

## CUVÂNT ÎNAINTE

Îmi vine în minte un psalm, sau mai degrabă un cânt religios, al cărui refren sună cam așa:

„Numără-ți binecuvântările,  
Rând pe rând, numără-le,  
Și vei vedea ce multe  
Dumnezeu ți-a dat.“

Există multe momente plăcute sau de fericire pură ce se aștern dinaintea ochilor memoriei mele.

Într-o dimineață, pe Île-de-Ré, mă trezesc devreme și plec singură pe plajă pentru a vedea răsăritul soarelui. Totul în jur e trandafiriu, vibrant, fremătător, aerul este ușor, „viu“, perceptibil, trandafirii sclipesc, tușele de verde se înverzesc, cele de albastru se albăstresc, marea respiră, eu respir, lumea respiră... Am cincisprezece ani și mă contopesc cu universul. Apoi, o săteancă „rătăcită“ pe plajă îmi oferă privirea ei de un albastru spălăcit și un crevete ori o scoică – și pornim împreună la plimbare...

Reamintirea momentelor frumoase ale copilăriei, a bucuriilor trăite cu părinții, cu bunicii, apoi cu propriii copii, cu partenerul de viață și cu prietenii și resimțirea plăcerii pe care ne-o procură aceste amintiri au un efect euforizant.

## BUCURIA DE A TRĂI

Unul dintre lucrurile pe care le-am învățat odată cu vârsta sau care, mai degrabă, mi s-au părut de necontestat, este faptul că ne putem bucura de viață în orice moment, oricare ar fi starea noastră de sănătate, bună sau rea, chiar și atunci când avem o suferință, și că această plăcere de a trăi ne îmbunătățește situația, oricum ar fi ea.

Acum, la cei nouăzeci de ani ai mei, când am depășit speranța de viață a multor femei, aș putea spune că, dacă n-aș avea problemele inerente vârstei, n-aș mai face parte din această lume.

Maurice Goudekot, soțul romancierei Colette, a scris *La Douceur de vieillir* („Blândețea bătrâneții”) și Victor Hugo, *Arta de a fi bunic*. Nu intenționez să explic aici arta de a fi bunică, deși schimbul de mesaje și conversațiile telefonice sau video purtate cu cel mai mic dintre nepoții mei ne fac amândurora multă plăcere.

S-a tot spus și scris că oamenii sunt egoiști, dar eu n-am trăit astfel de experiențe. Am întâlnit o mulțime de persoane care se dedicau atât de mult celorlalți încât uitau de sine și deveneau victime ale propriului devotament, pentru că nu mai reușeau să-și recapete forțele. Din dictonul „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși” se subînțelege iubirea și grija față de propria persoană.

În comentariile sale referitoare la bunul samaritean, Françoise Dolto arată că acesta îi ajută pe ceilalți, făcând însă doar strictul necesar în această privință și neabătându-se de la propriul drum: el îi dă o mână de ajutor aproapelui său, dar nu se sacrifică și nu se transformă în salvator, ceea ce ar deschide poarta către triumphiul dramei al lui Karpman, în care salvatorul devine adeseori victimă și, din victimă, persecutor.

Este esențial să învățăm să ne recăpătăm forțele și să ne bucurăm de viață, dar și dificil, de cele mai multe ori. Educația noastră iudeo-creștină nu ne prea învață astfel de lucruri. Un poet a scris: „Nimic nu este atât de profund ca pielea.” Mozart a compus „Micile nimicuri”. Și micile nimicuri ale vieții alcătuiesc existența. Patru plăceri pe zi, în fiecare zi, redau gustul vieții.

Îmi amintesc de cartea lui Philippe Delerm, *La première gorgèe de bière* („Prima înghițitură de bere”), în care este descrisă plăcerea provocată de prima gură de lichid rece, într-o zi călduroasă. Nu-mi place berea în mod deosebit, deși, prin căsătorie, port numele unei beri alsaciene prezente pe piață timp de peste două secole și care abia de curând a încetat să mai fie fabricată. Îmi aduc aminte că, în anii tinereții mele, în metroul parizian existau distribuitoare de bomboane Zan Zan și dropsuri aromate, pe care erau inscripționate aceste cuvinte: „Lăcomia este un păcat grav, dar, când îl săvârșim cu bomboanele Tissot, Bunul Dumnezeu ni-l iartă întotdeauna și ne deschide larg porțile Paradisului”.

Să menționăm, în treacăt, că plăcerile gourmande erau considerate deja un mare păcat și că plăcerea conjugală, chiar și în cadrul căsătoriei, era numită datorie conjugală. Madare, draga mea nașă din Bourgogne, îmi povestea, în timp ce mergeam la piața din Tournus ca să cumpărăm un cocoș sau o găină de Bresse – pe care știa să le gătească excelent –, că menopauza a fost pentru ea o binecuvântare. În sfârșit, odată cu instalarea acesteia, Madare și soțul ei, marele Carolus, care veghea asupra superbeii mănăstiri din Tournus în calitate de președinte al grupului Les Amis de Tournus, s-au putut bucura din plin de relația lor intimă, după ce, de la nașterea fiului lor,

„strânseseră cureaua“ în această privință, pentru ca mica lor avere să-i revină doar lui.

Printre puținele scrieri referitoare la binefacerile și la importanța râsului, se numără celebra carte *Anatomy of an illness as perceived by the patient*<sup>2</sup> a lui Norman Cousins, un jurnalist de știință care susținea că filmele cu Laurel și Hardy, pe care și le proiecta în camera lui de hotel, l-au ajutat să se vindece de o boală considerată fatală.

A ști să ne bucurăm de viață, a învăța să ne facem plăcere cu regularitate și în fiecare zi, reprezintă o artă și o știință. Ele sunt greu de dobândit, dar, repet, e vital să procedăm astfel.

Stăteam mai devreme în bucătăria mea călduroasă și adeseori însorită, așezată într-un fotoliu comod, privind pe ferastră fulgii frumoși de zăpadă și savurând, una câte una, boabele unui strugure negru, dulci de mi se topeau în gură. Nu trebuia decât să întind mâna pentru a lua un mic *mug* de ceai cald sau să mă ridic, dacă voiam să-l răcesc turnându-l de sus, așa cum e obiceiul în Tunisia.

Ah, gustul cafelei din Sidi Bou, din regiunea anticei Cartagine, grația celor care o serveau, albul strălucitor și albastrul zidurilor și al cerului! E suficient să-mi amintesc de toate acestea pentru a mă simți cuprinsă de bucurie.

Évelyne, una dintre colegele și prietenele mele, cultivă de minune arta culinară și artele vieții. Ei îi sunt recunoscătoare mai ales pentru excelentele rețete de compot îndulcit doar cu stafide și caise uscate, la fel și pentru adresele celor mai buni maseuri, coafori, kinetoterapeuți...

---

<sup>2</sup> Carte apărută și în limba română, cu titlul *Anatomia unei boli așa cum a fost percepută de pacient*, Editura Herald, 2011. (n.r.)

Și, copil fiind, am învățat că e bine să am în frigider mici blinii<sup>3</sup>, ouă de somon numite „caviar roșu” și smântână, pentru că aceste alimente ridică moralul, al meu și al vizitatorilor inopinați, și le redau pofta persoanelor bolnave.

Sidonie, mama lui Colette, spunea: „Ah, ce poftă îmi e! Ah, ce poftă îmi e!”

Cât de bun e gustul lucrurilor bune, gustul lucrurilor bune ale vieții, chiar și al lucrurilor mărunte! Patru plăceri pe zi, în fiecare zi, și o stare de sănătate optimă... Putem lua drept model zicala engleză: „An apple a day keeps the doctor away”<sup>4</sup>.

Am acasă o lingură zimțată cu care răzuiesc merele când le mănânc, pentru a le simți mai bine cum se topesc în gură...

Brutarul din orașelul meu de la munte coace două sortimente minunate de pâine, „pâinea savuroasă” și „pâinea sportivului” (cu câteva stafide și alte dulciuri), din care copiii și adulții își pot alcătui un mic dejun și o gustare minunate.

Ah! Ce plăcere și ce chef de viață îmi dau micile nimicuri, în ciuda vârstei înaintate pe care o am...

Ce bine e să râzi – un hohot sănătos de râs zguduie corpul și reînnoiește energiile aproape în aceeași măsură ca plăcerea fizică, spun medicii.

Să ne amintim că, în Japonia, se practică gimnastica Tai Chi și, în multe zone ale Chinei, oamenii se adună în parcuri pentru a râde în hohote timp de o oră sau două, chiar și în secolul al XXI-lea.

---

<sup>3</sup> Specialitate rusească de mici clătite ceva mai groase, servite cu smântână sau unt topit, care acompaniază tradițional așa-numitele zakuski (gustări amenajate sub formă de bufet rece: icre negre, pește afumat etc.) (n.r.)

<sup>4</sup> Un măr pe zi ține doctorul departe. (n.r.)

## BUCURIA DE A TRĂI

Mângâierile sunt importante. Adeseori, când suntem privați de ele în primii ani ai copilăriei, rămânem veșnic niște „morocănoși arțăgoși“.

Multor adulți le lipsesc mângâierile și se simt mult mai bine alintând, de exemplu, o pisică sau ocupându-se de un animal de companie, precum un câine sau un cal, pe care îl dezmiardă. Unii recurg chiar la masaj, la tapotări ușoare cu palma sau la mângâieri ale feței. Generalul de Gaulle aprecia băile de mulțime, care reprezintă o altă formă de mângâiere socială. Numeroși artiști se hrănesc cu aplauze și multe dintre beneficiile unei cure termale nu sunt altceva decât efecte ale îngrijirilor mângâietoare oferite corpului.

Ne putem bucura la orice vârstă.