase ani, când ajunsesem la delația treizeci și cinci de ani. De la suprafață, viața mergea bine. Aveam o familie și o carieră stabilă. Eram profesor titular la un departament bun, găzduit într-un oraș simpatic din Vestul Mijlociu. Știam că sunt norocos să fac ceea ce îmi place. În ciuda acestui lucru, era ceva lipsit de sens în perspectiva de a face în continuare aceleași lucruri, în secvența proiectată a împlinirilor ce se întind în viitor, către pensie, declin și moarte. Când mă opream pentru a contempla viața pentru care am muncit din greu, simțeam un amestec deconcertant de nostalgie, regret, claustrofobie, pustietate și frică. Treceam oare printr-o criză a vârstei de mijloc?

Puteți protesta că eram (și încă sunt?) prea tânăr pentru a trece printr-o criză a vârstei de mijloc. Apreciez gândul, deși ar trebui să vă pregătiți pentru capitolul doi. Pentru că, în final, nu sunt de acord. Ceea ce m-a coplesit erau tocmai întrebările existențiale ale vârstei mijlocii, întrebări pe care nu ești prea tânăr să ți le pui la treizeci și cinci de ani. Poți să ți le pui la douăzeci sau la șaptezeci de ani, deși cred că sunt mult mai pregnante când te afli la vârsta mea. Sunt întrebări care privesc pierderea și regretul, succesul și eșecul, viețile pe care ți le-ai fi dorit și cea pe care o ai. Sunt întrebări despre moarte

și finitudine, despre lipsa de sens în îndeplinirea unor proiecte, oricare ar fi ele. În esență, sunt întrebări despre structura temporală a vieții umane și despre activitățile care o umplu. Aceasta nu este o carte doar pentru cei aflați la vârsta de mijloc, ci pentru toți cei ce încearcă să facă față ireversibilității timpului.

Lucrarea de față este una de filozofie aplicată: conține reflecții filozofice antrenate de provocările vârstei de mijloc. De aceea, ia forma unui ghid de *self-help*. Dificultățile vârstei de mijloc au fost ignorate de filozofi, deși sunt interesante din punct de vedere filozofic și pot fi tratate cu instrumentele pe care le folosesc filozofii. Până aproximativ în secolul al optzecelea, nu exista o distincție clară între filozofie morală și *self-help*.² Filozofii credeau despre contemplarea vieții bune că ar trebui să contribuie la îmbunătățirea propriilor noastre vieți. Divorțul acestor două scopuri este o inovație mai recentă. În zilele noastre, foarte puțini filozofi scriu cărți de *self-help*. Și atunci când o fac, îi invocă în principal pe clasici, adeseori pe stoicii romani, precum Cicero, Seneca și Epictet, însă filozofie relevantă s-a mai scris de atunci până acum. Abordarea mea nu este însă una istorică. Deși fac apel la filozofi din trecut, antici și moderni, nu îi tratez ca pe niște depozitari de înțelepciune, ci ca pe niște interlocutori în încercarea de a rezolva unele dintre problemele mele – și, sper, și ale voastre.

Această carte este diferită de literatura standard de *self-help*, în parte pentru că privește mai degrabă întrebările fundamentale despre ce ar trebui să simți în legătură cu viața ta, și în parte pentru că se referă mai puțin la schimbarea din exterior. Pentru cei mai mulți dintre noi, nu este prea târziu să începem ceva nou la

vârsta de mijloc, deși adeseori așa pare. Nu te lăsa păcălit de scurtarea timpului care acompaniază vârsta de mijloc. Ai mai mult timp decât crezi. Acestea fiind spuse, există alte cărți care pot fi consultate pentru sfaturi practice despre cum să îți schimbi cariera la cincizeci sau cum să fii singur la patruzeci și cinci. Nu o să vă dau astfel de sfaturi. Dar voi încerca să vă dau sfaturi sau mai degrabă să vă spun câteva strategii de adaptare la vârsta de mijloc inspirate de idei filozofice. Acolo unde sfaturile sunt familiare, voi explora filozofia din spatele lor. Unde nu sunt atât de familiare, voi argumenta de ce sunt potrivite.

Făcând acest lucru, nu asum existența unei cunoașteri anterioare. Am încercat să scriu o carte ce poate fi citită într-un picior: am evitat detaliile tehnice și am optat pentru concizie în locul exhaustivității. Capitolele ce urmează abordează doar unele din crizele vârstei de mijloc. Există senzația că viața este prea dificilă, prea centrată în jurul nevoilor, ceea ce reprezintă punctul central al capitolului doi. În încercarea de a găsi o soluție, vom explora diverse concepții ale rațiunii, valorii și vieții bune ce își au originile în Aristotel și vom învăța despre importanța de a face ceea ce nu trebuie. Există, de asemenea, senzația că ești captiv în propria-ți viață – oricât de fericită ar fi – din cauza recunoașterii alternativelor pierdute, ceea ce reprezintă subiectul capitolului trei. Vom afla cum sunt supraestimate opțiunile și de ce există întotdeauna ceva bun în a rata diverse lucruri. În capitolul patru vorbim despre senzația trecutului imperfect, de neschimbat, cu care trebuie să te împaci. Vom învăța când și de ce trebuie să te bucuri de greșelile tale. În capitolul cinci o să discutăm senzația timpului care trece pe lângă tine, care nu îți mai ajunge, conștientizarea propriei mortalități.

Ne vom ocupa de tratamente filozofice pentru frica de moarte. Senzația repetiției și a epuizării în succesiunea diverselor proiecte, zi de zi, an de an, este subiectul capitolului șase. Vom învăța ce înseamnă să trăiești în prezent, cum asta îți poate rezolva criza vârstei de mijloc și de ce ajută meditația.

Înainte de a căuta răspunsuri începem, în capitolul unu, cu o istorie a întrebării. Vom examina stereotipul vârstei de mijloc ca un timp al crizelor, scoțând la iveală trecutul său recent. Vom cartografia prezentul său schimbător, evoluția sa de la o traumă amețitoare la o indispoziție ce poate fi gestionată. Și vom găsi un loc pentru filozofie în viitorul său. Filozofii contemporani și-au bătut prea puțin capul cu îmbătrânirea, cu situația fizică și temporală a copilăriei, vârstei de mijloc și bătrâneții. Este timpul ca asta să se schimbe.

1.

O SCURTĂ ISTORIE A CRIZEI VÂRSTEI DE MIJLOC

Conform poetului și bibliotecarului Philip Larkin, „Viața sexuală a început / În 1963 / (ceea ce a fost cam târziu pentru mine)“.³ Putem data originea crizei vârstei de mijloc cu aceeași precizie. În 1965, psihanalistul Elliot Jaques a publicat eseul care a consacrat expresia: „Moartea și criza vârstei de mijloc“.⁴ Analizând criza, Jaques citează un pacient care avea treizeci și ceva de ani:

Până acum, a spus el, viața părea o pantă ascendentă, cu nimic altceva în vedere decât orizontul îndepărtat. Acum, dintr-odată, pare că am ajuns în vârful dealului, și întinzându-se în fața mea se află panta descendentă cu capătul drumului la orizont – destul de departe încă, ce-i drept –, dar moartea este prezentă în mod evident la sfârșit.⁵

Dacă citești această carte, șansele sunt destul de mari să ai o legătură cu acest moment. Știi ce ar trebui să simți, fie că simți acel lucru sau nu. Ai trăit destul de mult cât să te întrebi „Asta este tot?“ Destul cât să fi făcut câteva

greșeli grave, cât să te uiți în spate la succese și eșecuri cu mândrie și regret, în părți la alternativele pierdute, vieți pe care nu le-ai ales și pe care nu le mai poți trăi sau cât să privești înainte înspre sfârșitul vieții, nu chiar iminent, dar nici foarte departe, a cărui distanță poate fi măsurată în unități pe care acum le poți înțelege: încă patruzeci de ani, cu destul noroc.

Nu ești primul. Avem modele contemporane, precum Lester Burnham din *American Beauty*, care își dă demisia, cumpără o mașină rapidă și pofteste la prietena seducătoare a fetei sale adolescente.⁶ Dar sunt și alte modele mai vechi. O istorie parțială ar trebui să amintească de protagonistul romanului scilicet din 1965 al lui John Williams, *Stoner*, un bărbat de patruzeci și doi de ani, cu un mariaj eșuat și o carieră stagnantă și care „nu putea vedea nimic înaintea sa de care ar fi dorit să se bucure și foarte puțin în urmă de care ar fi dorit să își amintească”.⁷ Nu-i de mirare că începe o clasică aventură extraconjugală. Ar trebui să amintească și de omul absurd din *Mitul lui Sisif* al lui Albert Camus, din 1942, a cărui criză existențială nu este una eternă, ci apare numai atunci „când omul constată sau spune că are treizeci de ani”.

Recunoaște că se află într-un anume moment al unei curbe pe care mărturisește că trebuie s-o străbată. Aparține timpului și, după spaima care-l cuprinde, își recunoaște în el dușmanul cel mai înverșunat. Măine, dorea ziua de mâine, când întreaga lui ființă ar fi trebuit s-o refuze. Această revoltă a cărnii e absurdul.⁸

Și ar trebui să amintească și de *Povestea domnului Polly* de H.G. Wells, comedia neagră despre un negustor plictisit, a cărui încercare eșuată de sinucidere îl transformă într-un erou local – este recunoscut pentru stingerea unui foc pe care l-a și pornit –, ceea ce, în final, îl determină să înceapă o nouă viață.⁹ Cartea a fost publicată în 1910.

Dacă reprezentările crizei vârstei de mijloc preced botezul său din 1965, atunci cât de departe îi putem regăsi originile? O să vă surprindă să aflați că exemplele lui Jacques nu provin din experiența sa clinică, ci din viețile artiștilor. Acesta era uimit de frecvența cu care vârsta de treizeci și șapte, sau pe acolo, aduce fie liniște creativă, fie transformare. Până la treizeci și șapte, Gioacchino Rossini (1792–1868) a scris cele mai de succes opere ale sale, de la *Bărbierul din Seville* la *William Tell*; și, deși a mai trăit încă patruzeci de ani, abia a mai compus. La aceeași vârstă, Johann Wolfgang Goethe (1749–1832) a plecat într-o călătorie de doi ani în Italia. Cele mai mari opere ale sale au fost scrise după aceea, inspirate fiind de clasici, cum este cazul lui *Faust*. Chiar și Michelangelo (1475–1564) a luat o pauză în mijlocul vieții, când de la patruzeci la patruzeci și cinci nu a pictat mai nimic, pentru ca apoi să realizeze monumentul Medici și *Judecata de Apoi*.

S-ar putea să vi se pară cel puțin iresponsabilă speculația despre istoria mentală a unor artiști care au murit cu câteva secole în urmă. Dar nu am terminat încă. Nefiind străin de speculație, Philippe Ariès, istoricul care a postulat invenția modernă a copilăriei, a identificat sentimentul eșecului personal de la mijlocul vieții în experiența „oamenilor bogați, puternici și învățați din

Evul Mediu“ care își permiteau luxul unor aspirații ce le era interzis locuitorilor societăților tradiționale.¹⁰ Gândiți-vă la Dante care la treizeci și cinci: „Pe când e omu-n miezul vieții lui/m-aflam într-o pădure-ntunecată,/ căci dreapta mea cărare mi-o pierdui“.¹¹

Medievalista Mary Doe pictează o imagine foarte diferită în *Epoca perfectă a vieții omului*, citând narațiunile scrise în engleza medie *Piers Plowman* și *Sir Gawain și Cavalerul Verde*, care se inspiră din teoria lui Aristotel a vârstei de mijloc ca apogeu al vieții, conform căreia corpul este cel mai bine dezvoltat de la treizeci la treizeci și cinci de ani, iar mintea la patruzeci și nouă.¹² Alții se îndoiesc că Ariès a mers suficient de departe. În cartea sa din 2002 despre criza de mijloc, *Regenerare*, psihoterapeuta Jane Polden ia ca paradigmă povestea lui Odiseu din *Odiseea* lui Homer.¹³ Asta da criză a vârstei de mijloc! Infidelitate, băutură, moartea unui părinte mult iubit și nevoia de ceva consiliere de familie serioasă la sfârșit. Ca să fiu drept cu Polden, ea folosește povestea lui Odiseu ca pe o metaforă. Cel mai timpuriu text pe care l-am găsit, adeseori amintit ca un real precedent al crizei vârstei de mijloc, vine din a Douăsprezecea Dinastie a Egiptului, în jurul anului 2000 înaintea erei noastre: un dialog între un individ cu lehamite de lume și sufletul său – deși, din câte îmi pot da seama, el este sătul de nedreptățile care îl înconjoară și nu de propria viață.¹⁴

Morala acestei preistorii nu este atemporalitatea crizei vârstei de mijloc, ci strânsoarea ei puternică asupra imaginațiilor noastre. Este mult prea ușor să proiectăm imaginea noastră despre criză asupra unor vieți care sunt în mod radical diferite de ale noastre. Istoria pe care o voi spune în acest capitol nu este istoria inefabilă a crizelor

vârstei de mijloc de la începutul omenirii, ci istoria mult mai palpabilă a ideii, de la nașterea sa în 1965 și până astăzi. Chiar dacă popularitatea sa este în creștere, criza vârstei de mijloc este bântuită de acuzația că este doar o simplă proiecție, că, de fapt, ea nici măcar nu există.

Creșterea și descreșterea

În ciuda câtorva precedente notabile – incluzând studiul asupra aventurilor extraconjugale, *Revolta bărbatului la vârsta de mijloc*¹⁵, al psihanalistului Edmund Bergler, din 1954 – criza vârstei de mijloc s-a născut în 1965. Copilăria sa a fost una a promisiunilor extraordinare și a creșterii prodigioase.

În 1966, David Levinson, profesor de psihologie la Universitatea Yale, a demarat un studiu, o serie de interviuri cu patruzeci de bărbați cu vârstele cuprinse între treizeci și cinci și patruzeci și cinci de ani. Voia să știe dacă aceștia împărtășeau propriul său disconfort cauzat de vârsta de mijloc. Rezultatul a fost o hartă a unor presupuse etape ale dezvoltării bărbatului, *Anotimpurile vieții bărbatului*, publicată în 1978.¹⁶ În același an, psihologul Roger Gould, de la UCLA, a publicat *Transformări: creștere și schimbare în viața adultă*.¹⁷ Și el a fost inspirat de propria-i experiență, o depresie cauzată în mod neașteptat de realizarea unui vis de o viață: Gould și soția sa își cumpăraseră propria casă în Los Angeles. De ce îi făcea atât de nefericiți? Confruntat cu trauma personală, Gould avea răspunsul cercetătorului în științe sociale: a efectuat un studiu, un chestionar de autoevaluare aplicat asupra a 524 de oameni, bărbați și