

NICULESCU



CUM SĂ DEVII

*pisică*  
ÎN

30 DE ZILE

CAIET DE EXERCIȚII CA SĂ TE DESCOPERI ȘI SĂ EVOLUEZI

liber

calm

curios



charismatic

elegant

mândru

STÉPHANE GARNIER



Stéphane Garnier

liber ✦ calm ✦ PISICĂ ✦ charismatic ✦  
Cum să devii  
în  
30 de zile

Caiet de exerciții mândru  
ca să te descoperi și să evoluezi

curios

Traducere: Elena Zamfir

elegant



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**GARNIER, STÉPHANE**

**Cum să devii pisică în 30 de zile : caiet de exerciții ca să te descoperi și să evoluezi : liber, calm, curios, elegant, mândru, charismatic / Stéphane Garnier ; trad.: Elena Zamfir. -**

București : Editura Niculescu, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0637-7

I. Zamfir, Elena (trad.)

159.9

© Les Éditions de l'Opportun, 2021

Published by special arrangement with Les Éditions de l'Opportun in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency and Co-Agent Livia Stoia Literary Agency.

Titlu original: *30 JOURS POUR DEVENIR UN CHAT.*

*Mon Cahier d'exercices pour se découvrir & s'épanouir: libre, calme, curieux, élégant, fier, charismatic, par Stéphane Garnier*

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

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

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

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Adaptare copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0637-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă 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)

**Lui Anne și Olivier C.  
Și pisicilor lor, Mojito și Gaspard**

# Cuprins

Cuvânt-înainte PISICESC..... 11

Paranteză PISICĂ DE ORAȘ, PISICĂ DE LA ȚARĂ..... 14

## Cum să devii PISICĂ în 30 de zile

ZIUA 1 JUCAȚI-VĂ ȘI BUCURAȚI-VĂ!..... 17

ZIUA 2 AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ!..... 23

ZIUA 3 RESPECTAȚI-VĂ ȘI PRETINDEȚI RESPECT..... 29

ÎNTREBĂRI METAFIZICE ALE PISICII, rămase fără răspuns..... 36

ZIUA 4 DĂRUIȚI ȘI PRIMIȚI..... 37

ZIUA 5 LUAȚI SINGUR DECIZII..... 43

ZIUA 6 PRIVIȚI LUMEA..... 51

ZIUA 7 FIȚI ATENT LA NEVOILE PERSONALE..... 59

ZIUA 8 PROTEJAȚI-VĂ STAREA DE CONFORT  
ȘI SUPRAVEGHEAȚI-VĂ TERITORIUL..... 67

ZIUA 9 TRĂIȚI PRINTRE OAMENI..... 75

ÎNTREBĂRI METAFIZICE ALE PISICII, rămase fără răspuns..... 80

ZIUA 10 NU FACEȚI DECÂT CE VĂ PLACE..... 81

ZIUA 11 FACEȚI CEEA CE VĂ PROPUNEȚI,  
REZISTAȚI, LUAȚI-O DE LA ÎNCEPUT..... 87

ZIUA 12 ÎNVĂȚAȚI ȘI ASCULTAȚI..... 95

ZIUA 13 SEDUCEȚI..... 103

ZIUA 14 IUBIȚI ȘI IERTAȚI..... 111

ZIUA 15 AVEȚI ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ  
ȘI ÎN PROIECTELE DUMNEAVOASTRĂ..... 117

ÎNTREBĂRI METAFIZICE ALE PISICII, rămase fără răspuns..... 123

ZIUA 16	NU VĂ GRĂBIȚI, AVEȚI RĂBDARE .....	125
ZIUA 17	ACCEPTAȚI ȘI ADAPTAȚI-VĂ LA ORICE .....	133
ZIUA 18	FIȚI NATURAL .....	141
ZIUA 19	IEȘIȚI DIN RUTINĂ, CA SĂ GĂSIȚI LUCRURI MINUNATE CARE VĂ FAC SĂ ZÂMBIȚI.....	149
ZIUA 20	GÂNDIȚI-VĂ CU MÂNDRIE ȘI RESPECT LA CEEA CE SUNTEȚI .....	157
ÎNTREBĂRI METAFIZICE ALE PISICII, rămase fără răspuns .....		163
ZIUA 21	MÂNCAȚI SĂNĂTOS CA SĂ VĂ MENȚINEȚI ÎN FORMĂ.....	165
ZIUA 22	FACEȚI MIȘCARE (NU SPORT) .....	173
ZIUA 23	FIȚI FIDEL ȘI LOIAL.....	181
ZIUA 24	FIȚI CONȘTIENT DE CEEA CE VREȚI ȘI SUNTEȚI.....	189
ZIUA 25	FIȚI O PERSOANĂ PE CARE CEILALȚI SE POT BAZA.....	197
ÎNTREBĂRI METAFIZICE ALE PISICII, rămase fără răspuns .....		204
ZIUA 26	ANTICIPAȚI ȘI FIȚI PREGĂTIT .....	205
ZIUA 27	CREȘTEȚI COPII CARE SE DESCURCĂ SINGURI.....	213
ZIUA 28	MUNCIȚI ÎNTR-UN DOMENIU CARE VĂ PLACE .....	221
ZIUA 29	NU ȚINEȚI SOCOTEALA ZILELOR .....	229
ZIUA 30	AVEȚI ÎNCREDERE ȘI CREDINȚĂ .....	237
Plimbare PE ACOPERIȘURI .....		249
Răspunsuri.....		251
Mulțumiri.....		252
Bibliografie .....		254

## Cuvânt-înainte

# PISICESC



Pisicile noastre iubite, ghemotoace de blană... Nu pot să nu mă întreb deseori ce le trece prin cap.

La ce se gândesc? Și mai ales, cum ne văd pe noi, care ne agităm inutil atât de des? Cum se văd, prin ochii pisicești, toate lucrurile pe care le facem automat, toate interacțiunile cu mediul în care trăim și cu anturajul nostru, care nouă ne par atât de firești?

Cu siguranță că multe lucruri li se par ciudate, altele, tot multe, inutile și contrare felului în care-și petrec ele timpul: **cultivând o stare de bine și bucurându-se de viață.**

Nu e vorba să o antropomorfizăm, să-i atribuim gânduri umane minții unei pisici, ci să încercăm să ne punem în locul ei, să vedem lumea prin ochii ei și să încercăm, în felul ăsta, să înțelegem cum percepe lumea noastră umană și, la scară mai mică, viața cotidiană alături de noi.

Acum, când stă tolănită pe biroul meu, ce crede că fac când mă vede apăsând pe taste? Sigur nu își închipuie că tastele corespund literelor afișate pe ecran, care se organizează în cuvinte, propoziții, gânduri.

După cum au putut constata mulți scriitori, pisica înțelege cumva activitatea scriitoricească și rezonază cu ea, printr-o

conexiune imperceptibilă cu stăpânul, dar semnificația tastelor îi scapă cu totul. Și atunci ce anume vede și ce gândește despre scris?

Am încercat, la început doar în joacă, să mă pun în pielea pisicii extrapolând în felul acesta fiecare activitate și gest cotidian, ca să înțeleg cum ar putea să le perceapă...

Dar jocul m-a dus, de fapt, mult mai departe decât îmi închipuisem. Fiindcă, încercând să-mi pun întrebările care i-ar putea trece prin cap pisicii în fața unei situații în care ea însăși nu s-ar găsi niciodată, mi-am dat seama de niște adevăruri evidente.

Evidente? Da, adevăruri despre inutilitatea unora dintre acțiunile mele, **despre modul greșit în care gestionez câteodată viața de zi cu zi, odihna, timpul, plăcerile...**

„De ce face omul meu asta?” poate să se întrebe pe bună dreptate pisica, când ne vede cu coada ochiului, de multe ori, agitându-ne inutil.

Și, în mintea pisicii, din punctul ei de vedere, prostia mea este deseori evidentă.

**Putem și noi, ca pisica, să ne punem întrebări despre cât sunt de utile sau de ridicole unele dintre comportamentele și ocupațiile noastre și să tragem singuri concluziile care se impun.**

Asta e ceea ce vă propun aici, să adoptăm punctul de vedere aproape copilăresc al pisicii, al unui copil care știe să recunoască esența dorințelor și nevoilor sale.



## Și dacă, precum pisica...?

O privesc, tolănită pe birou, zgândărind cu vârful lăbuței cablul care alimentează calculatorul, ca și cum ar vrea să-mi atragă atenția. Și poate chiar în momentul ăsta se întrebă: De ce omul meu nu-și ridică nasul din ecran ore în șir?

SCHIMBAȚI-VĂ!

Schimbați-vă chiar acum comportamentul,  
ca să trăiți ca o pisică.

Schimbați-vă ca să puteți în sfârșit spune,  
zâmbind:

„M-AM HOTĂRĂT, DE AZI  
ÎNCOLO SUNT PISICĂ!”

ZIUA 3

# RESPECTATI-VĂ ȘI PRETINDEȚI RESPECT

*„Respectul se câștigă,  
așa cum încrederea trebuie meritată.”*

Pisica



**Până și pisica se respectă**

De ce omul meu m-a procopsit cu un prenume ridicol? Vrea să-și râdă de mine? Vrea să simtă că are putere asupra mea? Atunci să nu se mire dacă nu răspund la asemenea nume decât când am chef!

Chiar credeți că noi nu avem deloc simțul ridicolului? Noi, care suntem atât de mândre? N-ați văzut că ne îmbufnăm și vă disprețuim când vă bateți joc de noi?

Poate credeți că noi nu ne recunoaștem în oglindă, dar să ai un pic de respect pentru ceilalți înseamnă și să te privești un pic din exterior.

## RESPECTAȚI-VĂ ȘI PRETINDEȚI RESPECT Ca o pisică

Iată că pisica ne trimite un avertisment. Credeți că alegerea prenumelui animalului de companie este fără importanță, dar de fapt poate spune multe despre stăpâni și despre felul lor de a vedea lumea.

Cu toții știm pe cineva – poate chiar dumneavoastră – care spune câteodată „Îmi urăsc numele!” Și totuși trebuie să trăim cu prenumele pe care îl avem, unii trebuie să-l suporte, ca pe o povară. Nu este decât un prenume, dar îl purtăm toată viața, ca pe un semn cu fierul roșu. Atunci de ce să nu ne gândim la fel de mult la prenumele pisicii?

Să știi să te respecti înseamnă, în cazul exemplului cu prenumele, să ții cont de imaginile și semnificațiile pe care le poartă. Trebuie să știi să te detașezi de ele sau să le transformi în avantaje.

Adică?

Mulți dintre noi s-au trezit la un moment dat căptușiți cu o poreclă, din cauza unei excentricități sau a unei particularități fizice. Așa au apărut „Minge”, „Năsosul” și multe altele.

Așa cum ziceam, **să știi să te respecti** înseamnă să nu accepți poreclele atunci când sunt agasante sau insultătoare, înseamnă să refuzi să răspunzi când le folosește cineva. Dacă

reacționezi la ele, asta nu face decât să le întărească: ceilalți au dreptate să le folosească.

E ciudat dar, dacă, în ciuda faptului că lumea vi se adresează așa, nu răspundeți niciodată, porecla dispare de la sine. E un eșec, un slogan publicitar prost, care sfârșește prin a-i sufoca pe cei care continuă să-l pronunțe.

Ignorând poreclele jignitoare, acționăm cum vedem că face pisica: cu dispreț. **Merităm mai mult.**

Cei dintre dumneavoastră care au pisici, n-ați observat că ele știu când le luați în răs? N-ați văzut cum vă privesc? Și nu simțiți că dintr-un moment în altul veți plăti pentru asta?

Pisicile urăsc să ne batem joc de ele, pur și simplu pentru că ele se respectă și... știu să se facă respectate!

Exemplul cu prenumele poate fi extins la multe fațete ale personalității, ale hobbyurilor, ale gusturilor noastre... Ca să știți dacă vă respectați și dacă sunteți tratat cu respectul pe care îl meritați, singurele întrebări pe care trebuie să vi le puneți sunt următoarele: „Mă reprezintă cu adevărat? Corespunde valorilor mele? Se potrivește cu ce vreau să fiu? Pot să mă uit în oglindă și să mă recunosc în imaginea asta?”

Dacă răspunsul e nu... **Atunci nu trăiți dumneavoastră înșivă în lume, ci imaginea care a fost proiectată asupra dumneavoastră, căreia vă supuneți.**

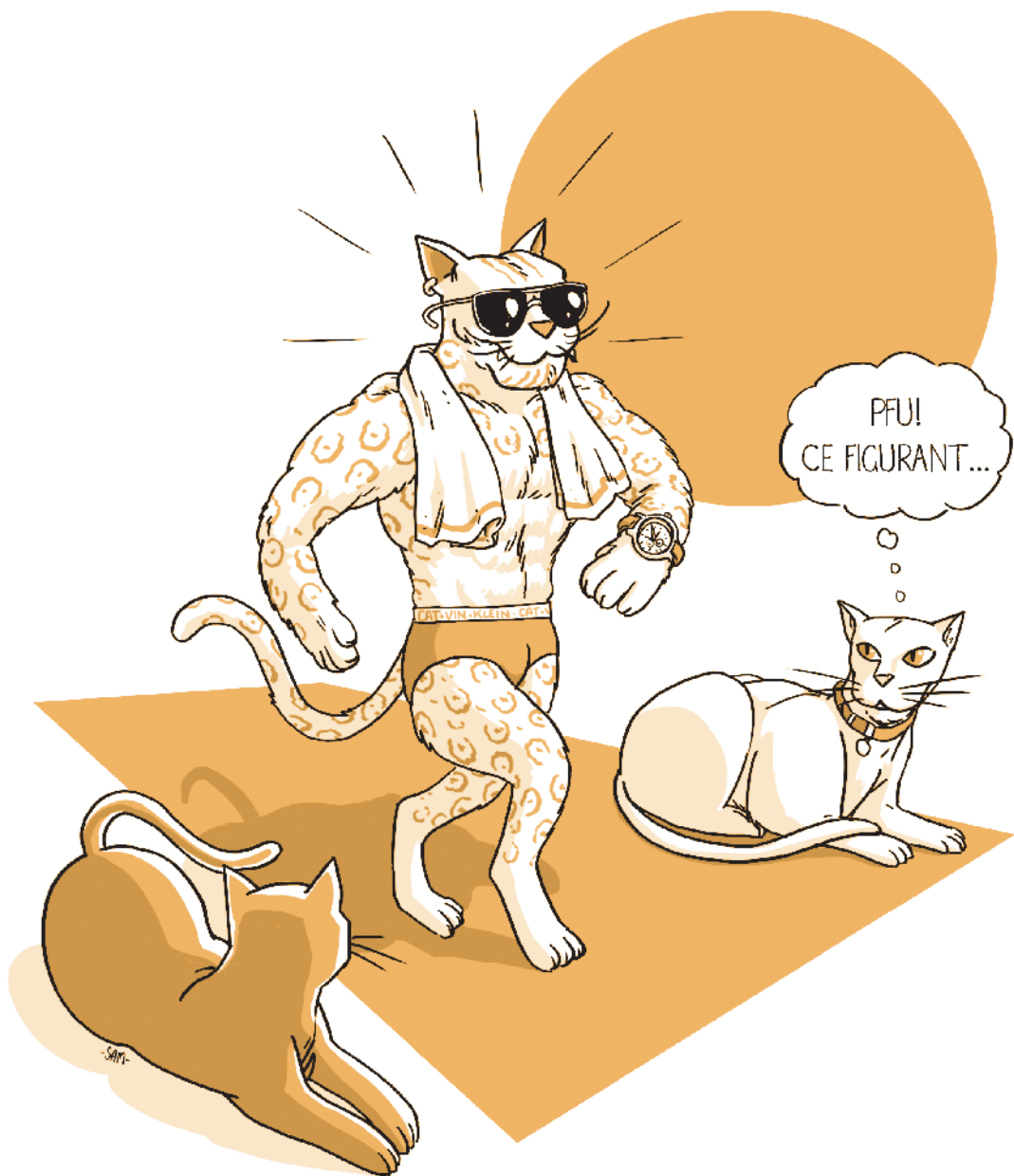
E timpul să se schimbe lucrurile și să descoperiți cine sunteți cu adevărat. Nu credeți?



## Și dacă, precum pisica...

Am învățat să nu răspundem, să spunem NU lucrurilor care nu ne convin? E unul dintre elementele de bază ale vieții pisicii: refuză ceea ce nu-i convine și, cu atât mai mult, refuză lucrurile de care lumea încearcă s-o acuze sau cu care încearcă s-o ridiculizeze. Ignorează, nu răspunde, nu se lasă atinsă, se detașează.

E simplu, foarte simplu, acest mod de a funcționa al pisicii! Fiindcă dacă unii insistă să se poarte urât, pisica știe să-i facă s-o respecte!



PFUI!  
CE FIGURANT...

🍊 **È rândul dumneavoastră să vă jucați!**

### CUVINTE ASCUNSE

Găsiți toate cuvintele din listă în careul de mai jos (orizontal, vertical sau pe diagonală).

V	A	L	O	A	R	E	T	I	I	O
B	S	M	I	E	R	E	U	M	M	L
D	T	F	I	R	E	A	L	A	B	E
P	O	L	I	T	E	T	E	G	U	U
O	L	A	L	E	S	R	N	I	J	D
S	E	R	I	B	U	I	P	N	O	C
P	R	I	E	T	E	N	I	E	R	R
T	N	I	R	U	P	U	N	I	T	C
I	T	E	I	U	R	E	U	E	R	I
M	A	R	R	U	S	T	C	C	A	U
A	O	E	D	E	C	E	N	T	M	N

CALM  
PRIETENIE  
STIMĂ  
TU  
IUBIRE  
MIERE  
DUR  
AMUZANT  
VALOARE

IMAGINE  
TOLERANȚĂ  
RESPECT  
DECENT  
SPIRIT  
ASCULTARE  
REAL  
ALES  
UNIT

ÎMPODOBITĂ  
CREDINȚĂ  
DUEL  
EU  
IEȘIT  
ÎMBUJORAT  
CRĂCIUN  
PUR

*Și schimbați-vă pentru a trăi ca o pisică!*

RESPECTUL CELORIALȚI  
ÎNCEPE DE LA RESPECTUL DE SINE.



Astăzi, sunt pisică  
sau nu sunt pisică?

Ați respectat sau nu rețeta pisicii astăzi?

- Da
- Nu
- Mă apropii tiptil, tiptil...







# ÎNTREBĂRI METAFIZICE ALE PISICII rămase fără răspuns

## **OBSERVAȚII TEHNICE ASUPRA OMULUI**

De ce nu-și face omul meu nevoile într-o litieră? Sau afară, dacă vremea e bună? E de neînțeles.

De ce umblă în picioare când e atât de simplu să te miști în patru labe?

De ce mănâncă omul pe masa MEA, cu niște obiecte strălucitoare pe care le ține în mână? Și de ce se îndoapă așa, ca un cățel? Un pic de ținută, totuși!

ZIUA 21

# MÂNCATI SĂNĂTOS CA SĂ VĂ MENȚINEȚI ÎN FORMĂ

*„Cum ar zice pisica lui Jean-Pierre Coffe<sup>1</sup> dacă i s-ar da crochete. Sunt niște porcării!”*

Pisica



**Mâncați sănătos ca să vă mențineți în formă**

De ce omul meu pleacă de dimineața și nu vine seara decât cu o pungă de crochete, o dată pe săptămână?

OK, crochetele sunt practice, nu se usucă, nu râncezesc. Dar trebuie să recunoaștem că n-ar strica o bucățică de ton sau un crevete, din când în când...

Îmi tot spun că, dacă și-ar face cumpărăturile în fiecare zi, ca să mănânce mereu mâncare proaspătă, aș mânca și eu lucruri mai bune decât crochetele astea. Și ar fi mai sănătos și pentru el!

---

<sup>1</sup> Scriitor, critic culinar și prezentator de televiziune și radio. (n. trad.)

# MÂNCAȚI SĂNĂTOS CA SĂ VĂ MENȚINEȚI ÎN FORMĂ Ca o pisică

Toată lumea vorbește astăzi de cum să mâncăm gustos, bine, sănătos.

Și înfloresc neconținut diverse școli de gândire pe tema asta. Ici mâncatul bio, colo mâncatul flexibil, ici mâncatul vegetarian, colo vegan, regim hiperproteic, regim cretan... Mă opresc aici.

**Dar trebuie să recunoaștem că deseori mesele noastre seamănă bine cu farfuria cu crochete a pisicii.**

Crochetele sunt practice, la îndemână, nu trebuie pregătite, pot fi consumate în cantități mari, fără moderație. Seamănă foarte bine cu un pachet mare de chipsuri ronțăite pe canapea pe post de masă.

Dincolo de toate școlile care flutură fiecare adevărul propriu despre mâncarea sănătoasă, pisica e mult mai rațională în privința mâncării și poate, și în această privință, să ne lumineze.

Întrucât pisica este, ca și noi, omnivoră, paralela e simplă. Pisica mănâncă variat, ca și noi, și are nevoie să mănânce variat, ca și noi.

Câinii pot deveni adevărați saci de gunoi la masă, mâncând chiar orice, dar pisica miroase îndelung alimentele și nu gustă decât ce-i place și numai dacă are poftă în momentul

respectiv. Și chiar dacă îi place foarte mult, mănâncă doar cât e necesar și suficient pentru ea, niciodată mai mult.

Cărui proprietar de pisică nu i s-a întâmplat să-i întindă o bucată de șuncă pisicii și s-o vadă uimit întorcându-și capul, neinteresată: „Nu pricep, de obicei îi place!”?

Să mâncăm bine și sănătos, dar mai ales să mâncăm doar cât să ne satisfacem foamea, nici mai mult, nici mai puțin. Exact ca pisica.

Pisica ronțăie, poate să mănânce de cincizeci de ori pe zi. Bineînțeles, nu în sensul ăsta vreau s-o dau ca model exemplar în materie de mâncat sănătos.

**Pisica alege, ținând cont și de poftele ei, și de nevoile corpului.**

Nu e așa mare iubitoare de verdețuri încât să ronțăie peluza sau florile din ghivece. Dar simte că verdețurile sunt necesare pentru digestie și detoxifiere. Prin urmare, din când în când ronțăie lucernă, deși e drept că uneori o vomită pe preșul de la intrare.

Știe de ce are nevoie, și când. Suntem și noi așa de înțelepți, când devorăm conținutul farfuriei, sau un pachet de prăjituri, sau un burger livrat la domiciliu?

De fapt, ne gestionăm nevoile alimentare în funcție de orare, de impulsuri, de pofte, nu în funcție de nevoi.

Mică paranteză glumeață, fiindcă bineînțeles nu se pune problema să copiem felul de a mânca al pisicii, ci să ne inspirăm din el, ca să ne reechilibrăm.

Și pe mine lucrul care mă impresionează cel mai mult e faptul că pisica alege în funcție de poftă și de nevoia de nutriție.

Dar, în realitate, cel mai important aspect este tendința ei de a spune stop atunci când nu-i mai este foame, de a ști foarte precis când să se oprească din mâncat.

Să nu le fie cu supărare fanilor de micro-mese pentru pisici, de porții cântărite, de aparate care distribuie crochetele una câte una. Dar pisica n-are deloc nevoie de așa ceva ca să-și controleze nevoile alimentare, atât în privința calității, cât și a cantității.

Iată deci un exemplu clar de antropomorfism, fiindcă, spre deosebire de noi, pisica n-a avut niciodată nevoie să țină regim ca să-și mențină forma fizică.



## Și dacă, precum pisica...



Am reînvăța să mâncăm?

Adică? Să facem ca ea, fără să urmărim nicio regulă și niciun regim „dietetic”. Să ne mulțumim să mâncăm lucrurile de care are poftă corpul nostru, de dragul gustului, dar și pentru a satisface unele carențe fizice de minerale, de proteine, de vitamine, de care toți suferim, fiecare în felul său.

Acestea fiind spuse, dacă ar trebui să aleg o singură caracteristică a felului de a mânca al pisicii care o menține în formă, sănătoasă, aș alege capacitatea ei de a se opri din mâncat, chiar dacă adoră pateul pe care tocmai i l-ați dat.

De ce nu se îndoapă cu această delicatesă? E de neînțeles pentru noi, dar ea știe.

Dar noi? De ce terminăm tot din farfurie și pe urmă din oală, când deja suntem atât de plini că ne plesnește cureaua?

Pisica nu mănâncă decât atât cât îi este foame, nicio-dată mai mult.

Atunci, dacă vrem să fim în formă, să ne păstrăm silueta, de ce să nu facem ca pisica?

 **È rândul dumneavoastră să vă jucați!**

### **LISTA MARELUI OSPĂȚ!**

**Faceți următorul test: notați cu sinceritate absolut tot ce ați mâncat în cursul zilei, chiat tot, tot, inclusiv cantitatea. De la cel mai mic chips până la prăjiturica mâncată în trecere, inclusiv a doua farfurie de tăiței de la prânz.**

Mic dejun: .....

Gustarea de dimineață: .....

Prânz: .....

Gustare: .....

Gustărică: .....

Aperitiv: .....

Cină: .....

Gustare de seară: .....

Gustare de noapte: .....

**Ați mâncat cel puțin două alimente-fetiș astăzi care au reușit să vă facă să zâmbiți?**

*Și schimbați-vă pentru a trăi ca o pisică!*

SĂ MĂNÂNCI BINE ÎNSEAMNĂ SĂ ALEGI  
ÎN FUNCȚIE DE NEVOI ȘI SĂ ȘTII SĂ TE OPREȘTI.  
SĂ MĂNÂNCI BINE ÎNSEAMNĂ SĂ TRĂIEȘTI BINE.



Astăzi, sunt pisică  
sau nu sunt pisică?

Ați respectat sau nu rețeta pisicii astăzi?

- Da
- Nu
- Mă apropii tiptil, tiptil...

