

Jean-Paul Guedj

Cuprins

# Lecții de optimism

PENTRU CEI HOTĂRÂȚI SĂ FIE FERICIȚI

Copertă	1
Înainte de înțelegere	3
Prefacă	5
Copilul 1: Tu și cunoști	7
Copilul 2: Cunoștiște	11
Copilul 3: Plăcea să cunoștiști	15
Copilul 4: Tu și cunoștiști	19
Copilul 5: Tu și cunoștiști	23
Copilul 6: Văzută văzută	27
Copilul 7: Plăcerile sănătoase	31
Copilul 8: Văzută văzută	35
Copilul 9: Plăcerea simțurilor	39
Copilul 10: Nu te grăbi!	43
Copilul 11: Despre frică	47
Copilul 12: Despre nenofocire	51
Copilul 13: Acceptarea morții	55
Copilul 14: Să crezi	59
Copilul 15: Fericirea de a fi util	63

Traducere:

Beatrice Huguet

LAROUSSE

NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă  
la Biblioteca Națională a României

© Larousse 2014

Titlu original: *PETITES LEÇONS D'OPTIMISME*.

*À l'usage de tous ceux qui ont décidé d'être heureux*, par Jean-Paul Guedj

Pour l'édition originale: Direction de la publication: Isabelle Jeuge-Maynart et Ghislaine Stora; Direction éditoriale: Catherine Delprat; Responsable d'édition: Bethsabée Blumel; Lecture-correction: Jean-Pierre Baril; Conception de la maquette et mise en page: Violette Bénilan; Couverture: Emilie Laudrin; Fabrication: Marie-Laure Vaillé; Illustrations: Thinkstock.

© Editura NICULESCU, 2017

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: [editura@niculescu.ro](mailto:editura@niculescu.ro)

Internet: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi online: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi e-mail: [vanzari@niculescu.ro](mailto:vanzari@niculescu.ro)

Comenzi telefonic: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactori: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0103-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reproducă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.  
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.  
E-mail: [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro); Internet: [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro)

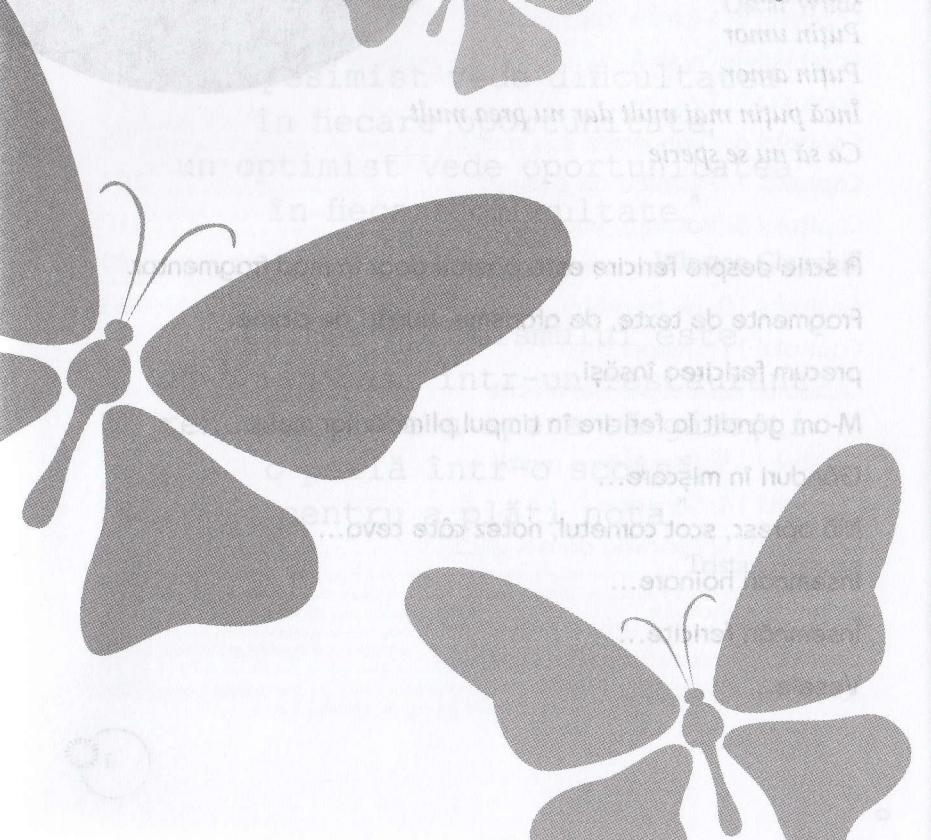
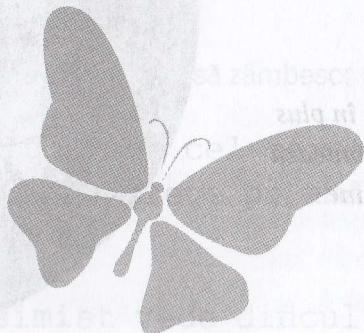
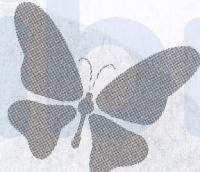
## Cuprins



Înainte de prolog .....	6
Prolog .....	7
Capitolul 1: Despre durata fericirii .....	9
Capitolul 2: Despre lectura (mângâietoare) a filozofilor .....	27
Capitolul 3: Iubește, deci iubește, iubește fără încetare! .....	45
Capitolul 4: Ca să fii fericit, râzi cel puțin de trei ori pe zi .....	67
Capitolul 5: Tu și ceilalți .....	79
Capitolul 6: Cunoaștere sau sănătate? .....	95
Capitolul 7: Plăcerea de a munci .....	107
Capitolul 8: Vacanță, vacanțel .....	119
Capitolul 9: Plăcerea simțurilor .....	129
Capitolul 10: Nu te grăbi! .....	153
Capitolul 11: Despre frici .....	171
Capitolul 12: Despre nenorocire (și necesitatea ei incontestabilă) .....	185
Capitolul 13: Acceptarea morții .....	197
Capitolul 14: Să creezi .....	209
Capitolul 15: Fericirea de a fi util .....	225
În loc de concluzie .....	235
Cele mai strălucitoare 20 de cuvinte, care exprimă fericirea .....	245

**Liberis**  
de po

Respect pentru oameni și cărti



„Să ne odihnim pe pragul clipel...“

Trebuie neapărat să căutăm fericirea durabilă sau, din contră, să profităm de acestei doi fermenti comparațional sau mai mult de la fel de durabile.

## Despre durata fericirii



### Bucuria plăcerilor vieții

Prezentul! Să ne bucurăm de el! De neprevăzut! și apoi de micile plăceri... care aduc atâtă bucurie!

Chiar trebuie să căutăm fericirea durabilă sau, din contră, să profităm de fiecare clipă și să îmbrățișăm neprevăzutul? și dacă am explora împreună zece drumuri (la care poți adăuga – nu ezita – încă zece, ale tale), care ne duc spre găsirea fericirii!

„Acela care  
nu e capabil să se  
odihnească pe pragul  
clipei, fără a se uita  
înapoi, nu va cunoaște  
niciodată fericirea...”

(Astfel vorbea filozoful Nietzsche, 1844-1900)

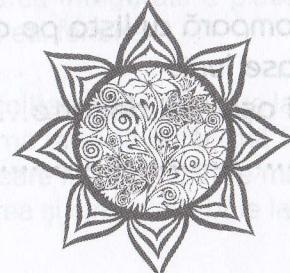
## „Să ne odihnim pe pragul clipei...”

Trebuie neapărat să căutăm fericirea durabilă (dar sunt acești doi termeni compatibili?) sau mai bine să ne oprim la pragul clipei care urmează și să ne bucurăm din plin?

Oare, tu, cititorule, ești capabil? Să uiți tot! Să nu privești spre trecut, nici spre viitor, doar să te confrunți cu... sau mai degrabă să trăiești... să trăiești clipa...

Tu care anticipezi ce se întâmplă în minutul următor, în ziua care vine, tu care îți pregătești cu un an înainte concediul de vară! Tu, care vrei să controlezi totul! Tu, care te trezești dimineața cu o listă lungă de lucruri de făcut și cu o agenda deja încărcată...

Tu, care, plin de nostalgie, îți plângi de milă privind înapoi, cu ochiul pe retrovizorul trecutului, nu pierzi, oare, clipa, această clipă, clipa fericită?



## Și dacă în locul listei de lucruri de făcut

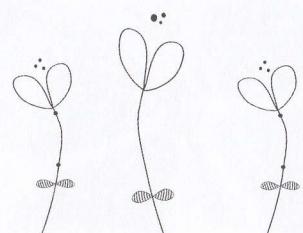
AI alcătui lista plăcerilor și a dorințelor

1. Vreau să iubesc
2. Vreau să respire aerul mării
3. Vreau să merg la sală
4. Vreau să merg să o pup pe bunica
5. Vreau să lucrez ascultând muzică
6. Vreau să nu fac nimic
7. Vreau să cânt
8. Vreau să tip
9. Vreau un masaj la picioare
10. Vreau să-l (re)citesc pe Proust

Aranjază-le în funcție de priorități.

Îndeplinește-ți primele dorințe în această săptămână și planifică-le pe următoarele. Compară cu lista pe care o vei face peste șase luni.

Și aşa mai departe...



## Unii spun că fericirea este trecătoare

Fericirea, asemenea primăverii, se găsește în natură, dar nu pentru mult timp, deci, trebuie captată... Pune mâna pe ea... O să-ți scape!

Unii dintre noi, mai înțelepți, confirmă cele de mai sus spu-nând despre ea că este chiar episodică (Freud).

*Definiția fericirii după Sigmund Freud:*

### un fenomen episodic!

Fericirea trecătoare, în toată măreția ei – un fel de abis fericit –, trebuie acceptată, în special din cauza efemerității și invizibilității ei naturale. În realitate, nu îți dorești decât ceea ce nu ai sau ceea ce nu mai ai. Fericirea are câteodată viteza și grația unui miraj. Așadar, trebuie să știi să captezi această plăcere de moment, această voluptate a clipei.

Bineînțeles, drumul care duce la fericire poate fi numit și el tot fericire: câteodată, așteptarea înfrigurată a plăcerii, pe care o obținem în final, este și ea, fericire.

Profit de drum și de cărările ocolitoare care mă duc la extaz; foamea din timpul călătoriei mă face să sufăr, mă face să visez la un fel de mâncare pe care îl savurez: între mâncare și foame, cine definește fericirea și cine contribuie la ea?

„Ceea ce i numim  
fericire în sensul  
cel mai strict este  
rezultatul unei  
satisfacții  
neașteptate, obținute  
din procesarea unor  
nevoi ajunse la limită  
și, de aceea, fericirea,  
prin natura ei, nu  
este posibilă decât  
sub formă de fenomen  
episodic.”

Freud, *Civilizația și neajunsurile ei*, 1930

## Fericirea absolută?

Faci parte dintre cei care aspiră la fericirea perfectă, asemănătoare vieții ideale, care implică: partener de viață, copil, loc de muncă, viață socială... idealuri, cu riscul de a rata o fericire clandestină, neprevăzută, aproape invizibilă și care se ascunde câteodată în evenimentele mărunte ale existenței, la intersecția discretă a marilor proiecte vizibile?

Fericirea ar fi, de fapt, un ideal nu prea îndepărtat de perfecțiune, sau un lucru mic, foarte mic, un fluture pe un umăr, o floare crescând pe un perete gri?

Atunci când totul pare trist și sumbru, există totuși o lumină, o stea norocoasă, o speranță și mai ales dorința de a ieși din întuneric. De aceea, dăruiesc tuturor cititorilor, următoarele versuri...

*Într-o nefericire profundă*

*Pe marele zid gri*

*Crește o floare măruntă*

*Pe nume fericire*

*E colorată*

*Culoarea e numită trăire*



*Nu era aşteptată  
Această floricică  
Pe marele zid gri  
Nu era aşteptată  
E colorată  
E tare delicată.*

Şi dacă ai aloca timp obținerii acestei fericiri prin descoreștere micilor plăceri ale vieții cotidiene sau cu ajutorul imaginăției?

Şi dacă, încăpătânându-te să obții fericirea cu F mare, treci pe lângă bucurii mici, dar care au același efect?

**Notează zece scurte, foarte scurte momente de „evoluție” fericită, dar care nu durează!**

(Poți continua lista enumerând momentele tale fericite și unice).

*După aceste 10 momente de fericire discretă, închide ochii și imaginează-ți...*

Întreabă-te: asta să fie fericirea?

## 1. Un surâs furat dis-de-dimineață

Ești în metrou, în tren sau pe stradă: cineva îți zâmbește. Ziua se anunță interesantă. Chipul „celuilalt” radiază. În urma primirii unei vești bune și te privește cu seninătate și farmec.

Cu cât chipul e mai serios,  
cu atât zâmbetul e mai frumos!

*scria François-René de Chateaubriand  
în Mémoires d'Outre Tombe (Memorii de dincolo de mormânt)*

Ce frumos era chipul persoanei vesele din metroul de azi-dimineață...

## 2. Cuvântul care îți stătea pe limbă de ceva timp

Lei cina cu prietenul tău/prietenă ta și, deodată, acesta/aceasta folosește, în conversație, cuvântul pe care îl cauți de ceva vreme, pentru a exprima un sentiment sau o idee. Densitatea și exactitatea cuvântului fac ca acesta să prindă viață și să ia amploare pe toată durata serii.