

DR. SERGE MARQUIS

**E DE RĂU,
GÂNDIM
PREA
MULT!**



**CUM SĂ NE
ÎMBLÂNZIM
MINTEA**

Traducere din limba franceză
de **Claudiu Constantinescu**

Editori:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial:
Magdalena Mărculescu

Redactare:
Domnica Drumea

Ilustrație și design copertă:
Andrei Gamaș

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Gabriela Anghel

Corectură:
Sabina Lungu
Dana Anghelescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MARQUIS, SERGE

E de rău, gândim prea mult! Cum să ne împlinzim mintea / dr. Serge Marquis; trad. din lb. franceză de Claudiu Constantinescu. - București: Editura Trei, 2022
ISBN 978-606-40-1344-6

I. Constantinescu, Claudiu (trad.)

159.9

Titlul original: On est foutu, on pense trop ! Comment se libérer de Pensouillard le hamster
Autor: Serge Marquis

Originally published in France as:
ON EST FOUTU, ON PENSE TROP ! COMMENT SE LIBERE DE
PENSOUILLARD LE HAMSTER, BY SERGE MARQUIS
© 2011 — Les Editions Transcontinental, une marque de
commerce de TC Média Livres Inc., for the original edition
© 2015 — Editions de La Martinière, une marque de la société
EDLM for the French translation published in 2015

Copyright © Editura Trei, 2022
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-1344-6

Cuprins

<i>Introducere. Cum să te faci să suferi cu niște banalități.....</i>	<i>9</i>
Capitolul 1. Când intră în scenă Gândirici	15
Capitolul 2. Mic tratat de descreștere personală	29
Capitolul 3. Descreșterea personală: cum trebuie procedat	52
Capitolul 4. Învață să nu te identifici	65
Capitolul 5. Păcatele capitale (cu încetinitorul).....	70
Capitolul 6. Nu-ți face din minte o sală de cinema	79
Capitolul 7. Sex, sex și iar sex!	89
Capitolul 8. Practicarea meditației.....	100
Capitolul 9. Descreșterea și îndepărtarea mâncătorilor de purici	114
Capitolul 10. Utilizarea propriilor simțuri pentru a descrește.....	129
Capitolul 11. Ego ori non-ego.....	135
Capitolul 12. Fii ceea ce nu îmbătrânește niciodată.....	140
Capitolul 13. Fă puțină ordine în privința momentului prezent	145
<i>Concluzie. Există reînviere.....</i>	<i>154</i>
<i>Mulțumiri</i>	<i>157</i>

Introducere

Cum să te faci să suferi cu niște banalități

*O mare parte a suferinței omenеști este inutilă.
Ne-o pricinuim singuri. O mare parte a suferinței
omenеști este asociată cu o formă sau alta de
rezistență, de neacceptare a ceea ce este ea în fond.*
ECKHART TOLLE

Ora 7 dimineața. Ești la toaletă. Abia ce te-ai trezit și creierul tău e încă în ceață. Când vrei să iei o bucată de hârtie igienică, îți dai seama că s-a terminat! N-a mai rămas decât ruloul de carton. Cuvintele îți împrășcă mintea ca niște valuri spărgându-se de stânci: „Nu pot să cred! De ce mi se întâmplă întotdeauna mie lucrurile astea? Doar nu-i atât de complicat să schimbi un sul de hârtie, fu*u-i! Nu trebuie să fi terminat Sorbona!”

N-au trecut decât cinci minute de când ai deschis ochii și deja ești cu nervii la pământ... din cauza unui tub gol de hârtie igienică. Au fost suficiente câteva vorbe zise în gând ca să te trezești cu fâlcile încleștate și cu un nod în stomac.

Ora 7:10. Acum ești la duș. În mod normal, sticla de șampon e acolo, mereu în același loc, pentru mai multă eficiență. Nu că ai fi vreun maniac, nu, dar ai și tu micile tale tabieturi. Ud de sus până jos, pregătit să te speli pe cap, te apleci ca să iei sticla și, oh, ce surpriză, mâna îți apucă în gol! Atunci, prin ușa cabinei de duș, o vezi, imensă și sarcastică, sfidându-te din celălalt capăt al băii. Într-o clipită, șuvoiul de vorbe ți se pornește din nou în cap: „Cum de nu s-a gândit fata asta (fiica ta) s-o pună la loc la duș? A uitat că mai exist și eu pe-aici?”

Mici crampe îți străbat porțiunea dintre gât și buric. Au trecut doar zece minute de când te-ai trezit! Se pare că va fi o zi lungă.

Ora 7:20. Îți cauți niște șosete curate în sertar. Le vrei pe cele maro, fiindcă s-ar potrivi perfect cu pantalonii tăi bej. Dar degeaba tot scotocești, sunt de negăsit! Soția ta, marea responsabilă cu spălatul de când lumea și pământul, a apucat deja, din păcate, să iasă din casă pentru a merge la muncă. Iar mintea ta începe atunci să bodogănească, încă și mai pornită: „Aha, doamna e prea importantă pentru așa ceva! E concentrată numai pe munca ei, ceilalți nu contează, eu nu contez! Și cu toate astea, dacă nu m-ar avea pe mine, nu știu cum s-ar descurca. Iar eu mă fac luntre și punte ca să-i ofer o viață frumoasă și uite ce primesc în schimb!”

Respirația îți e tot mai precipitată, de parcă șosetele alea maro ți s-ar fi făcut ghem în gâtleej. Iar cel mai rău e că încă nu ai vorbit cu nimeni!

Ora 7:30. Ești în bucătărie și tocmai ai mâncat o banană. Vrei să arunci coaja la coș, sub chiuvetă. Deschizi ușa dulapului, iar acolo, sacul de gunoi dă pe dinafară; un os de pui chiar a străpuns plasticul. Te întorci atunci spre fiica ta, ocupată să-și mănânce cerealele în timp ce-și consultă mesajele primite peste noapte. Furtună în cap, episodul patru: „Incredibil! Parcă eu n-am altceva de făcut decât să duc gunoiul la ghenă! Să fiu sluga domnișoarei Prințese! Că ar putea să se murdărească, biata de ea, să ia vreun microb ori să se înțepe cu osul de pui și să doarmă o sută de ani! Oare știe măcar să schimbe un sac de gunoi?”

Simți că dai în clocot.

Ora 7:45. În mașină. Aștepti la semafor. Se face verde, dar mașina din fața ta nu se clintește. Îl vezi pe șofer gesticulând. Pare să discute cu pasagerul de pe bancheta din spate; un copil, după cum arată. Au trecut deja trei secunde de când semaforul s-a făcut verde. Nu e nevoie de mai mult pentru ca mintea ta să se umple de: „Trezește-te odată, tâmpitul! Poate că tu nu te grăbești, dar pe mine mă așteaptă niște oameni!” Iar în vreme ce mâna ta strivește claxonul, gâtul pare să ți se fi scurtat sub greutatea capului. E un pic dureros, dar asta nu

te poate opri: „Ce să ne mai mirăm că suntem în că*at, cu așa dobitoci ca tine!” Mâinile îți sunt încheștate pe volan de parcă ai strânge pe cineva de gât. Plămânii îți sunt aproape goi, bronhiile îți sunt ușor crispate și iată-te cuprins de o tuse pe care n-o mai poți opri, demnă de un tuberculos sadea.

Și când te gândești că deșteptătorul n-a sunat decât de o oră.

GATA! Oprește-te!

E timpul să faci o pauză în ziua ta... și mai ales în mintea ta.

Toti știm cum sunt zilele astea când totul ne merge de-a-ndoaselea, când lumea întreagă pare să aibă ceva cu noi, personal. Niște zile complicate în care copiii noștri, părinții noștri, colegii noștri, prietenii noștri par să se fi aliat pentru a ne face viața grea. Știi despre ce vorbesc, nu-i așa? De altfel, nu se zice că infernul sunt ceilalți?

Și totuși, în mod inconștient, că vrei sau nu, tu însuți ești cel care te pui în această situație, tu însuți îți complici existența, complicând-o în același timp și pe a celorlalți.

Suferi, asta-i sigur, dar nu știi ce să faci pentru ca această suferință să înceteze. Nu știi nici măcar

de unde vine ea. Ai o cât de vagă idee despre ce anume te face să reacționezi astfel? Nu? Serios?

Răspunsul este totuși foarte simplu:

Ai un hamster în mintea ta!

**Iar rozătorul ăsta mic și invizibil este în stare,
într-o fracțiune de secundă, să-ți acapareze
întreaga atenție și să înceapă să alerge în roțița
lui până te face să-ți ieși din minți!**

Te simt sceptic. Recunosc că, în locul tău, și eu aș fi. Și totuși, toată lumea are hamsterul său. Absolut TOATĂ LUMEA! Începând cu mine, autorul acestei cărți. Iar dacă eu vreau să vorbesc cu tine despre asta este fiindcă știu cât de tare te poate face să suferi, pentru că știu cât de tare m-a făcut pe mine să sufăr.

În ceea ce mă privește, aș zice că această suferință a început pe la vârsta de patru-cinci ani (da, atât de devreme!). Evident, la vremea respectivă, nu-mi dădeam seama de tot ce se întâmpla și doar mult mai târziu am avut privilegiul de a împlânzi acel animăluț. Mi-a luat ceva timp s-o fac, crede-mă, destul de mult timp, și am suferit mult până să înțeleg cu ce anume se hrănea micuța vietate.

Mi-ar plăcea, așadar, să ți-l prezint pe faimosul hamster și să te învăț cum să-i domolești avântul. Pentru că, s-o spunem clar și răspicat, nimic nu

te obligă să-i suporti prezența. Prin cartea de față, vreau doar să te ajut să scapi de această neplăcere, de creatura asta ciudată care trăiește pe spinarea ta, care te sâcâie, te împovărează, te orbește, te izolează, te privează, te abrutizează, te coboară, te înmoaie, te înșală etc.

Capitolul 1

Când intră în scenă Gândirici

*Egoul este rezultatul unei activități mentale
care creează și menține în viață o entitate
imaginară în mintea noastră.*

HAN F. DE WIT

Acestui mic hamster care tropăie în capul oamenilor i-am pus numele Gândirici. De ce? Pentru că „gândirește” mult, dar gândește foarte puțin! Iar „gândirelile” lui ne ocupă mintea cât e ziua de lungă: judecăți, dezaprobări, critici, noduri în pură, regrete etc. Cu toții trăim perioade de stres în care ne lipsește distanțarea, în care ideile devin confuze, iar gândurile, inutile, împiedicându-ne să trecem la fapte, să urmărim să obținem o stare de bine și să ne îmbunătățim relația cu ceilalți. Pe scurt, știi foarte bine despre ce vorbesc.

Gândirici se mai numește și ego, un cuvânt util pentru identificarea activității mentale care, undeva, în decursul istoriei, „s-a dat drept un individ”^{*}; cu alte cuvinte: drept tine, drept mine, drept marele Eu.

^{*} Yen Chan, *La Voie du bambou*, Paris, Éditions Almora, 2006, p. 96.

Nu-l căuta pe Gândirici, este insesizabil! Nici chiar mașinăria cea mai modernă — cu imagini în culori și în trei dimensiuni — nu-ți va arăta fie și un vârf de fir de mustață al hamsterului din mintea ta.

Și totuși, e vorba de un monstru! Fiara asta micuță este stăpânul suferinței, cel care o creează și o răspândește. Și cum face asta? Simplu, trăgând totul înspre el: Eu! Eu! Eu! Nu e nevoie să fii un superstar ca să ai un ego supradimensionat-nemăsurat-umflat-hipertrofiat. Nu e nevoie nici de teorii psihanalitice complicate ca să descoperi că acest mic eu nu-i decât un rozător agitat care, blocat în roata lui, își petrece timpul debitând numai „eu...“, „mie...“, „de ce niciodată eu nu...?“ sau, dimpotrivă, „de ce numai eu să...?“

Amintește-ți de hârtia igienică, de șampon, de gunoi, de mașină... Mereu aceeași poveste: Eu *împotriva* celorlalți. Iar Gândirici își apără titlul contra întregii lumi!

Cei mai mulți oameni nu știu că Gândirici trăiește înăuntrul lor. De îndată ce acesta își începe cursa, ocupă tot spațiul. Din acel moment, nu mai poți nici să gândești cu adevărat, nici să-ți găsești liniștea. Nu mai e spațiu pentru nimic altceva în afară de hărmălaia lui. Nu mai e disponibil niciun centimetru pătrat de conștiință pentru a-i observa manevrele și delirurile ce decurg de acolo.

Să ne întoarcem o clipă la ziua descrisă mai devreme, o zi obișnuită dintr-o viață liniștită, și să introducem în scenă micuța bestie, ca să vedem cum te duce ea de nas.

Efectul Gândirici

Ora 7 dimineața. E cineva căruia nu i s-a întâmplat niciodată să schimbe sulul de hârtie igienică fiindcă utilizatorul de dinainte n-o făcuse? Probabil că nu. Iată-te, deci, în fața unui sul consumat. Ce poate fi mai inofensiv ca un tub de carton gol? Și totuși, te trezești profund ofensat, rănit până-n străfundul sufletului. Fiindcă egoul tău este șifonat. Se simte neglijat. Desigur, viața ar fi mai ușoară dacă n-ar trebui să faci trei pași ca să iei un sul nou și dacă toți cei din casă s-ar respecta reciproc. Cei trei pași constituie un calvar. Și totuși, adevărata problemă e în mintea ta, în însăși reacția ta, în goana hamsterului tău frustrat: „De ce întotdeauna MIE mi se întâmplă lucrurile astea? De ce EU trebuie să le fac pe toate aici?”

O astfel de gândire lasă deci să se subînțeleagă că tu, unul, ai fi schimbat acel blestemat de sul, fiindcă tu ești altfel! Tu nu ești ca toți puturoșii ăia care nu gândesc mai departe de vârful nasului lor. Tu ești special, ești aparte. Tu faci ceea ce nimeni altcineva nu face. Tu ești mereu atent la ceilalți și la nevoile lor; niciodată n-ai fi lăsat un tub

de carton gol în suportul pentru hârtie igienică.
Nu, niciodată!

Vezi cum se ambalează hamsterul din mintea ta?

Ora 7:10. Sticla de șampon nu e un instrument de tortură care îți e destinat, după cum nici fiica ta nu e un călău. Numai că gândirele care-ți țâșnesc din roțița minții — „Cum de nu s-a gândit s-o pună la loc la duș? Păi, și ceilalți? Păi, și EU?” — provoacă o secreție de hormoni care ți se varsă în sânge. În același timp apar contracțiile musculare și alte reacții ce constituie situația „de tot rahatul” în care trebuie să trăiești. Originea acelei „haznale” nu are nicio legătură cu sticla de șampon ori cu fiica ta. E tot egoul tău care cere să fie apreciat la justa sa valoare și care o ține întruna cu „Doar nu sunt o mobilă, ce naiba!”

Din nou, gândireala asta lasă să se înțeleagă că tu, ființa fără de seamă pe lume, ai fi pus la loc afurisita aia de sticlă de șampon. Pentru că tu, unul, știi ce trebuie făcut. Tu ești suficient de sculptor pentru a deosebi ce e respectuos de ceea ce nu este, ce e corect de ceea ce nu este, ce e bun de ceea ce nu este. Așa e făcut eul tău atât de special! Ceilalți însă... Ah, toți ceilalți sunt niște jalnici!

Și șosetele maro care nu sunt în sertar? Și osul de pui ieșit prin sacul de gunoi? Și tâmpitul care nu pornește când semaforul se face verde...? Tot atâtea

prilejuri pentru zarva „egoică” să-ți umple capul și să-ți distrugă orice posibilitate de a te liniști sau de a reflecta în mod inteligent. Nu mai rămân decât Gândirici și elucubrațiile lui — „Pentru nevas-tă-mea nici nu mai contez, fiică-mea e o mare prin-țesă, iar șoferul ăla din față e un cretin!” —, pe care le consideră în clipa aceea niște gânduri sclipitoare.

Situațiile următoare îți vor aminti fără îndoială de niște momente pe care le-ai trăit și te vor ajuta să înțelegi că e suficient un moment de neaten-ție pentru ca hamsterul tău să preia controlul. În schimb, avem atâtea de câștigat dacă se potolește!

Acest hamster care o ia razna

Ora 8:45. Ești în fața unui auditoriu — faci o expunere, o prezentare a muncii tale, ții un curs magistral... —, iar în timp ce vorbești, dă buzna în sală un întârziat. Toți ochii se întorc spre el și, într-o clipită, ai pierdut atenția spectatorilor! Gândirici se dezlănțuie imediat: „Ce-or avea toți de se uită la ăla? Un neica nimeni care găsește în-totdeauna o modalitate de a se face remarcat! Iar pe mine nu mă mai ascultă nimeni!” Începi să te simți inconfortabil. Îți pierzi firul ideilor, transpiri, te bâlbâi...

Ora 10. Îți asculți mesajele din căsuța vocală și auzi vocea mamei tale. Te anunță că tatăl tău a

fost dus la spital în cursul nopții; s-a simțit rău după ce s-a uitat la știrile de la televizor, dar încă nu se știe de ce natură este problema. Nici una, nici două, Gândirici începe să alerge: „Fir-ar să fie, ce prost pică asta, la câte treburi am astăzi! E în stilul lui — orice, numai să-mi facă zile fripte!” Simți că țeasta stă să-ți explodeze, dar nu-ți găsești pastilele. Gândirici se manifestă din nou: „Cine mi-a luat cutia de aspirină? Zici că viața asta are ceva cu mine. Deși eu nu i-am făcut nimic ei! De ce e atât de dură cu mine?”

Ora 13. Afli că unul dintre colegi ți-a suflat promovarea la care râvneai. Iar tu, spre deosebire de el, ai făcut și mai multe ore suplimentare, ți-ai sacrificat weekendurile pentru cursuri de formare, te-ai dus la tot felul de ședințe interminabile, toate astea pentru nimic. Nu e nevoie de mai mult pentru ca Gândirici să-și pună din nou roțița în mișcare: „De ce el? Ce are el în plus față de mine? Un lingău! Ar fi trebuit să-mi dau seama, aici nimănui nu-i pasă de competență! Un pupat în fund e mai prețuit decât un strop de talent!”

La scurt timp după aceea, gândirelile își schimbă registrul: „Oricum, nu mai am niciun chef să lucrez aici. În fond, poate că nu sunt în locul potrivit. Nu mai am niciun pic de energie, de înflăcărare. În orice caz, în privința aprecierii, pot să-mi iau gândul!” Ai inima grea ca un bolovan.

Ora 19. Iei cina cu niște prieteni. R. e acolo și își povestește faimoasele isprăvi. R. este omul

faptelor extraordinare: l-a întâlnit pe Dalai Lama, a urcat pe Kilimanjaro, a învins cancerul și face avere în imobiliare. În prezent, își dedică o parte din timpul liber ca voluntar în cadrul unei unități de îngrijiri paliative. Iar în seara asta, Gândiriciul lui este în mare formă: „Săptămâna trecută, am băut un Chateau d'Yquem 1982 în restaurantul ăla de cinci stele care s-a deschis de curând. În viața mea n-am gustat ceva atât de fabulos!“ ... „Marțea următoare, o să asist la un colocviu despre mediul înconjurător. Am fost invitat de un prieten care ar vrea să mă implic și eu în povestea asta.“ În ceea ce-l privește pe Gândiriciul tău, acesta învârte întruna la roata lui, în timp ce Roger sporovăiește: „Eu de ce n-am așa o viață? Țăstăia totul îi reușește, mă și enervează! Dacă ar lua un bilet la loto, ar câștiga, sunt sigur! Și mai e și generos... Mi-e greață!“ Nu-ți dorești decât un singur lucru, s-o ștergi de-acolo. Numai că Gândiriciul tău îți bagă chestii de genul: „Ce-o să zică despre mine dacă plec? Mai bine i-aș arăta că nu e singurul care luptă pentru binele omenirii“. Și continui să te scarpini pe coapse, de parcă tocmai te-ar fi luat cu asalt o escadrilă de țânțari.

Ora 22. Sună telefonul. E poliția. Fiul tău tocmai a fost arestat în stare de ebrietate și cu cannabis asupra lui. Trebuie să-l țină închis peste noapte, poate chiar mai mult. Gândiriciul din propriu-ți creier sare ca ars: „Ce i-am făcut eu bunului Dumnezeu ca să merit una ca asta? Că