

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PERCY, ALLAN

Kafka pentru deprimați / Allan Percy;

trad.: Anca Irina Ionescu. - București: Herald, 2020

Bibliogr.

ISBN 978-973-111-785-0

I. Ionescu, Anca Irina (trad.)

294

ALLAN PERCY

Kafka pentru deprimați

Traducere din limba spaniolă:

ANCA IRINA IONESCU

Allan Percy

KAFKA PARA AGOBIADOS

99 pildoras inspiradoras para aliviar las crisis cotidianas

© 2012, Allan Percy

© 2012, Random House Mondadori, S. A.

Barcelona

EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

Prolog Inspirații pentru timpuri kafkiene	7
99 de pilule inspiratoare pentru a ușura crizele cotidiene	9
ANEXĂ Cetățeanul Kafka	151
Bibliografie recomandată	156

EDITURA  HERALD

OP.10 - CP.33 Sect. II București
Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0771.664.320
website: www.edituraherald.ro
e-mail: office@edituraherald.ro

Prolog

Inspirații pentru timpuri kafkiene

Adjectivul „kafkian” desemnează astăzi o situație absurdă, ridicolă sau bizară. Cuvântul derivă de la cel mai important literat de limbă germană al secolului al XX-lea, Franz Kafka.

Operele scriitorului evreu din Praga, majoritatea publicate postum, au o tematică labirintică și obscură, neliniștitoare și greu de asimilat de mulți dintre noi. Din acest motiv, numele lui este folosit pentru a descrie o situație complicată, suprarrealistă sau de neînțeles.

Adjectivul „kafkian” a fost popularizat intens în ultimele decenii și este folosit foarte frecvent în presă, pentru a defini situații politice grotești.

În vremurile noastre, marcate de convulsii și crize, viața de zi cu zi ne pune în fața unor contexte lipsite de orice logică, contradictorii sau, pur și simplu, ridicole. Oamenii folosesc acest cuvânt pentru a se referi la situațiile extravagante în care se văd antrenați.

Ceva kafkian ar putea fi și faptul că utilizăm cu mare dezvoltură acest adjectiv, fără a fi citit nicio operă a genialului scriitor ceh sau, încă și mai rău, fără a ști nici măcar cine este.

Cartea de față dorește să remedieze această deficiență și în acest scop vom explora gândirea lui Franz Kafka, dar nu cu o privire de literat sau de sociolog, ci pentru a învăța cum să trăim mai bine.

Privirea lui lucidă asupra problemelor ființei umane ne ajută să găsim soluții creative pentru absurditățile întâlnite în traiul nostru de zi cu zi. Acest manual unic în felul lui aduce o lumină la capătul tunelului în care ne afundă viața cotidiană, ajutându-ne să înțelegem problemele care ne frământă.

De aceea, fiecare capitol începe cu un aforism al lui Franz Kafka, urmat de o interpretare în cheie psihologică sau practică, pe care cititorul să o poată aplica în viața sa de zi cu zi.

Acest curs inedit și original de filozofie kafkiană este un manual de instrucțiuni pentru a ieși cu bine din procesele și metamorfozele cotidiene fără a ne abate de la calea spre fericire.

Allan Percy

**99 de pilule inspiratoare
pentru a ușura crizele cotidiene**

**Istoria oamenilor este o clipă
între doi pași ai unui trecător**

Înțeleptul chinez Lao Zi spunea în *Dao De Jing* că o călătorie de o mie de mile începe cu un pas.¹ Acest aforism este cunoscut de peste două mii de ani, dar e la fel de actual și în zilele noastre, când multe persoane se văd obligate să ia totul de la capăt din cauza crizelor economice, sentimentale sau existențiale.

Kafka se referea la fiecare istorie personală ca la o clipă între doi pași, având în minte toate generațiile care ne-au precedat și cele care ne vor urma.

Cu toate acestea, chiar și în aceeași existență, fiecare bărbat și fiecare femeie pot să treacă prin momente diferite de renaștere, de eșec, să ia totul de la capăt, să se reinventeze. Atât timp cât ne aflăm pe fața pământului, putem proiecta, încerca și realiza orice lucru.

Suntem o clipă între doi pași, dar această clipă conține toate posibilitățile din lume.

Așa cum spune înțelepciunea populară: „Mai este încă mult de făcut.”

¹ Vezi Lao Zi, *Dao de Jing*, trad. rom. de Su Yan, ed. a 2-a, Ed. Herald, București, 2013 (N.tr.)

Când totul pare terminat, apar forțe noi.

Aceasta înseamnă că trăiești.

Adaptabilitatea noastră este capacitatea de a depăși orice fel de adversitate și de a ieși mai puternici din lupta cu ea, ceea ce a reprezentat o constantă în viața lui Kafka.

Un alt evreu, francezul Boris Cyrulnik, a popularizat acest termen, căci a trăit pe propria piele experimentul nazist. Părinții lui au fost asasinați într-unul din lagărele ororii. Cyrulnik a reușit să evite deportarea de două ori, salvându-și viața, pe vremea când avea numai șase ani. O astfel de traumă ar fi afectat sănătatea mentală a oricui, cu toate acestea, Boris Cyrulnik a avut șansa să fie crescut de persoane care i-au inoculat dragostea de viață și pentru cei din jurul lui.

Cheia adaptabilității se află în vindecarea prin afecțiune. Boris Cyrulnik a lucrat cu orfanii români după căderea lui Ceaușescu, demonstrând că nu răul tratament este cauza principală a tulburărilor mentale în cazul orfanilor, ci lipsa de afecțiune și dragoste.

În momentul de față lucrează cu copiii și cu suferinzii de boala lui Alzheimer. Poate că acești pacienți își uită trecutul, uită și cuvintele, dar nu uită niciodată afecțiunea sau frumusețea muzicii, ne asigură Cyrulnik.

Afecțiunea este cel mai important instrument și balsamul vieții noastre, deoarece ea permite ființelor umane să comunice între ele cu respect, indiferent care ar fi limba în care vorbesc și cultura de care aparțin.

Cotidianul este miraculos ca atare. Eu nu fac altceva decât să consemnez acest lucru.

În cartea sa *Încântarea cotidiană*, Sarah Ban Breathnach ne propune să ne dedicăm o parte din timp evaluării mediului care ne înconjoară ca o formă de a sărbători minunile din viața de zi cu zi.

Dacă ne vom decide să ne înconjurăm de curățenie, ne vom menține și spiritul treaz. Făcând curățenie și ordine în lucrurile noastre, vom putea să ne punem în ordine și lumea lăuntrică.

Autoarea ne sfătuiește să punem tot sufletul în rezolvarea sarcinilor cotidiene, indiferent cât ar fi de banale: când gătim, când citim un ziar, când mergem la cumpărături, când lucrăm, când avem grijă de copii, când stăm de vorbă cu cei dragi... orice activitate este o frumoasă aventură, un moment valoros, dacă îl considerăm ca atare.

Dacă reușim să realizăm această încântare cotidiană de care vorbea și Kafka, vom profita mult mai mult de timpul nostru, vom avea o viață mai plină, făcând dintr-o simplă rutină un act ceremonial.

Există și alte cărți care ne dezvăluie plăcerea unor activități de rutină de care nici măcar nu suntem conștienți. Lucrarea *Prima înghițitură de bere și alte plăceri mi-*

nuscule, Gallimard, 1997 a lui Philippe Delerm evidențiază micile plăceri zilnice de care aproape că nu ne dăm seama.

Titlul însuși este revelator: când ne este sete și cerem într-un restaurant indiferent ce băutură (nu trebuie să fie neapărat bere), prima sorbitură, mai ales dacă este rece, este o adevărată explozie de plăcere pentru simțuri.

De mult prea multe ori nu apreciem plăcerile mărunte, care sunt sarea și combustibilul fericirii.

**Orice credință este ca o ghilotină:
la fel de grea și la fel de ușoară.**

Nimeni nu este lipsit de prejudecăți. Este o experiență pe care Franz Kafka a trăit-o pe propria sa piele ca evreu vorbitor de germană în societatea cehă a epocii sale.

Chiar și mințile cele mai liberale suferă de aplicarea unor filtre reprezentate de ideile preconcepute și de stereotipuri. Cauzele sunt de ordin cultural, familial și biografic, astfel încât tot ceea ce trăim acționează ca un filtru interpus între noi și realitate.

Nu numai că există persoane care au o reacție de respingere sau de dispreț față de cei care nu fac parte din comunitatea lor culturală, de rasă sau de religie. Chiar și în ceea ce ne privește pe noi înșine avem idei preconcepute, care ne îngădesc gândirea, cum ar fi:

- Convingerea că suntem incapabili să facem ceva, pentru simplul motiv că nu l-am încercat încă.
- Bănuiala că alte persoane ne cenzurează sau nu ne apreciază, când este foarte posibil să nu aibă o opinie despre noi.
- Tendința de a considera că un anumit eșec se va repeta, fără a ține seama de faptul că nu există două momente și nici două împrejurări identice.

**În lupta dintre individ și lume trebuie
să fii de partea lumii.**

Există două tipuri de persoane: cele care înoată împotriva curentului evenimentelor și cele care plutesc împreună cu acestea, atitudine proprie *taoismului*.

În conformitate cu această filozofie chineză milenară, cel care se îndepărtează sau se abate de viață se îndepărtează și de înțelepciune și de virtute. Înainte de orice schimbare sau transformare, înțeleptul va avea încredere în mișcare.

Legea taoismului derivă din schimbare, căci totul este inclus în ea. A trăi înseamnă a suferi transformări și lovituri, din cauza caracterului dinamic al existenței. Ceea ce nu moare este mort. Schimbările au loc în cer – aștrii se deplasează –, pe pământ – care nu încetează să se rotească –, și în om – care este supus zbuciumului vieții.

În felul acesta apar cele patru anotimpuri ale anului și transformările specifice ființei umane.

Pentru a înfrunța schimbările cu înțelepciune trebuie să avem în vedere patru principii călăuzitoare:

- să așteptăm momentul potrivit pentru a acționa.
- să acționăm în mod adecvat, respectând celelalte ființe și evitând excesele și abuzurile.