

CONSIDERAÇÕES SOBRE OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS NIETZSCHIANOS PARA A AUTOFORMAÇÃO

Paulo Junior Batista Lauxen*

RESUMO: Friedrich Nietzsche (1844-1900) foi um filósofo que se ocupou do tema da autoformação; isto é, da produção da própria existência por meio de certa relação de si para consigo. Tema que aparece atrelado à filosofia: essa entendida como um *modo de vida*. Contudo, buscarei caracterizar essa concepção de filosofia. Para isso, me proponho a definir a noção de *exercícios espirituais*, tema central a esta concepção. Farei isso com base no quadro teórico elaborado por Pierre Hadot (1922-2010) em *O que é a filosofia antiga?*. Posteriormente, trarei alguns apontamentos sobre o *modo de vida* filosófico nietzschiano e, portanto, sobre alguns possíveis *exercícios espirituais* que compõem esse modo de vida. Trarei isso baseando-me no capítulo *Por que sou tão inteligente?*, de *Ecce Homo*. Em um último momento, concluirei com o entendimento de que os *exercícios espirituais* nietzschianos poderiam talvez inspirar cada um a formar a si mesmo em vista de uma vida mais autêntica, saudável, independente e feliz.

PALAVRAS-CHAVE: Autoformação. Exercícios Espirituais. Nietzsche. Filosofia Antiga.

CONSIDERATIONS ABOUT NIETZSCHIAN SPIRITUAL EXERCISES FOR SELF-FORMATION

ABSTRACT: Friedrich Nietzsche (1844-1900) was a philosopher who dealt with the theme of self-formation, that is, the production of one's own existence through a certain relation with oneself. An issue that appears linked to philosophy; the latter understood as a *way of life*. Thus, I will attempt to characterize this conception of philosophy. Therefore, I propose to define the notion of spiritual exercises, a central issue in this conception. I will do this based on the theoretical framework elaborated by Pierre Hadot (1922 – 2010) in *What is ancient philosophy?*. Next, I will present some notes on the Nietzschean philosophical *way of life* and, therefore, on some possible *spiritual exercises* that would compose this *way of life*. I will expose this based on the chapter *Why am I so clever?*, in *Ecce Homo*. In a last moment, I will conclude with the understanding that Nietzschean *spiritual exercises* could inspire each one of us to form themselves in view of a more authentic, healthy, independent and happy life.

KEYWORDS: Self-formation. Spiritual Exercises. Nietzsche. Ancient Philosophy.

* Licenciado em Filosofia pela UNINTER. Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal de Santa Catarina (PPGE-UFSC). E-mail: paulolaux@hotmail.com / ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1854-5565>
O presente trabalho foi realizado com apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – Brasil (CNPq).

Introdução

Friedrich Nietzsche (1844-1900) foi um filósofo que se ocupou com o tema da autoformação na forma de uma estética da existência. Isto é, refletiu sobre a produção da própria vida como uma obra de arte, algo que seria possível por meio de certa relação de si para consigo. A esse respeito, preocupava-o particularmente a questão de como se posicionar em relação aos condicionantes culturais e também educacionais de seu tempo que, segundo o entendimento do próprio autor, tinham como efeito a homogeneização dos modos de viver e de ser. De sua parte, pretendia constituir a própria vida sem que ela fosse condicionada por essas coerções externas homogeneizadoras, mas de maneira autônoma, pessoal e singular. Nossa hipótese é que Nietzsche se inspira na tradição antiga de filosofia, concebendo a filosofia como um *modo de vida*. Para os filósofos antigos, como Sócrates, os epicuristas e estoicos, dentre outros, a filosofia era uma maneira de viver radicalmente diferente do modo de vida da maioria das pessoas. Desse modo, viver uma vida filosófica permite a formação de si mesmo de maneira livre e autêntica. Nesse sentido, Nietzsche se interessou por certas práticas de formação de si que os antigos praticaram, aquelas que Pierre Hadot (2016, p. 115-116) chamou de *exercícios espirituais* – entendidas como exercícios pelos quais o sujeito se volta sobre si mesmo e transforma o seu modo de ser. Em alguma medida, ele se inspira nesses exercícios para elaborar sua própria vida filosófica, na qual pretende formar a si mesmo de maneira autônoma, pessoal e singular.

O intuito da presente pesquisa é trazer apontamentos sobre *exercícios espirituais* da obra filosófica de Nietzsche. Considero para tanto, que esses exercícios teriam alguma pertinência com a temática da autoformação. Isso porque os *exercícios espirituais* consistem justamente em técnicas de formação, isto é, de transformação do ser do sujeito, que qualquer pessoa pode praticar para formar a si mesmo, como indica o helenista francês (HADOT, 2014a, p. 65-66; HADOT, 2016, p. 181-199).

A autoformação diferencia-se da formação comumente conhecida na prática de processos educativos e pedagógicos presentes nas escolas e universidades, pois, diferente desta, a autoformação oferece ao indivíduo a possibilidade de uma formação mais singular e autônoma. É importante salientar que a autoformação desenvolvida através dos *exercícios espirituais* não pode ser entendida no sentido de um autodidatismo cuja finalidade seria dominar certos conhecimentos, habilidades cognitivas ou aptidões técnicas. A autoformação é uma ação sobre si mesmo por meio de certas práticas, cuja finalidade é a transformação do modo de ser do sujeito, isto é, uma mudança na percepção, na ação e no julgamento em relação a si mesmo, aos outros e ao mundo.

Para atingir este propósito, apresentarei brevemente o significado de uma filosofia entendida como um *modo de vida*, destacando a centralidade dos chamados *exercícios espirituais* segundo a concepção de Hadot (2014a; 2014b; 2016). Depois, partindo do pressuposto de que Nietzsche assumiu essa concepção de filosofia, localizarei em sua obra *Ecce Homo* (doravante *EH*) particularmente no capítulo *Por que sou tão inteligente*, alguns possíveis *exercícios espirituais*, pois nesse texto o filósofo informa ao leitor

sobre algumas maneiras pelas quais formou a si mesmo.

A filosofia como *modo de vida* e os *exercícios espirituais*

Em *O que é a filosofia antiga?*, Pierre Hadot (2014b) afirma que em toda a filosofia da Antiguidade, pelo menos desde Sócrates até o final do Império Romano, há um mesmo fio condutor: a filosofia se apresenta menos como uma atividade teórica do que como um *modo de vida*. Para ele, o filósofo antigo estava comprometido não tanto em defender uma tese ou esclarecer minúcias conceituais, mas sobretudo em “[...] tornar-se melhor” (HADOT, 2014b, p. 250). Mas, mesmo que a atividade filosófica fosse algo preponderantemente prática e atrelada à forma como se vive, isso não significa que ela prescindia da atividade discursiva. A questão é que o *discurso filosófico* tinha uma função pedagógica, no sentido de que seu propósito era sobretudo formativo. Em outros termos, se o filósofo elaborou discursivamente certas concepções teóricas sobre o mundo, não fez isso “[...] para expor um sistema, senão para produzir um efeito de formação. Criar nos leitores e auditores uma disposição determinada” (HADOT, 2016, p. 99).

A filosofia, portanto, era uma *vida filosófica*, que se definia por determinadas práticas, caracterizadas como *exercícios espirituais*, e que possibilitaria a transformação do modo de ser do sujeito que a elas se aplica (*idem*, p. 115-116). Desse modo, filosofar é uma prática de autoformação, na medida em que por ela alguém se volta sobre si mesmo de modo a produzir efeitos formativos. Nesse sentido, a *vida filosófica* se realiza através do engajamento cotidiano, voluntário e pessoal nessas práticas que têm por objeto o próprio sujeito e que devem, conforme Nascimento e Rodrigues (2014, p. 1), “[...] criar condições para que alguém se colocasse em ação na confecção da própria existência, afirmando assim um singular modo de vida”. Dessa forma, a opção existencial por constituir a própria subjetividade de uma maneira diferente do que ela atualmente é, implica também na prática dos *exercícios espirituais*, que são os meios para a formação de si mesmo.

Apenas para dar alguns exemplos dos *exercícios espirituais* praticados entre os antigos, destacamos os regimes alimentares, jejuns e vigílias na escola platônica; a rejeição dos confortos na escola cínica; a atenção ao presente entre estoicos e epicuristas; o exame de consciência (que poderia acontecer, por exemplo, pelo exame dos sonhos ou pela confissão e correção entre amigos) presente em quase todas as escolas; a *prosoché* dos estoicos, que consiste em ter atenção constante consigo; e a renúncia a certos prazeres (ou ascese do desejo) entre epicuristas; dentre outros.

Porém, em função de um complexo processo histórico de esvaziamento que remonta à Idade Média¹, a filosofia se reduziu a sua dimensão discursiva, deixando de ser um *modo de vida* e se estabelecendo como “[...] uma trajetória puramente teórica e abstrata.” (HADOT, 2014a, p. 64). Não obstante, Hadot

¹ Para Hadot (2014b, p. 357-362), em resumo, tal processo inicia pela incorporação da noção “*philosophia*” pelo cristianismo e, por conseguinte, pela distinção hierárquica entre teologia e filosofia no período escolástico, momento em que a filosofia se torna apenas um procedimento de exegese de textos antigos.

entende que a concepção de filosofia como *modo de vida* foi retomada por algumas figuras isoladas como, por exemplo, o próprio Nietzsche. Assim, do mesmo modo que entre os filósofos antigos se “[...] é filósofo não em função da originalidade ou da abundância do discurso filosófico [...], mas em função da maneira pela qual se vive” (HADOT, 2014b, p. 250), também para Nietzsche a filosofia é uma atividade que tem a ver sobretudo com a maneira pela qual se vive. Este pressuposto de Hadot será utilizado aqui como hipótese para a análise de algumas passagens textuais de *EH*.

Ainda no prólogo dessa obra, o autor faz justamente o elogio da originalidade e da abundância dos discursos de Zarathustra. No entanto, o mais importante dessa personagem é, segundo o filósofo, a maneira autêntica como ele vive: “Ele não apenas fala diferentemente, ele *é* também diferente...” (NIETZSCHE, 2008, Pr. § 4²). Ideia ratificada pelo trecho não incorporado por Nietzsche à versão final do § 3 do terceiro capítulo, reproduzido pelo tradutor Paulo César de Souza (*idem*, p. 116) em nota (36): “Afinal falo apenas do vivido, não somente do ‘pensado’; a oposição pensamento/vida não existe em mim. Minha ‘teoria’ cresce de minha ‘prática’ – oh, de uma prática nada inócua, nada anódina!...”.

Com base nesse entendimento sobre a filosofia e motivado pelo problema da constituição das maneiras de se viver, diferentes das vigentes em seu tempo, Nietzsche se voltou para as maneiras filosóficas de viver do período antigo, atentando, por exemplo, para a vida filosófica de Sócrates, dos epicuristas, estoicos e cínicos. Interessava-o os modos e experiências de vida, vividas pelos filósofos na antiguidade. Nietzsche não se interessa em reproduzir a vida dos filósofos antigos, mas sim inventar uma maneira filosófica própria de viver. Vejamos, portanto, como se caracteriza a vida filosófica experimentada por Nietzsche.

A vida filosófica do *espírito livre*

Em nossa caracterização da vida filosófica nietzschiana vamos seguir principalmente Araldi (2020, p. 59-65). Segundo ele, o modo de vida filosófico que Nietzsche elaborou e viveu, pelo menos durante o período intermediário de seu pensamento, que começa com *Humano, demasiado humano* e vai até *A Gaia Ciência*, foi o do *espírito livre*. Essa maneira de viver foi, em alguma medida, pensada sob a influência da vida filosófica de Sócrates (*idem*, p. 31-32)³. Como veremos, o *espírito livre* se mostra através da consciência sempre presente da ilegitimidade dos ideais e dos valores dominantes, e isso implica um radical desligamento, tanto na vida como no pensamento, em relação a esses ideais e valores. Por seu turno, essa

² Doravante, todos os grifos, nas citações de Nietzsche ao longo do presente artigo, pertencem ao seu autor e estão contidos nas obras utilizadas.

³ Conforme mostra Araldi (2020, p. 31-32), o filósofo ateniense seria um *espírito livre*, por exemplo, em sua ousadia de desconfiar do deus Apolo que, segundo a tradição religiosa grega, sempre fala a verdade. Platão narra a ousadia e desconfiança do filósofo, que pretendia mostrar que o deus estaria errado: “[...] para rebater o oráculo, mostraria ao deus: ‘Eis aqui um mais sábio que eu, quando tu disseste que eu o era!’” (PLATÃO, 1987, 21c). Para outros desenvolvimentos da aproximação entre Nietzsche e Sócrates, inclusive sob o epíteto de “educadores”, remetemos ao texto *A figura de Sócrates* de Hadot (2014a, p. 99): “[...] [Nietzsche] inveja em Sócrates o que ele próprio gostaria de ser: o sedutor, o educador, o condutor de almas”. Cotejar ainda com o § 4 do Prólogo de *EH*, onde pergunta: “[...] não será Zarathustra um *sedutor*?...” (NIETZSCHE, 2008, Pr. § 4).

consciência implica na exigência de uma reconfiguração radical da maneira como se vive, se pensa, e também se sente. Como se escolhe, e também se comporta. Ora, dado a ilegitimidade dos valores dominantes, será necessário basear a maneira como se vive em outra coisa. Aquilo que regerá a maneira pela qual se vive serão, para tanto, as próprias demandas pessoais. Isto é: aquilo que é importante para o sujeito. Isso implica que é preciso reconhecer quais demandas são essas e atentarmo-nos a elas. Vejamos com mais detalhes as características dessa maneira de viver.

Talvez a mais importante característica do *espírito livre* seja sua atitude de independência em relação aos modos de sentir, pensar e viver tradicionais. Com efeito, Nietzsche (2005, § 34) descreve o ser livre de espírito como um alguém que paira “[...] livre e destemido sobre os homens, costumes, leis e avaliações tradicionais das coisas”. Essa independência implica uma atitude de renúncia, por exemplo, do convívio comunitário, das práticas habituais, das facilidades das convenções sociais e do consumo de bens comuns. Porém, além dessa face negativa, há outra positiva. Essas renúncias cedem o exercício da criatividade, particularmente para a criação de novas valorações e concepções. Isto é, quando o indivíduo desliga-se dos valores, concepções e práticas comuns, ele automaticamente “[...] se permite imaginar, considerar, ponderar, julgar, avaliar, permitir-se (campo da ação) outras vidas, por assim dizer” (PONTE, 2020, p. 165). O que há de positivo nessa atitude é que se abre a possibilidade para a produção de uma existência nova e original. Para tanto, é requerido um processo (des)educativo, entendido como um processo de libertação em relação aos modos de sentir, pensar e viver tradicionais.

É preciso começar a reaprender

De modo geral, assim como para os antigos, para Nietzsche, uma maneira de viver que é plena, feliz e digna de ser vivida, ou como ele prefere, “*a vida que vingou*” (*die Wohlgeratenheit*) (NIETZSCHE, 2008, I, § 2) depende primordialmente que o indivíduo se liberte de concepções equivocadas e de hábitos ruins que assumiu ao longo da vida, isto é, que desaprenda o que aprendeu de falso e de nocivo na cultura, com os pais, os professores, os médicos, os intelectuais, a própria escola, etc.

Portanto, parte da formação filosófica nietzschiana consiste em um esforço de reeducação de si. Esse esforço envolverá um trabalho de reconquista, por uma via negativa, da independência do indivíduo até então impedida por diferentes condicionantes externos. Essa independência, conforme descreve Araldi (2020, p. 59), será condição “[...] para recriar em si mesmo novos prazeres, satisfações, assim como novas virtudes e hábitos”.

Para Nietzsche, é preciso desaprender, basicamente, tudo o que advém da cultura europeia ocidental. Isso é tematizado, por exemplo, no texto *O andarilho e sua sombra* no qual o filósofo explica que esta cultura perniciosamente desvalorizou o que ele chama de “*todas as coisas mais próximas*” – que consiste na boa alimentação, no modo como se divide o dia, nos relacionamentos, nas recreações, no trabalho, no próprio corpo – e valorizou coisas que, para ele, são falsos ideais – como por exemplo, a salvação da

alma, a virtude moral, o progresso da ciência, o acúmulo de capital ou o bom desempenho no serviço ao Estado. Para todos aqueles que foram educados no interior dessa cultura (incluindo ele mesmo), a consequência é

[...] não tomar as coisas mais próximas [...] por objeto de reflexão e reorganização contínua, desassombrada e *geral*, mas sim afastar delas nossa seriedade intelectual e artística, pois aplicar-se a elas é tido por degradante: enquanto, por outro lado, nossas constantes agressões às mais simples leis do corpo e do espírito nos colocam a todos, jovens e velhos, numa vergonhosa dependência e falta de liberdade – refiro-me à dependência, na verdade supérflua, de médicos, professores e pastores, cuja pressão ainda hoje se faz sentir em toda a sociedade (NIETZSCHE, 2017, II, § 5).

Portanto, ao valorizar aqueles ideais e desvalorizar as “coisas mais próximas”, essa cultura produziu sujeição. Embora cada indivíduo possa ser responsável em relação a si, a cultura os ensinou não a serem sujeitos autônomos e reflexivos em relação às suas próprias condutas e modos de viver, mas a se deixarem conduzir pela vontade e imperativo dos outros, isto é, pelos professores, sacerdotes, médicos, pais e etc. Esta sujeição é tal que incide até mesmo nas questões mais vitais, como a alimentação e a saúde, as quais Nietzsche considera que são as mais importantes. Vale destacar que ele inclui os professores como agentes desse movimento. Com efeito, para ele, a escola é um instrumento fundamental dessa cultura, lugar onde se garante a produção desses indivíduos dependentes. No § 320 de *Opiniões e sentenças diversas*, por exemplo, afirma que a escola é uma força que, conjuntamente e com a mesma eficácia das forças repressivas militares, age sobre os indivíduos coercitivamente. Ambas essas forças garantem ao Estado um “[...] povo dependente de si, em temor e obediência” (NIETZSCHE, 2017, I, § 320)⁴.

Assim, conforme observam Nascimento e Rodrigues (2014, p. 7), para o filósofo alemão, nessa cultura os indivíduos aprendem não a conduzir a si mesmos, mas, ao contrário, a ser docilmente conduzidos por outros (os professores, por exemplo). Esses que, por seu turno, não são mais independentes que os demais, mas estão também subjugados a autoridades superiores. Autoridades essas que, em última instância, são os ideais da cultura, esses tomados como referências universais, absolutas e inquestionáveis. Portanto, além de produzir dependência e obediência, a cultura também garante a homogeneidade entre os indivíduos, pois os regula todos conforme as mesmas referências.

No entanto, Nietzsche pensa que os efeitos da cultura são ainda mais nefastos. Conforme escreve no aforisma seguinte ao citado, o § 6 de *O andarilho e sua sombra*, essa cultura, ao ensinar a negligência com as coisas mais próximas, por consequência, torna os indivíduos ignorantes em relação a elas. Isto é, não tendo aprendido a se ocupar com essas coisas por si mesmos, eles não sabem o que entre elas lhes é nocivo ou benéfico. Desse modo, as pessoas não são capazes de escolher o mais adequado nas questões relacionadas, por exemplo, à alimentação ou ao trabalho. Assim, muitas vezes praticam algo maléfico para

⁴ Não é inoportuno lembrar que, hoje no Brasil, o Estado se esforça em conjugar a educação às forças militares mediante políticas de militarização do ensino, como, por exemplo, o PECIM (Programa Escolas Cívico-Militares), instituído em 2019...

si. Nesse sentido, o filósofo afirma que essa cultura, ao fazer as pessoas viverem uma vida que talvez não seja boa para elas, também as deixa doentes e infelizes:

Considere-se, porém, que *quase todas as enfermidades físicas e psíquicas* do indivíduo decorrem desta falta: de não saber o que nos é benéfico, o que nos é prejudicial, no estabelecimento do modo de vida, na divisão do dia, no tempo e escolha dos relacionamentos, no trabalho e no ócio, no comandar e obedecer, no sentimento pela natureza e pela arte, no comer, dormir e refletir; ser *insciente* e não ter olhos agudos para *as coisas mínimas e mais cotidianas* – eis o que torna a Terra um ‘campo do infortúnio’ para tantos (NIETZSCHE, 2017, II, § 6).

Podemos dizer que essa crítica de Nietzsche à cultura é, em seus aspectos gerais, ainda a crítica que Sócrates dirigiu à sua cidade e seus concidadãos que, segundo ele, cuidavam dos assuntos políticos, das riquezas e afins, mas não cuidavam de si mesmos. Com efeito, o aforisma citado conclui assim: “Já Sócrates se defendia com todas as forças contra essa orgulhosa negligência das coisas humanas [...]” (NIETZSCHE, 2017, II, § 6)⁵. Para ambos, seus contemporâneos, apegados às convenções de seu tempo, vivem uma vida irrefletida e, por isso, indigna e inautêntica. Crítica essa que, observa Hadot (2014a, p. 105), o filósofo alemão fez ainda na juventude, mas que aparece em toda a sua obra. De fato, em *EH Nietzsche* (2008, II, § 10) a apresenta quase nos mesmos termos, esclarecendo agora, no entanto, que o desprezo pelas “[...] coisas ‘pequenas’, ou seja, os assuntos fundamentais da vida mesma [...]” tem sua fonte remota nos “[...] instintos ruins de naturezas doentes [...]”. Mediante essa inversão, essas naturezas doentes, que são os tipos de indivíduos que Nietzsche chama de “fracos”⁶, e que, por isso, são incapazes de viver essa vida, então vingar-se-iam dela. Nesse mesmo parágrafo de *EH*, após fazer essa crítica, o filósofo conclui com a afirmação de que justamente em relação a essa desvalorização “[...] é preciso começar a *reaprender*” (NIETZSCHE, 2008, II, § 10). Trata-se, então, de reaprender a valorizar as “coisas mais próximas”, algo que presumivelmente deve evitar a dependência, as doenças, etc. Aspectos relativos ao modo como essa reeducação ocorreu para Nietzsche, bem como a sua relação com a ciência, será aprofundado no próximo item.

A ciência

No mesmo período em que Nietzsche escreve os aforismas de *O andarilho e sua sombra*, a ciência aparece em sua obra como tendo um lugar privilegiado. Esse destaque se deve, em boa medida, ao fato de que ela possibilita o reaprendizado do valor das “coisas mais próximas”. Isso em pelo menos dois sentidos. Em primeiro lugar, ele entende que a ciência, ou melhor, a atividade científica envolve o

⁵ Cf. também o § 86 da mesma obra. Sobre a crítica de Sócrates (Cf. PLATÃO, 1987, 36c e 38a).

⁶ As ideias de “fraco” (*schwach*) e “forte” (*stark*) se referem à conhecida tipologia nietzschiana que distingue hierarquicamente os indivíduos entre os tipos cuja natureza possui a qualidade da força e os que, inversamente, possuem a qualidade da fraqueza, sendo que a compreensão do que isto significa oscila na obra desde um ponto de vista biológico até o entendimento com base na ideia de *vontade de potência* (SALANSKIS, 2016, p. 241-242).

exercício de uma maneira de pensar que é especialmente rigorosa. O exercício do pensamento nesse espírito científico, assim, cultiva no indivíduo certa disposição intelectual que o filósofo considera ser uma “virtude”: a *honestidade intelectual* (ou *probidade*; *Redlichkeit*). Essa virtude corresponde a um compromisso com a verdade, mas que deve ser radicalizado. Assim, levado ao extremo, esse compromisso culmina em uma disposição, senão radicalmente cética, ao menos de desconfiança em relação a todo tipo de convicções, ideais e valores – inclusive, conforme lembra Corbanezi (2016, p. 345), em uma paradoxal desconfiança em relação ao próprio compromisso com a verdade implicado na *honestidade intelectual*⁷.

Ora, é evidente que essa desconfiança, estimulada pela ciência, é particularmente proveitosa para se livrar dos valores e ideais tradicionais da cultura. Desconfiando da desvalorização das “coisas mais próximas”, é possível que elas sejam, na verdade, o mais importante. Nesse mesmo sentido, o indivíduo torna a atenção a essas coisas de maneira “desassombrada”, conforme descreve Nietzsche (2017, II, § 5), isto é, livre da interferência de superstições religiosas, princípios metafísicos ou preceitos morais, por exemplo.

Talvez nesse aspecto podemos arriscar uma aproximação com o lugar que ocupa a física na escola epicurista. Nessa corrente, o estudo da física (a *physiologia*; literalmente “ciência da natureza”) é um *exercício espiritual*. Através do conhecimento da física o indivíduo se liberta do medo dos deuses e da morte e, finalmente, alcança a felicidade (Cf. HADOT, 2014b, p. 175-181). Nesse sentido, a disciplina no espírito científico é um *exercício espiritual* nietzschiano. Isto é, por meio do rigoroso exercício de pensamento da ciência, trata-se de conquistar e sustentar uma nova disposição interior, a saber, a consciência da ilegitimidade dos valores tradicionais e, por consequência, uma nova atitude em relação à existência, a saber, uma postura que valoriza as “coisas mínimas e mais cotidianas”, o que permite atingir uma nova condição de vida que é mais salutar, digna, independente e singular.

Mas há ainda outro sentido em que a ciência torna o reaprendizado possível, de acordo com Nietzsche. Conforme lembra Araldi (2020, p. 61), ao estudar as diferentes ciências, “[...] Nietzsche reconhece sempre mais a importância da fisiologia e das demais ciências naturais para ‘construir de novo as leis da vida e do agir’”. Isto é, o filósofo entende que os modos de viver que a cultura de seu tempo afirma que são adequados estão em contradição com o desenvolvimento das ciências naturais da época, em particular da fisiologia (Cf. NIETZSCHE, 2012, § 335; 2016, § 453). Basicamente, a novidade que tais ciências ensinam é a de que o humano é um ser natural, sem vínculo com alguma suposta instância sobrenatural. Com base nessa concepção naturalista sobre o humano, Nietzsche entenderá que o que constitui o humano não é uma essência metafísica ou uma alma imaterial, mas sim múltiplos impulsos de natureza fisiopsicológica que atuam no nível do corpo (Cf. FREZZATTI, 2006).

Assim, concebendo a si mesmo como um ser natural que, em última análise, é um aglomerado de

⁷ Sobre a *honestidade intelectual*, cf., por exemplo, o § 159 de *A gaia ciência*. Sobre o ceticismo em Nietzsche, cf. o § 54 de *O Anticristo*: “Que ninguém se deixe induzir ao erro: grandes espíritos são céticos. Zaratustra é um cético. [...] Convicções são prisões. [...] Um espírito que quer ser algo grande, que quer também os meios para ela, é necessariamente um cético” (NIETZSCHE, 2002, § 54).

múltiplos impulsos fisiopsicológicos, Nietzsche propõe para si uma nova maneira de viver, diferente das formas de vida tradicionais, como, por exemplo, o modo de vida cristão, que é pautado na concepção do humano como um ser dotado de uma alma imaterial e imortal. Por seu turno, ele se propõe práticas, técnicas, receitas e disciplinas que se dirigem sobretudo ao corpo. Destarte, essas práticas envolverão justamente o que a cultura desprezou, a lembrar, uma atenção séria e cuidadosa relativamente às “coisas próximas” (como a alimentação, por exemplo). Portanto, nessas práticas, Nietzsche agirá sobre essa instância psicofisiológica de modo a transformar suas disposições interiores e, enfim, a si mesmo⁸.

A solidão

Outro elemento importante para Nietzsche no reaprendizado sobre o qual fala é a solidão. Em *EH* ele escreve o seguinte: “Mas tenho necessidade de *solidão*, quer dizer, recuperação, retorno a mim, respiração de ar livre, leve, alegre...” (NIETZSCHE, 2008, I, § 8). Com efeito, preocupado em evitar os condicionamentos advindos da cultura, bem como os efeitos negativos desses (dependência, homogeneização, etc.) e, em contrapartida, preocupado também em reconquistar a possibilidade de se autodeterminar, de afirmar sua singularidade e de restituir sua saúde, o filósofo conclui pela necessidade de se desligar da vida comum e, conseqüentemente, viver de maneira solitária. Assim, a solidão é também uma marca característica de seu modo de vida.

No entanto, conforme lembra Ponte (2020, p. 166), por “solidão” Nietzsche não entende um “[...] simples e voluntário abandono (*Verlassenheit*) da multidão”. É verdade que ela significa um tipo de renúncia das relações comunitárias, dos costumes compartilhados, dos valores comuns, etc.. Porém, esse abandono é matizado, pois nele há uma dimensão positiva, no sentido de que se acrescenta algo com isso. A saber, a afirmação de si mesmo, a independência, a saúde, etc. e o que mais possa daí resultar – no caso de Nietzsche, por exemplo, sua obra. Nesse sentido, é a vida comum que aparece como sendo a de renúncia, ou melhor, a de renúncia de si mesmo. Assim, para o filósofo a solidão é a “[...] ambiência ímpar para um estar consigo [...]”, sem a qual se cairia na “[...] inautenticidade parente das maneiras de viver que atendem aos valores da ‘comunidade’; da vida social em rebanho” (*idem*, p. 173). Para uma vida autêntica e independente, é necessária, portanto, a solidão.

Conforme observa Araldi (2020, p. 53), a afirmação da solidão nietzschiana tem alguma

⁸ Em *EH*, Nietzsche (2008, II, § 2) afirmará que a doença foi o mais fundamental no seu reaprendizado em relação às “coisas pequenas”, sem se referir à ciência. Para ele, o compromisso rigoroso com a verdade que anima a ciência é, no fundo, sintomático de doença; por ter sido doente, Nietzsche também compartilhou desse compromisso; do exercício no espírito científico concluiu que os valores da cultura são ilegítimos. Ou seja, mesmo que em *EH* essa reeducação tivesse, em última análise, a doença como fator motivador, ela passa também pela ciência. Poder-se-ia objetar ainda: se, conforme pensa o filósofo, a maioria dos indivíduos é doente, por que essa maioria não chegou à mesma conclusão? Talvez porque falta à maioria um fundo de saúde, que Nietzsche pensa possuir (Cf. NIETZSCHE, 2008, I, § 1 e 2). Por outro lado, cumpre notar que no último período da obra sua relação com a ciência é negativa, denunciando-lhe residuais compromissos metafísicos, religiosos e morais (Cf. NIETZSCHE, 2012, § 344). A fisiologia, porém, permanece sendo pressuposto de sua vida filosófica. Apenas a título de exemplo, ao comentar em *EH* sobre a eficácia vital de um preceito budista, ele escreve: “assim *não* fala a moral, assim fala a fisiologia” (NIETZSCHE, 2008, I, §6).

semelhança com o retiro dos epicuristas. À semelhança desses, para os quais a verdadeira felicidade, entendida como prazer, depende do retiro em relação à sociedade, Nietzsche também entende que esse distanciamento, além de evitar os influxos negativos da cultura, permite um tipo de prazer especial que o convívio comunitário não permite⁹. Por outro lado, enquanto a solidão epicurista é “sedentária”, isto é, tem a ver com a quietude e a fuga de perturbações, a solidão nietzschiana tem mais a ver com “[...] se lança[r] como andarilho pelo mundo” (ARALDI, 2020, p. 59).

Com efeito, na solidão do filósofo alemão a interação com o mundo e com as pessoas continua existindo, embora de maneira reduzida e segundo certa atitude de distanciamento. Essa atitude corresponde a um paradoxo de estar entre os outros e, comumente, não estar. Para usar a imagem de Zarathustra, embora o solitário percorra terras alheias, ele cuidará para não se deixar capturar pelas demandas desses lugares, conservando suas idiossincrasias. Essa condição se aproxima com a de Sócrates, pois ele, sem abandonar o convívio com os seus concidadãos, permanece para eles sempre um estranho, um sem-lugar, algo inclassificável, um *átopos*, alguém que “[...] está, ao mesmo tempo, fora do mundo e no mundo [...]” (HADOT, 2014b, p. 65-68)¹⁰.

Com essa atitude solitária, Nietzsche voltará sua atenção quase totalmente para si mesmo. Mais particularmente, prestará cuidadosa atenção aos detalhes sobre si, às “coisas próximas”, como, por exemplo, o que lhe provoca o encontro com alguém, o que sente ao ouvir uma música, quais suas disposições ao passear por certo lugar, que pensamentos lhe ocorrem depois de comer certo prato ou fazer uma viagem. Parece-nos que essa atenção a si é uma espécie de *exercício espiritual*, o que veremos no próximo tópico.

Atenção a si e ascetismo

Vimos que a reeducação sob a qual Nietzsche se envolve, busca uma inversão dos valores da cultura: as “coisas mais próximas” (a alimentação ou o lugar onde se vive, por exemplo), que foram desvalorizadas pela cultura em favor da valorização de certos ideais (como a reta conduta moral, por exemplo), são revalorizadas pelo filósofo como as coisas mais importantes. Desse modo, a questão da maneira como se vive é da maior importância em *EH*. Tendo como pressuposto a concepção naturalista de humano, essa questão é sobre o que é mais adequado ou inadequado para sua fisiologia. Assim, ele pergunta sobre o que se deve comer, onde se deve viver, com quem se deve conviver, quais as recreações mais recomendáveis, etc.. Esse cuidado tem como objetivo um ótimo funcionamento dos processos fisiológicos. Mas também dos processos espirituais, pois para ele o espiritual é como que uma extensão

⁹ *Da gentalha* na parte II de *Assim falou Zarathustra*: “Em verdade, tive de voar às grandes alturas para de novo encontrar a nascente do prazer! Oh, eu a encontrei, meus irmãos! Aqui, no mais alto, brota para mim a nascente do prazer! E há uma vida da qual gentalha nenhuma bebe conosco!” (NIETZSCHE, 2018, II, “Da gentalha”).

¹⁰ Cf. *O regresso* na parte III de *Zarathustra*: “[...] uma coisa é o abandono, outra, a solidão. Isso – aprendeste, agora! E que sempre serás, entre os homens, selvagem e alheio” (NIETZSCHE, 2018, III, *O regresso*).

ou desenvolvimento do fisiológico¹¹.

Para lidar com essa questão (sobre qual a melhor maneira de viver para si), Nietzsche fará diversas experiências consigo, essas que são em alguma medida relatadas em *EH*. Entre as experiências que ele relata estão práticas que talvez são *exercícios espirituais*. Destacam-se certas práticas de caráter ascético, que são tanto físicas como mentais, isto é, que envolvem renúncias (a certos pratos, certos lugares ou certos pensamentos, por exemplo). Essas práticas também envolvem um exercício de constante atenção a si. Esse exercício, aliás, muito se assemelha à chamada *prosokhé* estoica, que é “[...] uma atenção contínua, que é uma tensão constante, uma consciência, uma vigilância em cada instante” (HADOT, 2014b, p. 203). Por meio dessas práticas Nietzsche observa os efeitos de diferentes coisas (como, por exemplo, uma refeição ou o conteúdo de um livro) sobre si. Com base nisso, toma consciência do que em determinadas circunstâncias é o mais vantajoso para ele e, portanto, deve ser, digamos, consumido, e o que é nocivo, devendo ser renunciado.

Ponte (2020, p. 176-177) afirma que nessas experiências está em jogo a ideia nietzschiana de *cultivo de si* (*Selbstzucht*). Esse cultivo corresponde a um progressivo aprimoramento¹² de si mesmo mediante a seleção das coisas que se permite ou não estarem próximas do indivíduo. Essa seleção tem como critério, em última instância, o corpo, isto é, as reações que aparecem no nível psicofisiológico. Se o corpo reage negativamente a alguma coisa, isso significa que essa coisa é desfavorável para o cultivo e, portanto, deve ser evitada. Assim, o indivíduo vai pouco a pouco cultivando a si, na “[...] lida com o mundo [...]”, na relação com as coisas. Sendo que essa relação é orientada pelas “[...] inclinações ou evitações [...]” dos impulsos psicofisiológicos (*idem*). Portanto, o agenciamento desse cultivo está na seleção das situações, das companhias, dos lugares, da comida, dos pensamentos e afins. Seu objetivo é tonificar, potencializar o funcionamento do corpo. Para isso, o critério dessa seleção são os desejos e aversões somáticos.

Importa notar que essa primazia dada ao corpo nesse processo autoformativo implica uma diferença importante entre os *exercícios espirituais* nietzschianos e os exercícios dos filósofos antigos. A esse respeito, remetendo-se à caracterização que Hadot faz dos exercícios dos antigos, Gustavo B. do Nascimento Costa afirma:

[...] se há algo em que a criação de si nietzschiana difere da ‘atenção a si mesmo’ dos antigos – envolvendo ‘um domínio, um controle de si, que só se pode obter pelo hábito e pela perseverança nas práticas ascéticas’ – essa diferença está em que, enquanto nos antigos as práticas ascéticas estão ‘destinadas a realizar o triunfo da razão sobre as paixões, atacadas até a sua erradicação radical’, isto é: a *apatheia*, para Nietzsche, ao contrário, trata-se antes de *cultivar* os instintos, tornando-os plenos (COSTA, 2017, p. 368, grifo do autor).

¹¹ Referindo-se ao metabolismo orgânico, escreve: “[...] o próprio ‘espírito’ não passa de uma forma desse metabolismo” (NIETZSCHE, 2008, II, § 2). O “espírito alemão”, aliás, é expressão de “[...] entranhas enturvadas... O espírito alemão é uma indigestão [...]” (*idem*, § 1).

¹² Conforme o tradutor Paulo C. de Souza (2008, p. 115), a noção *Zucht* (cultivo) tem o sentido de “[...] cultivo, aperfeiçoamento, criação: de plantas e de animais – ou de homens...”.

Portanto, as práticas ascéticas nietzschianas têm em vista não a negação dos desejos, das paixões, dos impulsos e tudo o mais que é relativo ao corpo, mas sim a afirmação e o fortalecimento dessas paixões, desses instintos, em suma, do corpo. Assim, um pouco antes de escrever *EH*, o filósofo fez a seguinte anotação:

Eu quero renaturalizar a Ascética; em vez das tendências de negação, as tendências para fortalecimento; uma ginástica da vontade: uma privação e períodos de jejum voluntários de todas as formas, também em sentido espiritual (NIETZSCHE, *FP*, 1887, 9[93], *Apud*, ARALDI, 2020, p. 64).

Comentando essa anotação, Clademir Araldi ressalta que o filósofo propõe uma forma de ascetismo baseada em uma concepção naturalista do humano. Isto é, um ascetismo pautado em pressupostos fisiológicos, que ele caracteriza de “ascetismo dos fortes” (*Der Asketismus der Starcken*). Tratar-se-ia de uma alternativa às formas ascéticas tradicionais que, concebendo o humano como um ser cuja essência é incorpórea (a alma, por exemplo), objetivariam extirpar os desejos, neutralizar o corpo e coisas tais, isso que, para Nietzsche, tem como consequência o cultivo de naturezas fracas. Passamos a analisar, então, alguns aspectos dessas práticas.

Alimentação

No primeiro parágrafo do capítulo *Por que sou tão inteligente* de *EH*, Nietzsche enuncia a seguinte questão, dizendo que ela é a mais fundamental: “como *voce* deve alimentar-se para alcançar seu máximo de força, de *virtú* no estilo da Renascença, de virtude livre de moralina?” (NIETZSCHE, 2008, II, § 1). Trata-se da questão à qual nos referimos anteriormente, a lembrar, a de saber o que é favorável para o corpo. O grifo em “*voce*” indica que, para ele, a resposta a essa questão é sempre pessoal. Assim, o que seja uma alimentação adequada varia entre as diferentes pessoas. Além disso, saber o que é adequado pressupõe que o indivíduo é capaz de distinguir o que é para ele adequado ou inadequado tendo em vista a maximização de sua vitalidade.

Nietzsche concebe essa capacidade como sendo um tipo de sensibilidade somática (Cf. NIETZSCHE, 2008, I, § 8 e II, § 2) que se desenvolve ao longo da vida, podendo ser aguçada por meio de experimentações consigo, isto é, experimentando diferentes coisas e circunstâncias, também observando os efeitos dessas coisas sobre si. Tendo ele feito essas experiências consigo, e tendo se tornado sensível ao que lhe é adequado, Nietzsche lista o melhor regime alimentar para si, bem como o que lhe é inaceitável:

Nada entre as refeições, nenhum café: café obscurece. *Chá*, somente de manhã benéfico. Pouco, porém vigoroso: é prejudicial e debilitante por todo o dia quando fraco demais, mesmo que por um mínimo. Cada qual possui nisso a sua medida, com frequência entre os limites mais estreitos e delicados (NIETZSCHE, 2008, II, § 1).

Nietzsche parece se referir também ao regime “espiritual” (as concepções filosóficas pelas quais alguém se “nutre”, por exemplo). Assim, também a esse respeito é preciso selecionar o mais adequado para si. Mas, de modo geral, pode-se dizer que a dieta do corpo tem primazia. Com efeito, ele ressalta ainda mais a importância de exercícios físicos, que devem ser praticados em ambiente aberto, entendendo que a liberdade e a mobilidade do pensamento são, em última análise, correlativas à liberdade e mobilidade do corpo:

Ficar sentado o menor tempo possível; não dar crença ao pensamento não nascido ao ar livre, de movimentos livres – no qual também os músculos não festejem. Todos os preconceitos vêm das vísceras. – A vida sedentária – já o disse antes – eis o verdadeiro *pecado* contra o santo espírito. – (NIETZSCHE, 2008, II, § 1).

Desse modo, a maneira de viver de Nietzsche envolve cuidados constantes consigo e a renúncia de certas coisas.

Lugar e clima

No parágrafo seguinte Nietzsche aborda a questão do lugar e do clima, entendendo que as variações provocam alterações no funcionamento do metabolismo do organismo, acelerando-o ou desacelerando-o, e, por conseguinte, em sua reposição e gasto de energia. Consequentemente, tais alterações afetam também a atividade do espírito: “O *tempo* do metabolismo mantém relação precisa com a mobilidade ou a paralisia dos *pés* do espírito” (NIETZSCHE, 2008, II, § 2). Desse modo, se realizar certas tarefas (como, por exemplo, escrever uma obra ou conquistar um império) demanda o consumo de certa quantidade de energia e certa capacidade espiritual, a (im)possibilidade dessas tarefas é determinada por mudanças climáticas ou de ambiente. Se alguém escolhe um clima ou lugar errado, isto é, nos quais seu consumo e sua reposição de energia ficam desajustados em relação às suas necessidades, a realização de suas tarefas não é possível. Por isso o filósofo escreve: “A ninguém é dado viver em qualquer lugar; e quem tem grandes tarefas a resolver, que desafiam toda a sua força, tem mesmo opção muito limitada” (NIETZSCHE, II, 2008, § 2).

De sua parte, ele entende que sua grande tarefa seria a *transvaloração de todos os valores* e que essa lhe exigiria não apenas grandes proporções de energia, mas também um pensamento muito móvel, flexível e livre. Assim, Nietzsche presta atenção aos efeitos de diferentes lugares e climas sobre seu metabolismo. Conclui que passou a maior parte da vida em “[...] lugares nefastos à minha fisiologia”. Para ele, os lugares adequados para “[...] atingir aquela liberdade que transborda para o domínio do mais espiritual [...]” são claros e com baixa humidade: “[...] o gênio é *condicionado* pelo ar seco, pelo céu puro” (NIETZSCHE, 2008, II, § 2). Assim, sua melhor maneira de viver deve acontecer nessas condições, renunciando condições diferentes destas.

Distrações

Outra questão se refere à escolha das distrações. Em primeiro lugar, para o filósofo, qualquer distração significa necessariamente um momentâneo deixar de prestar atenção em si, isto é, um ausentar-se, subtrair-se e, por isso, uma ocasião propícia para a perda da singularidade e para o enfraquecimento (NIETZSCHE, 2008, II, § 3)¹³. Desse modo, para que o indivíduo torne fecundas suas potencialidades e suas particularidades, a condição é o que ele chama de “amor de si”, que é uma atitude autocentrada e egoísta, isto é, um voltar-se inteiramente para si. Logo, as distrações devem ser evitadas. Nesse sentido, Nietzsche escreve: “No meu caso, toda leitura faz parte de minhas distrações”. Ler os pensamentos de terceiros significa desviar a atenção de si. Assim, segundo conta, para preservar suas forças e idiosincrasias, ele lia pouco: “uma sala de leitura me faz doente” (NIETZSCHE, 2008, II, § 3).

Por outro lado, como observa Ponte (2020, p. 174-175), o filósofo não ignora a importância do descanso e do lazer, particularmente entre períodos produtivos que envolvem tensão espiritual e alto consumo de energia. Porém, mesmo essas ocasionais distrações devem ser interessadas. Isto é, permite-se apenas as distrações das quais resulta alguma vantagem. Portanto, também no que diz respeito aos lazes, trata-se de selecionar e, conseqüentemente, renunciar. Assim, ele conta que se distraia com a leitura dos mesmos e poucos autores (como Pascal, Molière, Paul Bourguet, Stendhal, Prosper Mérimée e outros) que lhe seriam úteis para suas análises psicológicas do homem moderno que, lembra Ponte (2020, p. 175-176), comporiam sua crítica da modernidade.

Além disso, à semelhança dos filósofos antigos, Nietzsche também atribui à leitura uma função terapêutica (Cf. HADOT, 2014b, p 254 e 2014a, p. 55-66). Ele entende que certos textos, se lidos em situações nas quais sua vitalidade está decaindo, são como remédios e produzem um efeito estimulante. Com efeito, em outro trecho não incorporado na versão final de *EH*, reproduzido em nota (22) pelo tradutor Paulo C. de Souza, Nietzsche escreve que, enquanto a leitura das epístolas do apóstolo Paulo foi para ele altamente insalubre, ser-lhe-iam restaurativos os textos do romano Petrónio:

[...] eu não saberia dar o nome de um livro [*Satyricon*] que me fizesse impressão igualmente libertadora: tem efeito dionisíaco. Nos casos em que tenho necessidade de restabelecer-me rapidamente de uma impressão mesquinha – quando, por exemplo, devido à minha crítica do cristianismo tive de respirar por muito tempo o ar pestilento do apóstolo Paulo – bastam-me, como remédio heroico, algumas páginas de Petrónio: de imediato sinto-me novamente bem (NIETZSCHE, 2008, p. 114).

É revelador o fato de Nietzsche atribuir à música de Wagner uma função terapêutica semelhante à atribuída aos textos de Petrónio, mas não sem certa ironia: “Quem quer se livrar de uma pressão enorme necessita de haxixe. Pois bem, eu necessitava de Wagner.” (NIETZSCHE, 2008, II, § 6). Para se distrair

¹³ Cf. o § 4 do capítulo I de *EH*, onde a distração é associada à compaixão, essa que: “[...] passa por virtude apenas entre os *decadentes*. [...] cheira instantaneamente a plebe [...]” (NIETZSCHE, 2008, I, § 4)

e descansar dos momentos de tensão, Nietzsche conta que se valia também de poesia e música. Evitava, porém, os artistas alemães – “[...] a simples proximidade de um alemão retarda-me a digestão [...]” –, mas concedia algumas exceções, como, por exemplo, a Wagner.

A prudência da autodefesa

Essas considerações pressupõem a ideia geral de que estímulos externos, sejam de natureza meteorológica ou ideológica, afetam positiva ou negativamente a psicofisiologia do indivíduo: “Já se observou realmente que [...] o acaso, toda espécie de estímulo de fora tem efeito demasiado violento, ‘golpeia’ fundo demais?” (NIETZSCHE, 2008, II, § 3). Então, preocupado em promover sua vitalidade e fecundidade, Nietzsche diz que “É preciso esquivar-se tanto quanto possível ao acaso, ao estímulo de fora; um como que emparedar-se a si mesmo está entre as sabedorias instintivas da prenhez espiritual”.

Com base nisso Nietzsche formula uma técnica relativa aos estímulos externos, que podemos chamar de “autodefesa”. Ela se assemelha ao *exercício espiritual* que Hadot (2014b, p. 373) chama de “disciplina estoica do assentimento”, no qual se trata de manter em relação às representações interiores uma espécie de vigilância constante e defensiva, no sentido de que se trata de evitar que o pensamento e a ação se precipitem de maneira inadequada em relação aos estímulos externos. Nietzsche descreve essa técnica como uma sabedoria prática ou regra de prudência de caráter. Para ele, a inobservância dela é algo vicioso e uma grave irresponsabilidade para consigo.

Esquemáticamente, podemos dizer que a técnica tem três níveis complementares: o da resistência, o da renúncia e o da reação. O primeiro é assim definido: “Não ver muitas coisas, não ouvi-las, não deixar que se acerquem – primeira prudência, primeira prova de que não se é um acaso, mas uma necessidade”. Neste nível se trata de *resistir* a certos estímulos externos, isto é, um esforço de não permitir que o que nos chega desvie nossa atenção de nós mesmos ou tenha outros efeitos nocivos. Porém, um organismo que tivesse que resistir continuamente poderia se esgotar ao “[...] ponto de não mais poder se defender”. Por isso, a esse primeiro nível se sobrepõe um segundo: “Seu imperativo obriga não só a dizer Não onde o Sim seria um ‘altruísmo’, mas também a *dizer Não o mínimo possível*” (NIETZSCHE, 2008, II, § 8). Esse acréscimo informa que, sempre que possível, é preciso também *renunciar* a certos estímulos, isto é, não permitir que eles tenham a oportunidade de nos alcançar. Trata-se com isso de evitar a necessidade de resistência. Ora, renunciando e, assim, evitando o consumo de energia e possível distração consequentes da resistência, mantemo-nos voltados a nós mesmos e conservamos nossas energias que, então, podem ser usadas para fins produtivos¹⁴.

Mas entre os estímulos que podem nos alcançar, alguns podem ser de uma natureza tal que necessariamente exigem de nós uma *reação*, isto é, estímulos aos quais é inevitável ter que responder (por

¹⁴ Cotejar particularmente esses dois primeiros níveis com o § 306 de *A Gaia Ciência*, onde as atitudes de resistência e de renúncia são associadas, respectivamente, ao estoicismo e ao epicurismo.

exemplo, obrigações profissionais ou acadêmicas). Acrescenta-se então um terceiro nível relativo a esse tipo de estímulo: “[...] reagir com a menor frequência possível e subtrair-se a situações e relações em que se estaria sujeito a como que suspender sua ‘liberdade’, sua iniciativa, e tornar-se apenas reagente” (NIETZSCHE, 2008, II, § 8). Toda reação, além de consumir energia, implica necessariamente uma distração de si. Diferente da resistência e da renúncia, no entanto, na reação algo é produzido: uma resposta, que pode ser, por exemplo, uma ação ou um pensamento. No entanto, eles são “distraídos”, isto é, sua fonte é mais o estímulo externo e menos o próprio indivíduo. Para o filósofo, no longo prazo, essa condição tende a se transformar em dependência em relação a estímulos externos. Do mesmo modo, o que o indivíduo tem de singular e criativo é atrofiado, pois a referência de suas reações é sempre o estímulo externo. Um exemplo disso são os eruditos: tendo aprendido apenas a reagir, isto é, comentar e criticar o pensamento de terceiros, tornam-se “[...] apenas fósforos que se necessita riscar para que brilhem – emitam ‘pensamentos’” (NIETZSCHE, 2008, II, § 8). Portanto, o preceito pede que se renuncie, quando possível, a situações, pessoas, instituições, etc. que cobram respostas; mas também, podemos dizer, que se busque situações, etc., que convidam a exprimir com criatividade o que temos de singular¹⁵.

É interessante contrapor essa técnica de autodefesa com o § 305 de *A Gaia Ciência*, no qual se diz que embora essa técnica possa tornar alguém “grande”, dependendo da pessoa e das condições nas quais ela vive, pode também causar “[...] uma constante irritabilidade [...] e uma espécie de comichão” (NIETZSCHE, 2012, § 305). Isso reforça que os exercícios nietzschianos não pretendem ser universais, mas são pessoais e circunstanciais. Com efeito, eles não são derivados pelo filósofo de pressupostos morais, de um sistema metafísico ou de uma religião. Ao invés disso, surgem da relação imediata com sua própria vida, aspecto a ser analisado no próximo tópico.

A imanência da vida filosófica nietzschiana

Segundo Nietzsche, a “[...] obra máxima da arte da preservação de si mesmo – do *amor de si...*” é a enigmática prescrição: “Que alguém se torne o que é pressupõe que não suspeite sequer remotamente o *que é*” (NIETZSCHE, 2008, II, § 9). Nesse sentido, ele acrescenta que desconhecer a si mesmo “[...] pode ser a medida protetora para a conservação da mais dura subjetividade”. Desse modo, a prescrição delfica do “conhece-te a ti mesmo” “[...] seria a fórmula para a destruição [...]” (*idem*). Tomamos como hipótese interpretativa que se devem ler essas afirmações da seguinte maneira. Para Nietzsche, conhecer a si mesmo é o mesmo que negar-se, simplesmente porque fazer isso significa estabelecer limites, condicionantes ao que alguém pode vir a se tornar. Por isso ele escreve:

¹⁵ Cf. ainda os parágrafos § 6 e § 7 do primeiro capítulo de *EH*, onde se exploram técnicas diferentes de reação, como a técnica do “fatalismo russo”, apropriada para naturezas fracas, e a “prática de guerra”, apropriada para naturezas fortes (NIETZSCHE, 2008, I, § 6; § 7).

É preciso manter toda a superfície da consciência – consciência é superfície – limpa de qualquer dos grandes imperativos. Cautela inclusive com toda palavra grande, com toda grande atitude! Representam o perigo de que o instinto ‘se entenda’ cedo demais. (NIETZSCHE, 2008, II, § 9).

Para o filósofo, uma concepção definida sobre si tem um efeito limitante sobre o desenvolvimento da constituição fisiológica, no sentido de que, de alguma maneira, os impulsos se organizam em conformidade com esta concepção, impossibilitando assim outras organizações possíveis. Nesse sentido, Nietzsche propõe uma cuidadosa higiene do espírito em relação a concepções, referências, modelos ou normas (morais, por exemplo) sobre o que somos ou devemos ser, de modo a manter sempre indefinida a “[...] longa e secreta lavra e arte de meu instinto”.

Pensando nisso, Nascimento e Rodrigues (2014, p. 6) diferenciam esquematicamente a “arte de bem viver” nietzschiana, que não implica em modelos, normas, etc., da “arte do bom viver ou da vida boa” da tradição ocidental, que remonta a Platão, passa pelo cristianismo e é ainda o modelo vigente na modernidade, segundo a qual a vida boa se realiza na conformidade com um modelo, uma norma e etc. com pretensão de universalidade e incondicionalidade. Segundo as autoras, a tradição postulou que uma boa vida é o mesmo que a vida verdadeira e perfeita, isto é, uma vida que corresponde a um ideal universal e incondicional que, dessa maneira, pressupõe uma instância transcendente como fundamento. É o caso, por exemplo, da vida eterna cristã, realizável num suposto paraíso, localizado num plano sobrenatural que não este no qual vivemos nossas vidas concretas; ou o caso da vida moral filosófica, pautada em princípios abstratos instituídos por uma razão transcendente. Inversamente, o bem viver nietzschiano, que pressupõe a ilegitimidade de toda transcendência, está fundado e encontra sua realização na imanência da vida, na relação concreta e imediata do indivíduo consigo, com o mundo e com os outros (Cf. NIETZSCHE, 2012, § 285 e § 287). Em outras palavras, trata-se de uma forma de vida que, para ser vivida, não depende de elementos externos a ela, mas se basta a si mesma. Destarte, sem depender e, portanto, sem se subordinar a algo que ultrapassa a imanência da vida, vive-se livremente, orientando-se apenas pelas demandas que surgem nela mesma.

Considerações finais

Nesse trabalho verificamos que existem na obra de Nietzsche algumas práticas caracterizáveis como *exercícios espirituais*, pois todas elas são técnicas pelas quais o filósofo age sobre si com o objetivo de transformar seu modo de ser. São exercícios de diferentes tipos: a atividade científica, a solidão, a atenção a si, a leitura, certas práticas ascéticas que incluem dietas, exercícios físicos, a escolha do lugar e do clima, dos lazeres e, finalmente, uma espécie de técnica de autodefesa. Alguns deles são semelhantes aos exercícios localizáveis entre os filósofos antigos. É o caso, por exemplo, do exercício da atenção a si, que lembra a *prosoché* dos estoicos. Mas as práticas nietzschianas são diferentes das práticas dos antigos em

um sentido importante: elas devem realizar não os imperativos da razão, mas os do corpo. Assim, enquanto os antigos postulam uma vida boa e exercícios para realizá-la que são universais, pois baseados nas exigências da razão, Nietzsche desconfia dessa tradição e pratica e propõe exercícios para um bem viver que são pessoais e circunstanciais, pois baseados nas exigências do seu corpo. Para ele, esse bem viver permite uma existência mais autônoma, singular e saudável. Tendo isso em vista, podemos dizer que as práticas nietzschianas atuam em pelo menos dois níveis. No primeiro, elas servem para libertar o sujeito dos condicionantes da cultura, os quais Nietzsche entende que são nocivos. Assim, por exemplo, a prática científica ou a técnica de autodefesa servem, de diferentes maneiras, para evitar os influxos desses condicionantes. No outro nível, as práticas servem para potencializar as possibilidades vitais e, por extensão, espirituais do sujeito. Assim, por exemplo, pela solidão alguém toma consciência dessas possibilidades e pela dieta às favorece.

Seja como for, tanto os *exercícios espirituais* dos antigos quanto os de Nietzsche se identificam em seu objetivo: a autoformação. São todos meios de agir sobre si e provocar uma mudança no próprio modo de ser. E esses exercícios ainda hoje continuam disponíveis àqueles que se propõe a autoformação. Mas, tal como fez o próprio Nietzsche com relação aos exercícios dos antigos, é preciso adaptar tais exercícios ao nosso tempo e às nossas condições particulares. Se isso é possível, essas diferentes práticas são uma herança que nos pertence e que podem, hoje, senão inspirar novas práticas pedagógicas, ao menos inspirar cada um a viver de maneiras outras. E se o diagnóstico da cultura de Nietzsche continua correto, as experiências desse filósofo são contribuições para cada um formar a si em vista de uma vida mais autêntica, saudável, independente e feliz. Portanto, o levantamento e descrição desses exercícios tem grande relevância para o tema da autoformação. O presente trabalho fez alguns apontamentos para contribuir nesse sentido.

REFERÊNCIAS

- ARALDI, Clademir Luís. *Nietzsche, Foucault e a arte de viver*. Pelotas: NEPFIL Online, 2020.
- CORBANEZI, Eder. Probidade (Redlichkeit). In: Scarlett Marton (Ed.) *Dicionário Nietzsche*. São Paulo: Loyola, 2016, p. 343-344.
- COSTA, Gustavo Bezerra do Nascimento. A criação de si entre a parrêsia e a hipocrisia: etopoietica do cuidado de si. *Kriterion*, n. 137, p. 351-371, ago., 2017.
- FREZATTI, W. A. Jr. *A fisiologia de Nietzsche: a superação da dualidade Cultura/Biologia*. Ijuí: Unijuí, 2006.
- HADOT, Pierre. *A filosofia como maneira de viver*. Entrevistas de Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson. São Paulo: É Realizações, 2016.

- HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. São Paulo: É Realizações, 2014a.
- HADOT, Pierre. *O que é a filosofia antiga?*. São Paulo: Loyola, 2014b.
- NASCIMENTO, Aline Ribeiro; RODRIGUES, Heliana de Barros Conde. Filosofia e experimentação: exercícios espirituais em Nietzsche e Foucault. *Fermentario*, v. 2, n. 8, p. 1-13, 2014.
- NIETZSCHE. F. *A Gaia Ciência*. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.
- NIETZSCHE. F. *Assim falou Zaratustra: um livro para todos e para ninguém*. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.
- NIETZSCHE. F. *Aurora: reflexões sobre os preconceitos morais*. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.
- NIETZSCHE. F. *Ecce homo: de como a gente se torna o que a gente é*. São Paulo: Companhia das Letras, 2008.
- NIETZSCHE. F. *Humano, demasiado humano: um livro para espíritos livres*. São Paulo: Companhia das Letras, 2005. [v. I].
- NIETZSCHE. F. *Humano, demasiado humano: um livro para espíritos livres*. São Paulo: Companhia das Letras, 2017. [v. II].
- NIETZSCHE. F. *O Anticristo*. Lisboa: Edições 70, 2002.
- PLATÃO. *Defesa de Sócrates*. 4 ed. São Paulo: Nova Cultural, 1987.
- PONTE, Carlos Roger Sales da. Por uma dietética da solidão. *Estudos Nietzsche*, v. 11, n. 2, p. 163-181, jul./dez., 2020.
- SALANSKIS, Emmanuel. Forte (Stark). In: Scarlett Marton (Ed.) *Dicionário Nietzsche*. São Paulo: Loyola, 2016, p. 240-242.

Recebido em: 14 de abril de 2022.
Aprovado em: 24 de maio de 2022.