



De același autor, la Editura Nemira,
a apărut:

CUM AM ALES LIBERTATEA

Mic tratat pentru o viață fără griji

TOM HODGKINSON s-a născut în 1968 în Anglia. După studii universitare de limba engleză, a lucrat la un magazin de skateboarduri, apoi la un tabloid. În prezent publică articole în *The Sunday Telegraph*, *The Guardian* și *The Sunday Times* și este editorul revistei *The Idler*. Pentru o scurtă perioadă de timp a fost importator de absint.

TOM HODGKINSON

GHIDUL LENEȘULUI

mic tratat pentru leneși rafinați

Ediția a III-a

Traducere din limba engleză

GABRIEL STOIAN

NEMIRA

Charles Handy, Nick Lezard, Tony White, Arthur Smith, Keith Allen, Alan Porter, Sally Agarwall, Jock Scott, cititorii revistei *Idler*... și multor altora.

La *Idler*, rămân mereu recunoscător partenerului și prietenului meu Gavin Pretor-Pinney și colaboratorilor Dan Kieran și Clare Pollard, iar dintre cei de acasă, le adresez mulțumiri lui Claire Jordan și, în încheiere, Victoriei Hull.

CUPRINS

Prefață	7
<i>Ora 8 dimineața: Greu mai e să te trezești</i>	9
<i>Ora 9 dimineața: Trudă și durere</i>	23
<i>Ora 10 dimineața: Tolăneala</i>	40
<i>Ora 11 dimineața: Chiulul pentru plăcere și profit</i>	50
<i>La amiază: Mahmureala</i>	63
<i>Ora 1 după-amiaza: Moartea prânzului</i>	71
<i>Ora 2 după-amiaza: Despre boală</i>	82
<i>Ora 3 după-amiaza: Un pui de somn</i>	94
<i>Ora 4 după-amiaza: Ora ceaiului</i>	104
<i>Ora 5 după-amiaza: Plimbarea</i>	116
<i>Ora 6 seara: Primul pahar</i>	130
<i>Ora 7 seara: Despre pescuit</i>	141
<i>Ora 8 seara: Tutunul</i>	152
<i>Ora 9 seara: Casa leneșului</i>	167
<i>Ora 10 seara: Bodega</i>	185
<i>Ora 11 seara: Revolta</i>	197
<i>Miezul nopții: Luna și stelele</i>	209
<i>Ora 1 dimineața: Sex și lene</i>	219
<i>Ora 2 dimineața: Arta conversației</i>	231

Ora 3 dimineata: Ora petrecerilor	242
Ora 4 dimineata: Meditația	252
Ora 5 dimineata: Somnul	260
Ora 6 dimineata: În concediu	271
Ora 7 dimineata: Un vis cu ochii deschiși	290
Lecturi recomandate	302
O listă de website-uri utile	309
Mulțumiri	311

MURIEL BARBERY

ELEGANȚA ARICIULUI

traducere din limba franceză de Ion Doru Brana



PRIX GEORGES BRASSENS • PRIX DES LIBRAIRES •
PRIX DES BIBLIOTHÈQUES POUR TOUS •
PRIX ROTARY • PRIX VIVRE LIVRE

„O carte splendidă, o fabulă filozofică încântătoare, care a cucerit milioane de cititori și nu dă nici un semn să se oprească.”

Elle

„Eleganța ariciului sau Prozac? O întrebare insolită? Nici gând! Un cabinet de psihoterapie parizian prescrie de câteva luni pacienților săi lectura *Eleganței ariciului*. [...] «Această carte este un adevărat laborator alchimic unde fiecare își poate găsi rezolvarea propriilor probleme», spun ei.”

JÉRÔME DUPUIS, L'Express

„Nimeni nu și-ar fi imaginat că acest roman tandru, amuzant și filozofic se va bucura de un asemenea succes. Pentru unii, este o combinație între *Lumea Sofiei* de Jostein Gaarder și saga familiei Malaussène de Daniel Pennac. Pentru alții, o versiune romanescă a filmului *Fabulosul destin al lui Amélie Poulain*. Oricum ar fi, cititorii nu-i pot rezista!”

Le Monde

despre libertatea de a ne trăi viața așa cum vrem, fără șefi, salarii, navetă, consumerism și îndatorare. Lenevia înseamnă distracție, plăcere și bucurie.

Ne așteaptă o revoluție, iar marele avantaj este acela că pentru a participa la ea nu e nevoie să faceți absolut nimic. Așadar, alăturați-vă nouă, Băieți și Fete care iubiți Libertatea. Aceasta va fi cea mai inofensivă revoluție pe care a cunoscut-o lumea.

North Devon

16 iunie 2004

www.idler.co.uk



Ora 8 dimineața

GREU MAI E SĂ TE TREZEȘTI



„Să fim leneși în toate, mai puțin în iubire și băut, mai puțin în a fi leneși.“

GOTTHOLD EPHRAIM LESSING (1729–1781)

Mă întreb dacă acel trudnic filozof raționalist și promotor al hărniciei, americanul Benjamin Franklin, și-a dat seama vreodată câte nenorociri va aduce pe lume când, pe la 1757, îmbătat de zel puritan, a popularizat și promovat banalul și de-a dreptul neadevăratul aforism conform căruia „devreme la pat și tot astfel la sculat te face sănătos, deștept și bogat“.

Tristul adevăr este că, încă din fragedă copilărie, ne tiranizează mitul moral că e bine, corect și sănătos să sărim din pat imediat ce ne trezim, iar asta ca să facem ceva util, cât se poate de repede și de radioși. În cazul meu, îmi aduc aminte cu limpezime că mama răcnea la mine să cobor din pat imediat. Așa cum stăteam întins, într-o binecuvântată comoditate, cu ochii închiși, încercând să mă agăț încă de un vis ce începea să se destrame, făcând tot posibilul să ignor țipetele ei, începeam să calculez timpul cel mai scurt de care aveam nevoie ca să mă scol, să iau dejunul și să plec la școală, ca să ajung totuși acolo, așa încât să-mi mai rămână câteva secunde de răgaz înainte de strigarea catalogului. Și pentru a mă bucura de câteva momente în plus de somnolență, consumam atâta inventivitate și efort mental... Așa începe leneșul să învețe meserie.

Părinții încep procesul de spălare a creierului, apoi școala acționează și mai insistent să îndoctrineze copiii cu ideea necesității sculatului devreme. Vinovăția mea pentru faptul că mă simțeam de-a dreptul *incapabil din punct de vedere fizic* să mă trezesc devreme a persistat până pe la douăzeci de ani. Ani la rând am luptat cu sentimentul de autodetestare care însoțea blegeala mea de dimineață. Îmi promiteam că mă voi scula la ora 8. Ca student, am elaborat sisteme de alarmă complicate. Mi-am cumpărat o priză cu temporizator și am programat-o să pornească, nu doar cafetiera, ci și pick-upul, pe platanul căruia puneam albumul cel mai zgomotos pe care-l aveam, *It's Alive*, al grupului punk The Ramones. Ora stabilită era 7.50. Fixam volumul la un nivel care-ți putea sparge timpanele. Fiind o înregistrare din concert, primul cântec era prefătat de zgomotul produs de spectatori. Uralele și răcnetele mă trezeau și știam că mai

aveam doar câteva secunde până să sar din pat ca să dau sonorul mai încet înainte ca Dee Dee Ramone să mormăie: „un-doi-trei-patru“, iar eu și cei cu care împărțeam apartamentul să fim asaltați de acordurile de început ale bucății *Rockaway Beach* date la maximum. Ideea era ca apoi să-mi beau cafeaua și să realizez saltul până la trezia deplină. Treburile ieșeau pe jumătate. Săream din pat și mă bâțaiam câteva clipe. Însă apoi se întâmpla altceva: dădeam volumul mai încet, săream peste cafea și mă ghemuiam înapoi în îmbrățișarea caldă a plăpumii. După aceea, îmi veneam în fire, încet, încet, pe la 10.30, somnolam până la 12 și, într-un târziu, mă ridicam din pat pradă unei crize de dispreț de sine. Pe vremea aceea eram un adevărat moralist: chiar îmi făcusem un afiș, lipit pe perete, pe care stătea scris: „Întâi construiești ceva, după aceea te distrezi puțin.“ Era șic, mai ales că îl extrăsesem dintr-un cântec al grupului hardcore punk¹ numit Bad Brains, însă mesajul, cred că sunteți de acord cu mine, sună dezgustător. În prezent procedez invers.

Abia după ani și ani mi-am dat seama că nu eram unic prin lenevie și prin trăirea emoțiilor conflictuale de plăcere și vinovăție care însoțeau totul. Există o mulțime de lucrări literare pe acest subiect. Și, în general, acestea sunt scrise de autorii cei mai buni, mai amuzanți și mai capabili să transmită bucurii. În 1889, umoristul victorian Jerome K. Jerome a publicat *Gândurile trândave ale unui pierde-vară*.

¹Stilul hardcore, cu originea în Statele Unite în anii '80, este o versiune mai agresivă a rock punk-ului, caracterizându-se printr-un ritm mult mai rapid, schimbări neașteptate de tempo și acorduri și versuri mai dure, pătimase (n. tr.).

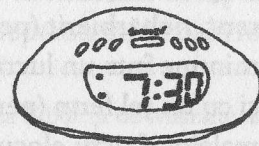
Imaginați-vă cât de bine m-am simțit când am citit următorul pasaj, în care Jerome analizează plăcerile somnului:

„Vai! Ce plăcere să te întorci pe partea cealaltă și să adormi la loc: «Doar cinci minute.» Oare există vreo ființă umană, mă întreb, în afară de eroul unei «povești pentru băieți» de la școala de duminică, există vreun om care să se scoale de bunăvoie? Sunt unii pentru care scularea la ora potrivită este absolut imposibilă. Dacă se întâmplă ca ora 8 să fie cea la care trebuie să ajungă undeva, atunci ei stau în pat până la 8.30. Dacă situația se schimbă și 8.30 este ora potrivită, atunci se face 9 până să se scoale. Acești oameni seamănă cu omul de stat despre care se spune că era întotdeauna punctual cu o jumătate de oră după. Ei încearcă tot soiul de stratageme. Își cumpără ceasuri deșteptătoare (invenții viclene care declanșează soneria la momentul nepotrivit și strică somnul cui nu trebuie)... Am cunoscut pe cineva care chiar se trezea și se ducea să facă o baie cu apă rece; și nici măcar asta nu-i folosea, pentru că după aceea sărea din nou în pat să se încălzească.”

Somnorosul Louis Theroux, care își mărturisește păcatul, scriind în revista *Idler* (*Leneșul*) pe care o public, își aduce aminte de un truc inventat de amicul lui, Ken. „Lucrurile se desfășurau astfel: ții o cană cu cafea rece și două pastile Pro Plus pe noptieră. Fixezi soneria deșteptătorului la 8.20 – cu jumătate de oră înainte de ora la care vrei de fapt să te scoli – iar când pornește soneria, în clipa de luciditate facilitată de ceas, înghiți repede cafeaua și pastilele, după care îți reiei somnul. Jumătate de oră mai târziu sari în picioare deplin treaz, sub efectul puternic al cofeinei.”



Somnul are o mare putere de seducție, ceea ce explică mașinăria terifiantă pe care am inventat-o ca să luptăm împotriva lui. Mă refer, firește, la ceasul deșteptător. Ce geniu rău a împreunat acești doi dușmani ai leneșului – ceasul și soneria – într-un singur mecanism? În fiecare dimineață, în întreaga lume occidentală, indivizi care visează fericiți sunt zdruncinați cu brutalitate de un târâit sau de un țuit electronic, menit să dăuneze auzului. Ceasul deșteptător este prima etapă în transformarea diavolească pe care ne silim să o îndurăm dimineața, din visători fericiți și fără griji, în truditori bântuiți de anxietăți, apăsați de răspunderi și îndatoriri. Lucrul cu adevărat uimitor este că ne cumpărăm deșteptătoare de bunăvoie. Nu e absurd să cheltuim din banii câștigați cu greu pe un dispozitiv menit ca în fiecare zi din viață să demareze cât se poate de neplăcut și care servește de fapt angajatorului căruia îi vindem timpul nostru? Da, există unele ceasuri deșteptătoare care se lipsesc de sonerie și ne trezesc în schimb cu flecăreala crainicilor de la emisiunile matinale de radio, dar sunt acestea cu ceva mai presus decât celelalte? Veselia apăsătoare a unor asemenea oameni urmărește să ne aducă într-o stare de bună dispoziție ca să luăm în piept ziua ce ne așteaptă sau să ne distragă de la necazuri cu vreo glumă neghioabă. Mi se pare pur și simplu suferitor. Nimic mai păgubos decât limbușia altei ființe umane când tu te afli într-o stare de reflecție existențială, presantă și profundă. Așa cum spune prietenul meu John Moore, cel mai leneș om din lume, când soția încearcă să-l trezească: „O să mă scol când o să existe ceva pentru care să merite să o fac.”



În Marea Britanie, versiunea snoabă a acestui apel la trezie este programul *Today* realizat de Radio 4, în care se discută despre calamitățile zilei cu mare seriozitate și îngrijorare. Majoritatea țărilor au încă de la prima oră o emisiune cu știri serioase din întreaga lume. Acest lucru are efectul de a stâni emoții precum furia sau teama ascultătorului. Însă unii oameni simt că au *datoria* de a asculta așa ceva, ca și cum simplul act de a asculta va îmbunătăți în vreun fel lumea. Datorie – of, ce povară ești! Nu mai există benzi de emisie pentru posturi de radio care să nu transmită știri? Când ascult muzică clasică la radio, când conduc, de exemplu, nimic nu-i mai enervant decât să mi se întrerupă reveria și visarea leneșă cu titlurile veștilor din plicticoasa realitate.

Așadar: pentru cei mai mulți dintre noi, ziua de muncă debutează cu chinuri când, smulși din nectarul uitării de sine, suntem confrunțați cu perspectiva de a încerca să devenim cetățeni îndatoritori, gata să ne slujim stăpânii de la serviciu cu recunoștință, bună dispoziție și energie debordantă. (Apropo, de ce-om fi cu toții atât de sperați după „slujbe”? Astea sunt niște chestii îngrozitoare. Dar despre un asemenea subiect vom vorbi mai târziu.)

După ceasul deșteptător, vine rândul Domnului Kellogg să ne rușineze ca să ne punem în mișcare. „Ridică-te și strălucește!” ne îndeamnă el de pe pachetul de fulgi de porumb. Actul fizic de a crăntăni fulgi de porumb sau alte cereale este descris la televiziune ca exercitând o reacție chimică magică asupra trândavelor ființe umane: trântorul incoerent, nebărbierit (personajul rău) este transformat ca prin minune într-un lucrător inteligent și vesel, plin de vigoare și cu un țel ferm (personajul bun) de puterea pozitivă a cerealelor. Lucru elocvent, Kellogg, inventatorul produsului,

era o persoană cu purtări puritane, înnebunită după sănătate, care nu făcea niciodată sex (prefera clismele). Cam aceștia sunt arhitecții vieții noastre zilnice.

În ciuda promisiunilor de lejeritate, libertate și liber-arbitru în acțiuni pe care ni le face societatea modernă, cei mai mulți dintre noi suntem încă sclavii unui program pe care nu noi l-am alcătuit.

Cum de au ajuns lucrurile până aici? Ei bine, forțele antilenevie sunt treze încă de la căderea omului în păcat. Propaganda împotriva dormitului excesiv a început de mult, de peste două mii de ani, odată cu Biblia. Iată, referitor la această problemă, *Pildele lui Solomon*, capitolul 6:

- „6. Du-te, leneșule, la furnică și vezi munca ei și prinde minte!
7. Ea, care nu are nici mai-mare peste ea, nici îndrumător, nici sfătuitor,
8. Își pregătește de cu vară hrana ei și își strânge la seceriș mâncare. [...]
9. Până când, leneșule, vei mai sta culcat? Când te vei scula din somnul tău?
10. «Puțin somn, încă puțină ațipire, puțin să mai stau în pat cu mâinile încrucișate!»
11. Iată vine sărăcia ca un trecător și nevoia te prinde ca un tâlhar.”¹

În primul rând, eu aș pune serios la îndoială dreapta gândire a unei religii care ia furnica drept exemplu pentru

¹ Biblia sau Sfânta Scriptură, Ed. Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1982 (n. tr.).

modul de a trăi. Sistemul furnicarului este reprezentat de o aristocrație ce se bazează pe truda neînchipuit de istovitoare a milioane de lucrătoare și pe completa inactivitate a unei regine și a câtorva trântori. Glasul Domnului nu se oprește aici, și îl admonestează pe sărmanul „leneș” că doarme, apoi îl avertizează că răsplată îi vor fi sărăcia și foamea dacă va continua să stea în pat. Lenea este un păcat, iar răsplata pentru păcătoși este moartea (iar răsplata pentru muncă grea este de 22 585 lire pe an, conform estimărilor unor londonezi).

De atunci încolo, creștinismul a promovat vinovăția pentru dorința de a lenevi în pat. Acest pasaj din Biblie este folosit ca un ciomag de moraliști, capitaliști și birocrați, pentru a inculca în mintea oamenilor ideea că Dumnezeu nu te iubește când te scoli târziu. Nelenesul este caracterizat de dorința pătimașă de ordine: nu risipi timpul! Mai bine să fii ocupat decât să nu faci nimic!

În Londra de la mijlocul secolului al XVIII-lea, dr. Johnson, care nu avea motive să se rușineze în ceea ce privește producția literară, se autoflagela pentru obiceiurile sale lenevoase. „O, Doamne, îngăduie-mi... să recâștig timpul petrecut în lenevie”, scria el într-unul dintre jurnalele sale la vârsta de douăzeci și nouă de ani. Douăzeci de ani mai târziu, situația nu se îndreptase, iar el hotărâ „să mă scol devreme. Cel târziu la 6, dacă pot”. În anul următor, după ce nu reușise isprava asta, și-a adaptat hotărârea: „Îmi propun să mă scol la 8 pentru că, deși nu mă voi trezi devreme, tot va fi mai devreme decât o fac acum, fiindcă deseori stau în pat până la ora 2 după-amiaza.” Johnson, profund credincios și având un temperament melancolic, se rușina de lenea

lui. Dar provoca ea dureri celorlalți? Îi obliga pe alții să facă lucruri de care nu aveau chef? Nu.

La sfârșitul secolului al XVIII-lea și în cel următor, noilor avataruri ale Progresului le convenea să promoveze o cultură a sculatului devreme în rândul clasei muncitoare. În 1755, reverendul J. Clayton a publicat un pamflet, *Sfat prietenesc către săraci*, în care susținea că sculatul devreme îi va alunga pe scandalagii de pe străzi: „Necesitatea de a se scula devreme va obliga săracii să se culce din vreme; și astfel, se va preveni pericolul încăierărilor în timpul nopții.” Metodistul John Wesley, care se scula la ora 4, a scris o predică intitulată „Datoria și avantajele sculatului devreme” (1786), în care pretindea că statul în pat este nesănătos și apela la argumente cvasiștiințifice pentru a-și susține afirmația: „Prin șederea prea îndelungată în așternut, carnea apare ca și cum ar fi fiartă, devine moale și fără de vlagă. Nervii, în tot acest timp, sunt descolățiți.” În 1830, prețioasa Hannah Moore a publicat următoarele versuri pe tema „Sculatului devreme”:

„Tu, Lene, ucigaș tăcut,
Nu-mi ține mintea sclavă;
În Somn un ceas nu vreau pierdut
Căci e ca o otravă.”

Exprimarea este cam dură. Moore vede Lenea, al șaptelea păcat de moarte (deși cel de-al șaptelea păcat e, în realitate, tristețea), ca ucigaș al timpului, care ține în sclavie mintea omului leneș. Împotriva sa trebuie dusă o luptă, o bătălie îndârjită a voințelor. Avem de a face, desigur, cu un nonsens evident: somnul ne e prieten, nu otravă. Oricine știe că mintea, departe de a fi încătușată, se bucură de cea

mai mare slobozenie când stăm în pat moțâind dimineața, și vom reveni mai târziu la beneficiile creatoare ale acestei încântătoare stări intermediare. Totuși, creativitatea nu a fost un cuvânt iubit de noii capitaliști. Promotorii Revoluției Industriale trebuia să convingă masele de beneficiile trudei disciplinate și plicticoase. Iar cărțile lui Samuel Smiles, autor de mare succes în epoca victoriană, purtau titluri precum *Ajutorul de sine* (1859), *Risipa* (1875) și *Datoria* (1880) și gemeau de recomandări asemănătoare celor de mai sus. Curățenia, ordinea, buna gospodărire, punctualitatea, abnegația, datoria și răspunderea: aceste „virtuți” autonegatoare erau comunicate de o rețea sofisticată de moraliști, scriitori și politicieni.

Dacă ne închipuim că astăzi am scăpat de așa ceva, să aruncăm o privire în revistele pe care le citim și la îndemnul de tip „ordonează-ți viața” pe care ele le propagă. Cărți care ne vorbesc de sus despre efortul personal ne dezmiardă cu diferite strategii ultraeficiente pentru a deveni mai productivi, mai puțin bețivi și mai harnici. Multe dintre aceste strategii presupun cheltuirea unor sume mari de bani. Revistele destinate deopotrivă bărbaților și femeilor se slujesc de teama de propriul nostru corp ca să ne trimită la acea cameră de tortură modernă care se numește sală (de gimnastică). Ne chinuim toată ziua și la sfârșitul ei plătim plăcerea de a alerga pe o bandă rulantă! Reclamele pentru agende electronice de buzunar sugerează că jucăriile acelea ne vor ajuta să ajungem la o perfecțiune de roboți; scriitorul Charles Leadbetter a observat recent că planificările fanteziste care apar în reclamele pentru „Agende” (ca și cum simpla achiziție a dispozitivului îți va organiza viața ca prin minune) încep în mod invariabil cu un rând pe care scrie: „7 dim. Sală.”

Sculatul de dimineață nu numai că este cu desăvârșire nefiresc, dar eu aș afirma că statul în pat pe jumătate treaz – cercetătorii în domeniul somnului numesc această stare „hipnagogică” – este benefic pentru sănătatea și pentru sentimentul de fericire. O moțâială sănătoasă de jumătate de oră sau mai mult poate, de exemplu, să te ajute în pregătirea mentală pentru problemele și sarcinile care te așteaptă. Aceasta este și părerea unuia dintre filozofii mei preferați, Lin Yutang. Scriitor american de origine chineză de la începutul secolului XX, el și-a petrecut mult timp străduindu-se să-i convingă pe americanii superharnici de valabilitatea filozofiei lenei, practicate în China antică, despre care el spunea că încuraja „libertatea și detașarea”, fiind „o filozofie de viață înțeleaptă și fericită”. În cartea sa *Importanța de a trăi*, publicată în 1938, scriitorul a dedicat un capitol întreg artei de a sta în pat. Iată cum îl sfătuiește el pe cel ce vrea să trăiască bine să se opună sculatului devreme:

„Ce contează dacă cineva stă în pat la ora 8? E de o mie de ori mai bine să țină o cutie de țigarete bune pe noptieră și să-și acorde timp din belșug până ce se va ridica din pat pentru a rezolva toate problemele zilei încă înainte de periajul dinților... În acea poziție comodă, el poate analiza toate realizările și greșelile zilei precedente, diferențiind apoi lucrurile importante de cele inutile în programul zilei care-l așteaptă. Mai bine să sosească la birou la ora 10 și să fie propriul său stăpân decât să fie punctual la 9 sau chiar cu un sfert de oră mai devreme și să-și supravegheze subordonații ca un conducător de sclavi, apoi «să se agite fără a realiza nimic», după cum spun chinezii.”