

TREI

Puterea zâmbetului

ISABELLE CROUZET

Traducere din franceză de Olga Ceaușu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Laura Matei

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio

Foto copertă: Guliver /Getty Images/© Plume Creative

DIRECTOR PROducțIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Gabriela Anghel

CORECTURĂ:

Anca Baciu
Irina Mușătolu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CROUZET, ISABELLE

Puterea zâmbetului / Isabelle Crouzet; trad. din franceză de Simona Ceaușu. - București: Editura Trei, 2020
ISBN 978-606-40-0735-3

I. Ceaușu, Simona (trad.)

159.9

Titlul original: La force du sourire
Autor: Isabelle Crouzet

Copyright © Éditions Jean-Claude Lattès, 2019

© Editura Trei, 2020
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghiseul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Introducere

7

1. Zâmbetul este o invenție franceză sau ceva pe-aproape	19
2. Cum depistăm zâmbetele ipocrite	27
3. Ce să facem să nu ne mai plăcăsim când stăm la coadă	37
4. Mici secrete pentru un trai fericit în cuplu	45
5. Feriți-vă de stres	53
6. Cum să ne îmbunătățim performanțele sportive	63
7. Cum să ne întărim sistemul imunitar	71
8. „Când cerul scund și sumbru ca un capac se lasă...“	79
9. Un remediu miraculos ca să trăim mai mult?	87
10. Cum să depășim clișeele culturale	95
11. De ce ne jenăm să zâmbim cu toată gura	105
12. Să ne străduim puțin	117
13. Cum să ne regăsim zâmbetul când circulăm cu metroul	127

14. Cum să schimbăm zâmbetele politicienilor	135
15. Să zâmbim pentru egalitatea dintre sexe	145
16. Mâine ne zâmbește	157
<i>Concluzie</i>	169

Introducere

„Sunt orb, dar întotdeauna există cineva mai nefericit ca tine... Aș fi putut fi negru.“

— Ray Charles

Două zâmbete au pus capăt unei perioade de trei ani cumplite.

Nenorocirile au început în prima zi de școală, intram în clasa a cincea. Aveam zece ani. Peste o fustă și o bluză demodate, purtam un șorțuleț cu flori roz, cusut de mână. Tunsoarea mea era la fel de cuminte precum ținuta: bob cu cărare pe mijloc. În curte, am format un rând, doi câte doi, în fața sălii de clasă.

— Ce-i chestia asta pe care o porți peste haine? m-a întrebat vecina mea din stânga.

— Un șorț. La școală unde eram anul trecut, toată lumea purta așa ceva. N-am știut că aici nu sunt obligatorii.

— Serios? Toată lumea purta dintr-astea? Biata de tine! Ce ghinion! spune una dintre fetele din față.

— E urât, intervine prietena ei. Mai bine mor decât să port așa ceva.

La masă, una dintre noile mele „prietene“ îmi cere apă. Am proasta inspirație să-i întind carafa cu apă ținând-o de vârf și nu de mâner. Știam că nu e politicos să fac asta. Toată lumea începe să-și bată joc de mine. Mă înroșesc toată.

Respect pentru oameni și cărti

— Ce toantă! Ce jigoasă!

— Unde ai crescut? Într-un coteț de porci?

— Porci cu șorț!

— Brr! Ce scârboasă!

— N-am nevoie de apa ta, păstrează-o!

Părea că nu se mai termină, se adunaseră cu toții în jurul mesei. Rușinea m-a paralizat. Aș fi vrut să fug, dar mi-era imposibil. Apoi, nu m-am mai putut abține, am izbucnit în plâns.

— Și mai e și plângăcioasă!

— Foarte bine, dacă vrei să dai apă la șoareci, n-ai decât!

Rând în hohote, se distrează de minune, se amuză copios. Apoi, mă avertizează:

— În tot cazul, nu mai mânăcăm cu tine la masă niciodată!

Când am ajuns acasă, eram profund afectată de incident. Sunt supărată pe părinții mei din cauză că nu m-au pregătit mai bine, că n-au știut că într-o cincea nu se mai poartă șorț. Îl aştept să vină cu un nod în gât. Simt nevoia să-mi descarc sacul. Tata ajunge primul acasă.

— Tată!

— Ei bine? Cum e într-o cincea? Au club de informatică?

— ...

— Ei bine?

— Mi-a ieșit complet din minte să întreb.

— Întrebî mâine? Promiți?

— ...

— Ei bine?

— Da.

Conversația s-a terminat. Apoi, s-a așternut întunericul. Nu-mi mai amintesc aproape nimic din cei trei ani care au urmat. Am fost hărțuită timp de trei ani, dar nu-mi amintesc

mai nimic concret, am îngropat totul undeva în mintea mea. Îmi apar uneori niște imagini disparate, fără cap și coadă.

Un băiat se apropie de mine, apoi mă împinge și cad.

Cizmele indiene albe cu franjuri.

Un pasaj dintr-un text de Michel Bataille¹.

Mai mulți băieți mă încercuiesc și mă întrebă dacă am prezervative.

Coperta dicționarului meu de mitologie greacă.

Cubul lui Rubik².

O fată mă îngheșue într-un colț, mă lovește și mă trage de păr.

Superbele clame de păr ale profesoarei mele de matematică dintr-o patra.

Baschetii albi cu trei dungi verzi.

În spatele meu, un băiat îmi taie cu cutterul ghiozdanul cel nou.

Timp de trei ani, m-am temut de recreații și de pauza de masă. Eram la semiinternat, dar nu mă întrebați cu cine mânăcam la cantină, căci nu-mi amintesc nimic, de parcă nici n-ăș fi fost acolo. Încerc să fac săpături în memorie, dar singurul lucru de care-mi amintesc este miroslul de cartofi prăjiți. Când eram în curte, adoptam o tactică prin care speram să minimizez riscurile unor atacuri: mergeam în cercuri mari, la mare distanță de ziduri în partea mea stângă — de care riscam cel mai adesea să fiu izbită —, la mare distanță în dreapta de jo-curile cu mingea — unde riscam să fiu înghiotită și trântită la pământ. Cât eram în curte, mergeam tot timpul. Dacă mă

¹ Scriitor francez (1926–2008). (N.t.)

² Cubul lui Rubik este un joc-problemă de tip puzzle inventat în 1974 de sculptorul și profesorul de arhitectură maghiar Ernő Rubik. (N.t.)

Respect pentru oameni și cărti

opream, eram în pericol. O țintă nu-și permite niciodată să stea pe loc.

În clasa a cincea, am adoptat un soi de mușenie selectivă, la școală și acasă. Nu vorbeam cu alți copii. Nu vorbeam niciodată la ore. Nu le spuneam nimic părinților mei, căci eram convinsă că oricum n-ar putea face nimic, fiindcă nu era problema lor. Răspundeam la întrebări dacă și numai dacă erau puse de un adult și dacă mi-erau adresate. În caz contrar, îi lăsam pe ceilalți să-o facă. Îmi imaginam că cineva, undeva, va observa că nu mai vorbesc deloc. Așa încercam să strig după ajutor, prin tăcere, dar nimenei n-a băgat de seamă.

Am încetat greva la începutul vacanței de vară. Pe parcursul clasei a cincea am învățat un lucru: adulții sunt incompetenți, descurcă-te singură! Supraviețuiește cum poți! M-am cufundat în lectură. Fiecare carte însemna un nou refugiu: citind, puteam fi oriunde altundeva. Când cteam, uitam totul. Și nu mai eram sfrijita plină de coșuri hărțuită de colegi. Eram când Salammbô³, când Jacques Fatalistul⁴, ba chiar și Scarlett O'Hara⁵. Mă certam cu Ann Parker, pe care o preferam surorii ei, Liz. Îmi petrecem timpul cu Miss Marple⁶, cu Marlowe⁷, cu Holmes⁸. Am locuit o vreme într-o căsuță din prerie⁹. Îmi

³ Fiică a lui Hamilcar Barca, Salammbô este personajul principal din romanul istoric omonim al lui Gustave Flaubert (1862). (N.t.)

⁴ Personajul principal din romanul filosofico-satiric omonim al lui Denis Diderot. (1796) (N.t.)

⁵ Protagonista romanului *Pe aripile vântului*, scris de Margaret Mitchell. (N.t.)

⁶ Miss Marple (cunoscută și ca Jane Marple) este un personaj fictiv din romanele polițiste ale Agathei Christie. (N.t.)

⁷ Christopher „Kit“ Marlowe (1564–1593), dramaturg, poet și traducător englez din epoca elisabetană. (N.t.)

⁸ Detectiv particular, personaj creat de Sir Arthur Conan Doyle. (N.t.)

⁹ Aluzie la cartea Laurei Ingalls Wilde, *Little House on the Prairie* (Căsuța din prerie). (N.t.)

plăcea teribil să mă instalez într-un univers numai al meu și să trăiesc acolo.

Clasa a VII-a a trecut, nu-mi mai amintesc mare lucru. Apoi, în clasa a VIII-a, nu s-a schimbat nimic. La liceu, o zi bună însemna pentru mine o zi în care treceam neobservată, devineam invizibilă și le erau tuturor indiferentă. Acum câțiva timp, făcând ordine, am descoperit un carnet de note dintr-a VIII-a, în care diriginta scrise: „Isabelle a fost la fel de anxioasă și trimestrul acesta“. Serios? Ce să spun!

La sfârșitul clasei a VIII-a, s-a produs ceva inimaginabil. Dădeam ocolul curții, ca de obicei. Am trecut de-a lungul zidului imens din fundul curții, la câțiva metri de bănci, ca să evit piedicile și insultele. Le-am văzut pe Anne și Christelle, două fete din clasa mea, așezate singure pe o bancă, la vreo douăzeci de metri de mine. Aplecate una spre alta, șușotesc. Anne, roșcata pistriuiață, îmi întoarce spatele, dar Christelle, mioapa cu săni imenși, mă vede. Sunt nedespărțite. Până atunci, nu ne vorbiserăm niciodată.

Christelle mă privește, puțin încruntată, cu o expresie neutră. Vorbește. Eu plec ochii. Anne întoarce privirea și mă vede. Se uită cum mă apropii de ele. Stau în continuare cu ochii plecați, dar le zăresc cu coada ochiului. Când ajung la doi metri de ele, îmi zâmbesc, amândouă odată. Ridic capul, am văzut bine, nu m-am înșelat: fetele îmi zâmbesc.

Sunt uimită. Trec mai departe de banca lor, fără să înțeleg nimic. Am rămas cu gura căscată și cu ochii larg deschiși. Îmi continu ocolul. Inima îmi bate foarte tare, mai că-mi vine să plâng. Oare mie mi-au zâmbit? Nu, mi s-a părut, e imposibil. Probabil că i-au zâmbit cuiva care era în spatele meu. Mai mult ca sigur. Aș fi vrut eu! Continui să-mi fac rondul. Ajung din

Respect în dreptul lor, mă uit la ele. Și ele se uită la mine! Și îmi zâmbesc. Mă întorc. Nu e nimeni în spatele meu. Așadar, da, zâmbetele acestea îmi sunt adresate mie, cea nedorită de nimeni. Le zâmbesc și eu cu teamă: un zâmbet chinuit, speriat. În clipa aceea, Anne îmi întinde o mâna de ajutor, cel mai frumos gest din viața mea:

— Nu vrei să stai cu noi?

Zâmbetul lor m-a ajutat să scap din infernul în care mă zbăteam și astfel am reușit să uit toate ororile și să merg mai departe. Când am intrat în clasa a IX-a, eram cu totul alta. La douăzeci și unu de ani vorbeam fluent engleză, terminasem o școală de comerț și un master în Statele Unite. După ce am lucrat doi ani într-o firmă mică, am fost angajată la Microsoft și am devenit rapid o femeie de afaceri împlinită, iar viața mea era o permanentă cursă între două avioane, două teleconferințe cu colaboratorii mei răspândiți în toate colțurile lumii. Eram ocupată până peste cap, trăiam într-un ritm nebun al unei *very important person* (VIP). Apoi, am schimbat foaia. M-am stabilit în sudul Franței, am devenit traducătoare și am născut doi băieți, Tim, fiul meu cel mare, și Émile, fiul cel mic.

Viața noastră s-a desfășurat fără probleme până când Tim a devenit adolescent. Gata cu copilăria, adolescenta și-a arătat colții într-o bună zi, când fiul meu a fost dat afară din școală, iar reacția lui a fost un simplu „Mi se rupe“. Până atunci, o astfel de măsură l-ar fi afectat profund. Ar fi protestat, ar fi spus că sanctiunea e nedreaptă. Am fi stat de vorbă pe tema asta. Când mi-a spus însă „Mi se rupe“, mi-am dat seama că, de la o vreme, schimburile noastre de replici deveniseră dure, agresive și că intraserăm într-o altă etapă.

Era într-o miercuri după-amiază. Îl așteptam pe Tim să iasă de la medicul nostru de familie. Mâncaserăm separat, el la bunea paternă, eu acasă. De două luni, eram îngrijorată din pricina lui: se plânghea că îi e greață, nu avea poftă de mâncare, dormea prost. Când a fost la schi cu tatăl lui, a stat în pat trei zile, în loc să schieze, iar lui îi place la nebunie să schieze! Când am intrat însă în sala de așteptare, s-a schimbat brusc, nu mai părea adolescentul care-și tărăște picioarele, dus de spate, care se strâmba întruna, cu care mă obișnuisem deja. Avea o mină sănătoasă, era vesel, m-am gândit că poate ar fi bine să anulez consultația. Un zâmbet superb îi lumina toată fața. Când zâmbește aşa, cu gura până la urechi, îi apare o gropiță în obrazul stâng. De ce doar în stângul? Habar n-am. M-am bucurat teribil să revăd gropița! Cine ar fi crezut că, în dimineața aceea, mi-a spus că nu se poate duce la școală, pentru că îi este îngrozitor de greață. Se aşază în fața mea și-mi spune:

— Ce bine m-am simțit la buni!

Se ridică apoi și sare pe loc, cu același zâmbet fermecător pe buze.

— Ah! Ce bine e când faci aşa! Habar n'ai!

Sunt de-a dreptul şocată, apoi mă destind. Îmi spun: „medicul îl va consulta, dar e limpede că nu poate fi ceva grav“. Zâmbesc și eu, firește! Și nu numai eu! Virusul se răspândește instantaneu în toată sala de așteptare. Toată lumea zâmbește, toți și-au dat uitării problemele. Zâmbete pe toate buzele, fără nicio reținere, zâmbete sincere, amicale, complice, amuzate, călduroase chiar. Îmi spun și eu: „Da! Chiar că îți face bine!“

În clipa aceea, mi-am amintit zâmbetele lui Anne și Christelle. Mi-am amintit totul însă. Îndelungata mea suferință și cele două zâmbete care i-au pus capăt. Zâmbetul fericit al lui

Tim s-a suprapus peste zâmbetele binevoitoare care au marcat ieșirea mea din infern și m-a reconectat cu trecutul meu. A demonstrat ce putere formidabilă are un zâmbet. Un zâmbet ne poate scoate, cu o ușurință uimitoare, din situații în aparență fără ieșire.

Am plecat de la cabinetul medical extrem de relaxată. Tim era perfect sănătos, iar eu eram fericită. Am înțeles din nou cât de important a fost zâmbetul în viața mea, chiar și atunci când am suferit atât de mult pentru că nimeni nu-mi zâmbea, în cei trei ani în care am fost izolată și hărțuită. Toată viața, cu excepția acelei perioade, asemenea lui Tom Degețel¹⁰, am împărțit zâmbete, am cules zâmbete, și asta m-a ajutat să mă simt mai bine decât cei din preajma mea. Părea atât de simplu, de evident, încât am început să mă îndoiesc că am dreptate. „Îți imaginezi tot felul de lucruri, te agăți de ceva ca să te simți mai bine, nu vrei să privești realitatea în față...“ Îndoielile nu schimbau nimic însă. Zâmbetele mă făceau fericită.

De câțiva ani, traduc cărți de psihologie pozitivă și am înțeles că toate au un punct comun: zâmbetul. El este partea nevăzută a unui aisberg de concepte: bunăvoieță, non-violență, seninătate, încredere, stimă de sine și empatie. Zâmbetul aștepta ca eu să înțeleg că este o artă cu putere aproape magică, un adevarat exorcist capabil să desfacă ițele unor situații încâlcite și să ne ofere un balsam pentru suflet.

După vizita aceea la medic cu Tim, m-am pus în mișcare. M-am întâlnit cu etnologi, antropologi, psihologi, specialiști în domeniul neuroștiințelor, epidemiologi, istorici, chirurgi, imunologi care demonstrează că zâmbetul stă la baza

¹⁰ Tom Degețel este o poveste scrisă de Charles Perrault, publicată în 1697. (N.t.)

atașamentului dintre părinte și copil, creează și repară legăturile sociale, ne eliberează de stres, atenuază depresia, ne oferă bucurie, ne ajută să fim fericiți în cuplu, să trăim mai mult și să fim mai sănătoși. Toți sunt de acord și demonstrează că zâmbetul înseamnă mult mai mult decât activarea unor mușchi. Zâmbetul este o modalitate de a comunica, de a fi prezent în lume, de a fi tu însuți cu ceilalți.

Zâmbetul este instinctiv, și ca pe orice instinct, îl putem ascunde sub o mulțime de straturi de prejudecăți și de obiceiuri nesănătoase. Am putea trăi ca și când zâmbetele ar fi o raritate, foarte costisitoare, când de fapt nu ne costă nimic și sunt contagioase. Zâmbetul este un limbaj de care nu avem niciun motiv să ne lipsim, căci are nenumărate calități. Așadar, m-am transformat în arheolog și am încercat să scot la iveală din abisul meu interior această bucurie pe care o arătam cu zgârcenie de prea multă vreme.

Am început prin a împărți zâmbete în familie, apoi celor din antrajul meu. Viața mea nu s-a schimbat radical de atunci, aş putea spune chiar că e aceeași, am aceleași probleme, aceleași constrângeri, dar mi se pare totul mai ușor de dus, iar eu sunt mai veselă, mai optimistă. De ce? Căci, cu zâmbetul pe buze, multe greutăți pot fi depășite, multe crize pot fi suportate mai ușor. E de ajuns să le zâmbim apropiaților, iar ei se poartă mai frumos, este de ajuns ca ei să ne zâmbească pentru ca noi să ne purtăm mai frumos.

Nu sunt sigură că pot stăpâni încă arta zâmbetului. Nu l-am testat în situații traumatizante, de tipul excluderii totale pe care am trăit-o în copilarie. Încă încerc să-mi croiesc drum printre nenumăratele învățăminte pe care le-am prezentat în această carte. Vă împărtășesc ideile de bază, pentru ca și voi să

Respect pentru oameni și cărti

zâmbiți mai mult, pentru ca prietenii voștri să se molipsească și să zâmbească mai mult, să fie mai fericiți, pentru ca noi toți să ne facem astfel un bine. Ceea ce-mi propun nu este un gest exclusiv altruist, căci cu cât oamenii vor zâmbi mai mult în jurul meu, cu atât eu voi fi mai fericită. Aș vrea să vă invit într-o călătorie pentru binele nostru comun.

1

Zâmbetul este o inventie
franceză sau ceva
pe-aproape

„Lupul-și schimbă părul, dar năravul ba.”¹¹

— Franck Dubosc¹²

Putem face bine numai ceva la ce ne pricepem bine. Nu este de ajuns să susții sus și tare că zâmbetul este ceva benefic pentru ca acesta să devină un obicei. Eu, una, am avut nevoie de dovezi științifice ca să mă pot convinge că este bine să zâmbim. Dar de ce? Cum? În ce condiții? Și, mai întâi de toate, ce este un zâmbet, tehnic vorbind? Abia în 1867 Guillaume Duchenne de Boulogne și-a pus această întrebare.

Duchenne s-a născut în 1806, la Boulogne-sur-Mer. Tatăl său era corsar, un pirat oficial al lui Napoleon Bonaparte, cu un statut pe jumătate legal, pe jumătate ilegal, o ilegalitate încurajată, de vreme ce era vorba să-i atace pe englezi. Duchenne și-a construit o filosofie de viață urmând acest model, una dintre ideile de bază fiind că ceva rău poate conduce foarte bine la ceva bun.

Duchenne, un bărbat de talie mijlocie, un om destul de rezervat, care păstrase un ușor accent din Picardia, nu cunoștea

¹¹ În original: „Chasse le naturiste, il revient au bungalow“ („Alungă-l pe nudist și o să vină iar în tabăra lui“). Expresia comică se bazează pe un vers al poetului latin Horațiu: „Înlătură naturalul cu furca și mereu va reveni alergând“. (N.t.)

¹² Umorist, actor și realizator francez. (N.t.)