

MICĂ FILOSOFIE A SIESTEI

DIN ACEEAȘI COLECȚIE

Mică filosofie a mării

Laurence Devillairs

Corola, 2026

Petite philosophie des oiseaux

Philippe J. Dubois, Élise Rousseau

Éditions de La Martinière, 2018

Sébastien Spitzer

Mică filosofie a siestei

Traducere din limba franceză de

Alexandra Fulger



COROLA

marcă a

Editurii ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0751 066 964, e-mail: office@corola.net

www.corola.net

Petite philosophie de la sieste

Copyright © Editions de la Martinière, une marque de la société EDLM, Paris, 2025

Published by special arrangement with EDLM in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary and co-agent Livia Stoia Literary Agency

@ 2026 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Traducător: **Alexandra Fulger**

Redactor: **Iulia Bădescu**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copywriter: **Otilia Caraza**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SPITZER, SÉBASTIEN

Mică filosofie a siestei / Sébastien Spitzer; trad.: Fulger Alexandra. - București: ACT și Politon, 2026

ISBN 978-630-303-433-1

I. Fulger, Alexandra (trad.)

1

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Să savurăm aurul timpului

Cuprins

Teorema lumbagoului. <i>Corpul ca medic</i>	9
Fabula lui Alexandru cel fericit. <i>Adevăratul sens al vieții</i>	13
Santinela adormită. <i>Un timp pentru toate</i>	21
Metafizica hamacului. <i>Elogiul inactivității</i>	27
Evrika! <i>Când siesta își face treaba</i>	33
Siesta imorală. <i>Virtuțile interdicției</i>	39
Ceasurile topite ale lui Dalí. <i>Semnificația trecerii timpului</i>	45
Demonul amiezii. <i>Există oare o vârstă pentru a iubi?</i>	49
Siesta lui Epicur. <i>Meritele plictiselii</i>	55
Alegoria cocooningului. <i>Poate fi viața o perpetuă siestă?</i>	65
Trandafirul lui Victor Hugo. <i>Elogiul timpului liniștit</i>	71
Karma pilotului. <i>Nu servește la nimic să alergi, trebuie să dormi la timpul potrivit</i>	79
Albert și Léonard. <i>Siesta creează geniul</i>	85
Mărul lui Newton. <i>Ce cade ca de la sine înțeleș</i>	93

Becul lui Thomas Edison. <i>Redescoperirea gustului noptii</i>	99
Hypnos și Thanatos. <i>Odihna se câștigă?</i>	105
„The Sound of Silence”. <i>Întâmpinarea insomniei</i>	113
Dreptul la lene 2.0. <i>Siesta în era capitalismului</i>	121
Siesta chineză. <i>Ordinea naturală a universului</i>	129
Bibliografie	135

Teorema lumbagoului

Corpul ca medic

Este filosof, scriitor, jurnalist și conduce de aproape douăzeci de ani o revistă ambițioasă, *Philosophie magazine*. Îl întâlnesc uneori pe Alexandre Lacroix la târguri de carte sau la cine în oraș. Ca în acea seară a autorilor, plină de remarci spirituale și politețuri, organizată aproape de Île de la Cité, la poalele catedralei Notre-Dame din Paris. Începusem acolo o conversație al cărei subiect l-am uitat, dar pe care el o încheiase cu această frază: „Voința *îndoai*e totul”. Apoi sticlele s-au golit, seara s-a încheiat. L-am revăzut pe Alexandre afară, trecând pe bicicletă. Părea că se chinuie. Pneul era dezumflat, complet turtit.

— O să reușești, i-am strigat eu, puțin ironic: voința *îndoai*e totul!

Mi-a zâmbit la rândul lui și și-a continuat drumul spre o colină cu pantă lină, pedalând în picioare, „ridicat din șă”, cum spun cunoscătorii.

Câteva săptămâni mai târziu, eu eram cel „dezumflat”. Abia ajunsesem în vacanță în Bretania și, vrând să mut o ladă de cidru, am făcut o mișcare greșită. O durere bruscă, ca un cuțit înfipt în zona rinichilor. M-am trezit îndoit ca un echer și am avut o noapte îngrozitoare. Dimineața următoare, mi-am făcut programare la osteopatie.

Terapeuta mi-a pus câteva întrebări pentru a înțelege contextul. Un sfârșit de an tensionat. O vacanță mult așteptată ca să mă odihnesc puțin... M-a întins pe masa ei de consultație și a încercat să-mi reazeze puțin zona lombară.

— V-a cedat spatele. Ați rezistat până acum. V-ați ținut tare și apoi, poc!

Încă prins între mâinile ei pricepute, am dat din cap. Muncă, presiune până la începutul vacanței: aveam prea multe pe cap... sau, mai bine zis, în spate. Mi-a revenit în minte întâmplarea cu bicicleta.

— E amuzant, un prieten filosof îmi repeta zilele trecute această frază plină de bun-simț: „Voința *îndoai*e totul”. Exact asta s-a întâmplat: am rezistat psihic, prea mult, și apoi am cedat.

Terapeuta mi-a ridicat capul ca să-mi răsucescă gâtul și mi-a spus:

— Voința nu are nimic de-a face cu asta! Eu cred, dimpotrivă, că viața este cea care „îndoaie” totul. Corpul are limitele lui. Îl puteți forța, îi puteți cere mereu mai mult, mai multă muncă, mai multă vigilență, mai multe ore de muncă și, deci, mai puțin somn. Dar, mai devreme sau mai târziu, el „fluieră sfârșitul partidei”. Corpul este cel care comandă. Viața este cea care „îndoaie” totul.

M-am gândit îndelung la vorbele ei tot restul ședinței. La finalul consultației, aveam în continuare dureri foarte mari. Se pare că era normal. Am plătit, iar ea mi-a întins o foaie cu o listă de recomandări: să nu ridic greutăți timp de o săptămână, să mă hidratez și, mai ales, să-mi fac siesta cel puțin o oră în fiecare zi.

— Da, da, siesta! Este esențială! Așa va prelua corpul controlul. El va repara totul.

Voința nu valorează nimic dacă viața nu intervine. *Viața este cea care îndoiaie totul.* De altfel, asta spunea și părintele acestei ramuri a medicinei, considerată neconvențională, osteopatia.

Andrew Taylor Still s-a născut în urmă cu două secole, în 1828, în comitatul Lee, în Virginia. Fiul unui medic metodist, a practicat medicina în timpul Războiului de secesiune. Și-a pierdut soția după o naștere și patru dintre copii, răpuși de meningită. Niciun

medicament, niciun tratament medical nu i-au putut salva. După toate aceste decese, și-a împărțit timpul între practică și rugăciune. A pus la îndoială profesia sa de medic și a contestat știința și farmacopeea de la acea vreme. De-a lungul anilor, s-a convins de „înțelepciunea corpului”. În autobiografia sa afirmă că „toate remediile necesare vieții se află în corpul uman”*. Astfel, și-a fondat propria școală pentru a instrui alți terapeuți „să caute cauza, să înlăture obstrucția și să lase remediul naturii să acționeze”. Odihna face parte din prescripție. Deci, și siesta.

Să lăsăm corpul să-și facă treaba. Să-i dăm timp să repare. Contracturile sunt perturbări, dezechilibre. Odată readus pe linia de plutire, cu ajutorul unei mâini din exterior, trebuie lăsat să-și facă treaba. El știe mai bine decât noi. Corpul are experiență. Este cel mai bun medic. Iar în timpul unei sieste poate înfăptui miracole. Zis și făcut. După câteva sieste, eram din nou în formă, gata să-mi trăiesc viața.

* Andrew Taylor Still, *Autobiography of Andrew T. Still*, Kirksville, Missouri, 1897. (n. aut.)

Fabula lui Alexandru cel fericit

Adevăratul sens al vieții

Cu toții avem maxime care ne ajută să trăim mai bine. Una dintre ele mi-a venit în minte într-o zi tristă, în timp ce se rostea discursul funebru pentru un celebru scriitor și academician francez. În timpul ceremoniei, am fost impresionat de această frază rostită de unul dintre vorbitori:

*Jean d'Ormesson a fost unul dintre aceia care ne amintesc
că ușurința nu este opusul profunzimii, ci al greutății.**

* Omagiu național prezentat de președintele Emmanuel Macron, la 8 decembrie 2017. (n. aut.)

Anumiți oameni au această grație. Sunt plini de spirit fără să fie vreodată apăsători. Forța umorului și tăria unei replici bine rostite și ingenios formulate sunt apanajul lor. Acești oameni străluciți ne demonstrează că, uneori, marea înțelepciune poate fi nuanțată cu umor.

Pentru a găsi adevărul, nu este nevoie să-ți petreci viața cufundat în studiu, să-ți strici ochii citind toată opera lui Shakespeare sau să-ți petreci nopțile închis în cameră ca un călugăr sau o călugăriță. Greutatea nu este apanajul adevărului. Adevărul nu este un monstru pe care l-am îmblânzit cu prețul propriei bucurii. El este pretutindeni, palpabil. Trebuie doar să-l culegem, să-l primim, sub toate formele lui. Coluche spunea uneori lucruri mai adevărate decât Sartre, iar Monty Python transmitea mesaje mai eficient decât James Joyce.

În primăvara anului 1968, în timp ce studenții se revoltau și acopereau zidurile cenușii cu sloganuri libertare, în cinematografele pariziene se lansa comedia *Alexandre le Bienheureux* („Alexandru cel fericit”).* Această fabulă comică pune în scenă povestea unui țăran deprins cu munca câmpului, un om cumsecade din Beauce, pe care soția îl terorizează și îl stoarce de vlagă. Un accident de mașină pune capăt vieții acestei femei tiranice. Eliberat prin această lovitură cruntă a

* *Alexandre le bienheureux*, Yves Robert, 1968 (film). (n. aut.)

sortii, bărbatul hotărăște să-și refacă viața. Brusc, Alexandru, interpretat de Philippe Noiret, își lasă tractorul, urcă în camera lui, încuie ușa și... se culcă.

Lui Alexandru îi este somn. Doarme în acea noapte, a doua zi și chiar și a treia zi. Alexandru se odihnește... zi și noapte. Rămâne în pat săptămâni, luni întregi. Iar asta îl umple de fericire. Tânărul văduv își ia revanșa. Se mulțumește să-și trăiască, în sfârșit, viața, adică să nu facă nimic. Are din ce trăi: și-a făcut provizii. În pat, îmbrăcat în pijamale, trage de o sfoară ca să coboare din tavan un stoc de mezeluri.

Această comedie rurală este o critică usturătoare la adresa lumii productiviste. Lejeritatea poveștii viza direct acea perioadă – primăvara anului 1968. Logica randamentului. Munca la banda de asamblare. Industria ridicată la rang de valoare. Contabilitatea mai presus de umanitate. Tot ceea ce alimentase revolta studenților și a muncitorilor. De altfel, sloganurile reflectau perfect fabula lui Alexandru: „Nu-ți irosi viața încercând să-ți câștigi existența”, „Fiecare e liber să fie liber” sau „Visul este realitatea”.

În secolul al XXI-lea, aceste sloganuri nu și-au pierdut deloc din profunzime. Puține lucruri s-au schimbat. Dacă ecologia și supraproducția sunt adesea puse sub semnul întrebării, aceeași logică ne modelează viața de zi cu zi. Să muncim mai mult ca să câștigăm mai mult. Performanța și etalările ostentative ale