

NICULESCU



Stéphane Garnier & Laurie Hawkes



# ACȚIONEAZĂ ,ȘI GÂNDEȘTE ,CA O PISICĂ

liber, calm, curios, atent, observator,  
încrăzător, tenace, prudent, elegant, liniștit,  
carismatic, mândru, demn, independent



CAIET DE EXERCIȚII



Stéphane Garnier & Laurie Hawkes



ACȚIONEAZĂ  
ȘI GÂNDEȘTE  
CA O PISICĂ



liber, calm, curios, atent, observator, încrezător,  
tenace, prudent, elegant, liniștit, carismatic,  
mândru, demn, independent

**CAIET DE EXERCIȚII**

Traducere:

Oana-Ilinca Moldoveanu, Elena Zamfir



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**GARNIER, STÉPHANE**

**Acționează și gândește ca o pisică : caiet de exerciții : liber, calm, curios, atent, observator, încrezător, tenace, prudent, elegant, liniștit, carismatic, mândru, demn, independent /**  
Stéphane Garnier și Laurie Hawkes ; trad.: Oana-Ilinca Moldoveanu, Elena Zamfir. -

București : Editura Niculescu, 2022

ISBN 978-606-38-0781-7

I. Hawkes, Laurie

II. Moldoveanu, Oana Ilinca (trad.)

III. Zamfir, Elena (trad.)

159,9

© Les Éditions de l'Opportun, 2018

© Magwen - Paris (illustrations)

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: *AGIR ET PENSER COMME UN CHAT. CAHIER D'EXERCICES. Libre, calme, curieux, observateur, confiant, tenace, prudent, élégant, silencieux, charismatique, fier, indépendant...*, par Stéphane Garnier

© Editura NICULESCU, 2022

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 & design: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0781-7

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)

# CUPRINS



Prefață .....	11
Cuvânt-înainte de Laurie Hawkes .....	15
Prietenele noastre, pisicile.....	17
Pisica este liberă .....	19
<b>ACȚIONEAZĂ ACUM!</b> .....	22
Pisica este carismatică .....	25
<b>ACȚIONEAZĂ ACUM!</b> .....	29
Pisica este calmă .....	32
<b>ACȚIONEAZĂ ACUM!</b> .....	36
Pisica știe să se impună .....	38
<b>ACȚIONEAZĂ ACUM!</b> .....	41
Pisica este un înțelept bătrân .....	48
<b>ACȚIONEAZĂ ACUM!</b> .....	52
Pisica se pune mereu pe primul loc .....	54
<b>ACȚIONEAZĂ ACUM!</b> .....	57
Pisica se acceptă și se iubește pe sine așa cum este .....	61
<b>ACȚIONEAZĂ ACUM!</b> .....	64

Pisica știe să se pună în valoare, este mândră. . . . .	68
ACȚIONEAZĂ ACUM! . . . . .	72
Pisica este mereu în centrul atenției . . . . .	74
ACȚIONEAZĂ ACUM! . . . . .	77
Pisica nu se sinchisește de părerile celor din jur . . . . .	81
ACȚIONEAZĂ ACUM!! . . . . .	85
Pisica este curioasă din fire . . . . .	88
ACȚIONEAZĂ ACUM! . . . . .	91
Pisica este in-de-pen-den-tă . . . . .	94
ACȚIONEAZĂ ACUM! . . . . .	99
Pisica are încredere în sine . . . . .	104
ACȚIONEAZĂ ACUM! . . . . .	108
Pisica știe să delege sarcini . . . . .	110
ACȚIONEAZĂ ACUM!! . . . . .	115
Pisica știe să-și acorde timp pentru a se bucura de viață . . . . .	118
ACȚIONEAZĂ ACUM! . . . . .	122
Pisica se adaptează rapid la orice . . . . .	125
ACȚIONEAZĂ ACUM! . . . . .	132
Pisica iubește liniștea . . . . .	136
ACȚIONEAZĂ ACUM! . . . . .	139
Pisica își alege anturajul. . . . .	142
ACȚIONEAZĂ ACUM!! . . . . .	145
Pisica știe să se odihnească și îi place să doarmă. . . . .	149
ACȚIONEAZĂ ACUM!! . . . . .	152

Pisica știe să spună „nu” .....	155
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	159
Pisica știe să evite conflictele.....	164
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	168
Pisica își adoră locuința și își marchează teritoriul .....	173
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	177
Pisicii nu îi este teamă să aibă încredere în ceilalți .....	180
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	184
Pisica este un șef înăscut.....	188
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	192
Pisica este tenace .....	194
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	196
Pisica este mereu prudentă .....	198
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	202
Pisica are o mare nevoie de dragoste.....	205
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	209
Pisica este calmă din fire .....	212
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	217
Pisica știe ce vrea, este directă .....	219
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	223
Pisica îndrăznește să ceară .....	225
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	228
Pisica este întotdeauna onestă .....	233
ACȚIONEAZĂ ACUM!! .....	236
Pisica este un observator tăcut.....	241

ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	246
Pisica este un prieten sincer .....	248
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	252
Pisica se concentrează pe ceea ce este esențial .....	255
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	258
Pisica se comportă mereu firesc .....	261
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	264
Pisica este modestă și îngăduitoare .....	266
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	269
Pisica știe să facă haz de orice! .....	271
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	274
Pisica este frumoasă... Și o știe! .....	278
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	282
Pisica se simte în largul ei indiferent de situație .....	284
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	288
Pisica dă dovadă de empatie .....	290
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	294
A fi sau a nu fi ca o pisică? .....	297
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	301
Concluzie .....	305

# CUVÂNT-ÎNAINTE DE LAURIE HAWKES



Fără îndoială iubești pisicile, din moment ce ai cumpărat cartea aceasta, și fără îndoială o să-ți placă să te compari cu ele, în paginile care urmează. Și totuși, poate că o să te întrebi dacă chiar poți aplica toate sfaturile care urmează și dacă într-adevăr sunt toate bune pentru tine. Exact acesta este scopul exercițiilor pe care ți le propun la sfârșitul fiecărui capitol: să vezi, prin intermediul unor noțiuni simple de psihologie, cum te pot ajuta aceste recomandări să te gândești la obstacolele interioare care te trag înapoi. Și să-ți ofere piste ca să remediezi situația.



În domeniul psihologiei, mă bazez mai ales pe analiza tranzacțională\*, una dintre numeroasele metode de psihoterapie. Unul dintre avantajele ei este că propune scheme de analiză destul de simple la prima vedere (dar dacă ne uităm mai bine, vedem că sunt mai complexe, ceea ce este întotdeauna necesar când vrem să facem o psihoterapie mai profundă). Și aceste concepte accesibile sunt extrem de utile pentru a ne înțelege pe noi înșine și a identifica direcții pentru schimbare.

---

\* Dacă vrei să descoperi această teorie, poți începe cu lucrarea mea, *Le cours de notre vie* (Hawkes L., La Méridienne-Desclée de Brouwer, 2007). Ca să aprofundezi, încearcă *Grand livre de l'analyse transactionnelle* (Brécard F., Hawkes L., Eyrolles 2008).

# PISICA ESTE CARISMATICĂ



*„Date fiind calitățile pisicilor – curățenie, afecțiune, răbdare, demnitate și curaj – vă întreb: oare câți dintre noi ar putea deveni pisici?”*

FERNAND MERY



**P**isica nu are nevoie să miaune, să sară peste tot sau să se dea în spectacol ca să se facă remarcată. Îi simți prezența de când intră într-o încăpere. Nu are nevoie să se agite – carisma îi garantează că va fi remarcată.

Cu discreția și personalitatea ei, atrage toate privirile, de fiecare dată când se plimbă prin camera de zi. Pisica are clasă! Chiar mare clasă! Cine nu și-ar dori să exercite o asemenea fascinație?

Oare ce anume face ea încât emite atâtea vibrații pozitive, încât stârnește atât de multă admirație?

Nimic. Pur și simplu ESTE.

Iată lecția cea mai importantă pe care o avem de învățat de la o pisică, pentru a dobândi mai multă forță, mai multă carismă: trebuie să fim!

Să nu ne ascundem, să nu ne amăgim încercând să părem ceea ce nu suntem, să nu jucăm un rol, să nu ne agităm gesticulând exagerat pentru a hipnotiza audiența... Să nu facem nimic, pur și simplu.

Lasă-ți personalitatea să radieze, ca și când ai fi un emițător, o sursă de lumină. Într-o conversație, nu ieși în evidență mai mult decât este necesar, nu monopoliza discuția pentru a te pune în valoare – nu vei face decât să-ți plictisești interlocutorii. Fiindcă, inconștient, vor

simți că, prin aceste lungi monologuri, pe tine însuți încerci să te convingi sau să te liniștești.

Nu asta înseamnă să ai carismă. Așa ești doar omniprezent, acaparator... Într-atât încât devii supărător!

Nu ai observat oare că persoanele cele mai carismatice, asemenea actorilor de cinema despre care se spune că „trec sticla”, nu au manifestări exagerate? Rămân sobre în vorbire, la fel și în ținută.

Oamenii cei mai carismatici nu sunt cei mai extravaganti. Sunt prezenți, însă manifestă mereu o anumită reținere.

Carisma se construiește pe măsură ce devii sincer cu tine însuți, cu ceilalți, pe măsură ce te accepți așa cum ești, fără să recurgi la artificii străine personalității tale.

Fiecare dintre noi își poate dezvolta această personalitate – atrăgătoare sub cel puțin un aspect –, cu condiția să fim noi înșine în orice situație. Asemenea unei pisici.



## 🐾 ACȚIONEAZĂ ACUM! 🐾

Da, carisma, această calitate unică, către care toți tindem... Unii sunt mai carismatici decât alții, cred că nu vom fi niciodată cu toții la fel în această privință. Unii visează să fie carismatici. Alții nu-și doresc câtuși de puțin așa ceva – asta ar atrage atenția! Oroare, nenorocire! Să ne propunem, așadar, să fim carismatici în măsura în care este posibil și în măsura în care ne dorim să fim. Nu avem nicio obligație în sensul ăsta!

Atenție, să nu ne reproșăm lipsa de carismă. În general, când ne copleșim cu reproșuri nu suntem atrăgători. Avem tendința să plecăm capul, să ne facem mici. Dar să fii carismatic înseamnă să ai o ținută frumoasă, dreaptă și zveltă, privirea deschisă și sinceră.

Ce părere ai despre a fi carismatic?

1. „Imposibil, nu sunt eu așa...”
2. „E ceva pentru oamenii pretențioși!”
3. „Mi-ar plăcea, dar...”
4. „Dați-mi rețeta!”





5. „Mulțumesc, dar nu mă interesează.”
6. „Eu? Dar sunt deja irezistibil!”

Dacă ai ales unul dintre primele trei răspunsuri, chiar ai nevoie să-ți redevii propriul aliat. E ca și cum ai avea un soi de polițist interior care te îndeamnă să fii modest și care dezaprobă orice semn de mândrie, în loc să-ți dea voie să te pui în valoare. În analiza tranzacțională vorbim de *Părintele\** interior, care dă sau nu această permisiune.

Gândește-te ce i-ai spune unui copil de 8 ani dacă ți-ar spune că nimeni nu-l bagă în seamă la școală. Că vrea și el să existe, să nu mai fie transparent. Cum l-ai încuraja să se facă auzit și văzut?

Apoi adaptează aceste sfaturi pentru cineva de vârsta ta și încearcă să te încurajezi în același mod. (Poți să faci și exercițiul din capitolul „Pisica este un înțelept bătrân”, pagina 48).

---

\* Când ne referim la părțile personalității pe care le numim „stări ale eului” scriem *Părinte*, *Adult* și *Copil* cu majuscule. Asta ca să separăm stările eului de persoane, de exemplu de părinții tăi sau de tine în calitate de părinte.



Dacă, în schimb, ai ales varianta 4, nu îți lipsesc decât câteva idei, și din punct de vedere psihologic ești gata să-ți dezvolti charisma. Pentru asta, calea cea mai bună este să observi cu atenție persoanele pe care le găsești atrăgătoare, să vorbești cu ele și să le ceri sfaturi. Fiind mereu conștient de ceea ce sugerează Stéphane Garnier: rămâi tu însuți fără să te agiți inutil, fără să încerci să monopolizezi atenția celorlalți. Fii pur și simplu prezent.

Cei care aleg răspunsul 5 sunt, poate, introverți\*\*. Cu alte cuvinte, sunt persoane mai interesate de viața interioară și de relații profunde cu unul sau doi prieteni apropiați, decât de impresia pe care o produc în public. În general, nu are rost să încerci să schimbi aceste tendințe, personalitățile introvertite sunt bine ancorate în sine, n-au de ce să-i invidieze pe extroverți. Sunt pur și simplu personalități diferite.

Cât despre cei care au ales varianta 6: care ar fi problema?

---

\*\* Vezi Hawkes, L. *La force des introvertis*, Eyrolles, 2010.



cei care știu să aibă grijă de ei înșiși sunt deseori mai plăcuți pentru cei din jur. Evitând să se sacrifice inutil, sunt mai în formă, mai fericiți, nu fac reproșuri de genul „după tot ce am făcut pentru tine...”





# PISICA SE ACCEPTĂ ȘI SE IUBEȘTE PE SINE AȘA CUM ESTE



*„Specia umană este singura căreia îi este greu să se accepte ca specie. Pisica nu pare să aibă vreo problemă cu a fi pisică. Este foarte simplu. Se pare că pisicile nu au niciun complex, niciun conflict interior, nicio stare contradictorie și nu dau niciun semn că și-ar dori să fie, mai degrabă, câini.”*

ABRAHAM MASLOW



**E**ste știut că neacceptarea de sine, așa cum ești, nu face decât să provoace durere și dezamăgire. Cu toții ne-am născut diferiți, iar cei mai mulți dintre noi sunt nemulțumiți de condiția lor, de corpul lor, de statutul lor social... Mult prea mulți dintre noi nu se iubesc.

De atât de multe ori, cu toții am vrea să fim altcineva, mai degrabă decât să acceptăm, pur și simplu, cine suntem. Autoacceptarea înseamnă și să descoperim resursele și capacitățile pe care le avem fiecare dintre noi...

Spre deosebire de pisici, respingem mult prea des ceea ce suntem, pentru a invidia ceea ce ne-am dori să fim... Acesta este cel mai bun mijloc de a fi nefericiți.

Oare pisica își pune această întrebare? Oare o pisică își dorește să fie o altă pisică sau un alt animal? Fără îndoială, această întrebare nici măcar nu-i trece prin cap, căci este perfect inutilă. Pisica este fericită și mândră de ceea ce este, iar atitudinea ei, aproape arogantă față de celelalte animale – uneori și față de oameni – nu face decât să o confirme.

Pisica este suficient de inteligentă încât să nu-și bată capul cu această falsă întrebare care nouă ne ocupă mintea atât de des cu reflecții nefolositoare. Prin urmare, pisica știe să se iubească pe ea însăși, pentru ceea ce este, și, deci, să fie fericită.

Să știi să te accepți nu e deloc complicat în teorie, de îndată ce te pui în pielea pisicii, care este foarte împăcată cu sine!

Ne plac pisicile în primul rând pentru că se iubesc pe ele însele. De ce să nu le urmăm exemplul fără să ne mai punem alte întrebări?

De ce să nu stăm dimineța în fața oglinzii și să ne spunem, râzând: „Știi că te iubesc?”

Pare simplu, însă încearcă! Nu-ți vei putea spune asta fără să zâmbești!

Dar ce înseamnă acest zâmbet? Că te iubești sau nu suficient...? În funcție de zâmbetul reflectat în oglindă, trist sau vesel, vei ști cât mai ai de lucrat pentru a ajunge să te iubești și să te accepți cu noua ta personalitate de pisică!

**CA SĂ FII IUBIT,  
TREBUIE SĂ ÎNCEPI PRIN  
A TE ACCEPTA ȘI A TE IUBI TU ÎNSUȚI!**





## 🐾 ACȚIONEAZĂ ACUM! 🐾

Este atât de important să ne iubim pe noi înșine! Dar mulți cred că ar fi indecent, egocentric, suficient etc. Că dacă suntem mulțumiți de noi înșine, nu mai facem niciun efort și devenim insuportabili. Uneori trebuie să parcurgem drum lung până să ajungem să ne putem uita în oglindă și să ne spunem „Să știi că te iubesc”.

În termenii analizei tranzacționale, trebuie, în esență, să lucrăm la Părintele interior. Această entitate, pe care începem s-o construim încă din copilărie, este în mare parte inspirată de părinții noștri și de felul în care ne-au tratat. Dacă am avut o mamă tandră, care ne-a ascultat, ne-a consolat când am avut probleme și, în general, ne-a crezut mereu extraordinari, sunt șanse mari să avem aceeași generozitate față de noi înșine și să ne iubim.

În schimb, mulți dintre noi am avut cel puțin un părinte sever sau distant, sau am avut probleme cu un profesor/profesoară, cu o îngrijitoare, cu un reprezentant al bisericii, cu cineva din familie





etc. În cazul ăsta, riscăm să fi interiorizat criticile și să nu ne simțim demni de a fi iubiți, să ne judecăm, să pretindem de la noi tot felul de reușite ca să fim cât de cât acceptabili (și chiar și atunci...). Un Părinte intern critic ne apasă și ne îndepărtează considerabil de atitudinea firească a felinei, care se iubesc! Va trebui deci să luptăm împotriva acestui Părinte intern dur și să urmărim să-l transformăm într-un Părinte intern iubitor.

Dar asta nu înseamnă să ne credem mai bun decât ceilalți. În analiza tranzacțională ne referim la atitudinea „+ / +”: Eu sunt OK (+), tu și ceilalți sunteți de asemenea OK (+), toți suntem acceptabili, nu suntem rivali, nu există învingători și învinși. Deci printre lucrurile pozitive pe care ni le spune Părintele intern nu există „Ești cel mai bun!”, „O să-l învingi!”, „Nimeni nu se compară cu tine!” sau alte afirmații legate de superioritate (eventual utile în cazul unui concurs sau al unui meci, în niciun caz altfel). Mai degrabă ne va spune „Poți să reușești!”, „Ai talent, poți să dovedești asta”, „Ești o persoană bună”, „Du-te să-i vorbești, draga mea, poți face asta”, „O să te



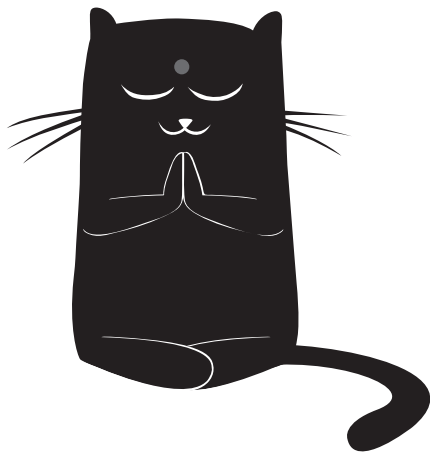


placă”... Replici bune pentru un Părinte interior care susține fără să exagereze.

Găsește-ți propriile fraze de susținere, cu care rezonezi. Dacă îți displace să fii prea generos (din păcate e destul de frecvent) alege ceva ce poți suporta. De exemplu, în loc de „Te iubesc”, „Ești o persoană plăcută”, poate vei prefera „Ai făcut bine raportul ăsta/pasul de dans/prezentarea”. Poți progresa încet-încet, până ajungi să te iubești cu adevărat...



# PISICA ESTE MODESTĂ ȘI ÎNGĂDUITOARE



*„Pisica nu este obligată  
să trăiască după legile leului.”*

SPINOZA



**C**u toții avem tendința să ridicăm uneori ștacheta prea sus, să fim aspri cu noi, la limita autoflagelării, din când în când!

Este bine să fii ambițios, să dai tot ce ai mai bun din tine, dar la fel de important este să știi să fii îngăduitor față de tine în caz de eșec.

Poate că ai fost onest și ai depus toate eforturile de care erai capabil într-o activitate sau într-un proiect. Totuși, nimeni nu ți-a cerut să excelezi mereu, la toate capitolele, încât să ajungi să te îmbolnăvești!

Ce legătură are asta cu ceea ce avem de învățat de la o pisică? Răspunsul este cuprins în citatul de mai sus, din Spinoza. Deși este o felină, asemenea leului, pisica nu se lamentează cât e ziua de lungă pentru că nu are forța și agilitatea acestuia! Nu este și nu va fi niciodată regele junglei! Poate că nu este nici măcar șefa peste celelalte pisici din cartier! Și ce? Oare asta o împiedică să trăiască din plin? Să fie fericită? Își petrece oare timpul vrând să obțină un loc sau să dobândească un statut pe care știe că nu-l va putea dobândi niciodată? Îi este oare ciudă pe ea din această cauză?

Să dăm dovadă de puțină modestie, de puțină îngăduință – asta nu ne împiedică să fim mândri de ceea ce suntem și de ceea ce facem! Trebuie oare să nu mai cântăm dacă nu suntem Freddie Mercury? Trebuie



oare să nu mai pictăm dacă nu suntem Cézanne? Suntem oare mai puțin buni? Sau doar diferiți?

Trebuie să ne descurcăm cât putem de bine cu ceea ce avem și să continuăm să progresăm – pisica știe că nu va fi niciodată leu, dar asta nu o împiedică să sară, să alerge, să vâneze și să fie, dacă nu regele junglei, atunci măcar stăpânul canapelei tale!

**FII MODEST ÎN CEEA CE ÎNTREPRINZI,  
FII ÎNGĂDUITOR CU TINE ÎNSUȚI.  
IMPORTANT ESTE SĂ ACȚIONEZI!**





## 🐾 ACȚIONEAZĂ ACUM! 🐾

Pisicile se iubesc atât de mult pe ele însele, par să se simtă așa de bine în propria piele și să se răsfețe atât de des, încât unii cred că sunt aproape narcisiste. Dar dacă pisicile sunt, în același timp, indulgente și modeste, asta demonstrează că și tu poți avea o anumită mândrie de sine fără să pierzi aceste calități frumoase.

Unora le este frică că modestia îi face vulnerabili. Dar, în general, marile personalități sunt modeste. Cei care se bagă în față fac de obicei asta din cauza îndoielilor care îi macină.

Modestia este o calitate frumoasă. Putem fi mândri de ea! Ca să te încurajezi să gândești astfel, încearcă unele dintre mesajele următoare – un fel de mantre pe care poți să le adaptezi conform înclinațiilor tale:

- „Îmi place felul meu de a respecta calitățile celorlalți fără să mă compar cu ei.”
- „Îmi place capacitatea mea de a admira reușitele prietenilor.”





- „N-am nevoie să fiu cel mai bun, și sunt mândru de asta.”
- „Sunt încântată că nu caut să-i domin pe cei din jur.”
- „Mă accept așa cum sunt, nu sunt expert în toate.”
- „Nu sunt un dansator excelent, dar am o mulțime de alte calități plăcute.”
- „N-am nevoie să știu totul și să-mi etalez cunoștințele.”
- „Învăț mereu câte ceva!”
- etc!

