

**Zaustavi hrčka
u svojoj glavi!**

NAKLADNIK

Poetika j.d.o.o.

Božidara Rašice 1, Zagreb

www.poetika.eu

ZA NAKLADNIKA

Katarina Uskoković

UREDNIK

Davor Uskoković

PRIJEVOD

Dubravka Celebrini

LEKTURA

Mirjana Paić Jurinić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Beker

PRIPREMA NASLOVNICE

Studio 2M

TISAK

Kerschhoffset d.o.o.

Zagreb, rujan 2024.

NASLOV IZVORNIKA

Dr. Serge Marquis

On est foutu on pense toujours trop

Copyright © Flammarion, Paris, 2022.

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2024.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-8481-15-4

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001233440.

DR. SERGE MARQUIS

Zaustavi hrčka u svojoj glavi!

POETIKA

Sadržaj

Uvodna napomena (ili, Odakle dolazi zamisao o Zlomislícu?) . . .	1
Uvod: Kako patiti zbog banalnosti	15
Prvo poglavlje: Kad Zlomislíć stupi na scenu	21
Drugo poglavlje: Mali traktat o osobnom odrastu	33
Treće poglavlje: Osobni odrast: put koji treba slijediti	63
Četvrto poglavlje: Naučite da se ne poistovjećujete	77
Peto poglavlje: Smrtni grijesi (usporeno)	83
Šesto poglavlje: Prestanite gledati film o sebi	93
Sedmo poglavlje: Seks, seks i opet seks!	109
Osmo poglavlje: Prepustite se meditaciji	121
Deveto poglavlje: Odrast i kako ukloniti one koji jedu buhe	139
Deseto poglavlje: Koristite osjetila za odrast	153
Jedanaesto poglavlje: <i>Ego or not ego?</i>	159
Dvanaesto poglavlje: Biti ono što nikada ne stari	163
Trinaesto poglavlje: Malo pospremanje po sadašnjem trenutku	175
Zaključak: Uskrснуće postoji	185
Zahvale	189

UVODNA NAPOMENA

(ili, Odakle dolazi zamisao o Zlomisliću?)

Da ne izgubimo kompas

Potkraj 1980-ih, sedmogodišnja Marianne pokazivala mi je svoj zoološki. Marianne je kći mog velikog prijatelja Roberta. Još kao mala obožavala je životinje. Roditelji su uvažili njezinu želju da ima vlastiti zoološki vrt: “Dođi vidjeti moj zoološki!”, pozvala me jedne praznične večeri.

Tako sam se našao u prostoriji gdje se moglo naletjeti na indijsku svinju, ptice, ribe, guštera i hrčka. Sjećam se da sam u polumraku vidio i neke druge životinje; možda su to bili kukci, ali danas ih se tek maglovito prisjećam.

Tog je dana svu moju pozornost zaokupio hrčak. Dugo sam stajao ispred kaveza. Trčao je po svom kotaču kao da ga progoni neki nevidljivi grabežljivac, a on bježi da spasi živu glavu. Činio mi se očajan, izgubljen, na

izmaku snaga, pa sam upitao Marianne zaustavlja li se bar povremeno. Odgovorila mi je, očiju hipnotiziranih hrčkovim trkom: “Da, ali ne često! Izgleda da to voli. Trči ujutro, u podne i navečer. I noću. Noću puno trči.” Tada sam ga prvi put vidio u svojoj glavi: njega, Hrčka!

Upravo u tom trenutku, usred privatnog zoološkog vrta sedmogodišnje Marianne, uvidio sam odakle dolazi ljudska patnja, točnije rečeno, velik dio ljudske patnje: od trčanja male životinje u našoj glavi!

Mislim da je to bilo jedne rujanske večeri 1987.

Čudno, ali nikada prije tog obilaska nisam primijetio prisutnost glodavca u svojoj glavi. Živio sam kao da je normalno slušati stalno lupkanje na katu.

Zamislite da stanujete u kući, ili u stanu, i da dvadeset i četiri sata na dan slušate buku iz potkrovlja (ili iz stana iznad). Zamislite da je oduvijek tako i da niste ni na trenutak pomislili da bi moglo biti drukčije; da vam je to nešto normalno, pojava toliko uobičajena kao lavež psa kad mu se približava nepoznata osoba, ili ptičji pjev kada dolazi proljeće. Nikad vam nije palo na pamet popeti se u potkrovlje (ili pokucati na vrata gornjega stana) i doznati odakle ta buka, čak ni iz puke znatiželje! Misleći da je to lupanje sastavni dio vašeg života, nešto poput kucanja srca, ne poduzimate ništa da prestane. Možda se čak bojite da će prestati, pa nabrajate: “Jao, buka je nestala! Gotovo je, strop će se srušiti! Poplaviti će nas! Struja je u kvaru! Imamo lopove u kući! Prerezali su žice!

Netko je ubio susjede iz gornjega stana!”, kao i druga tragična objašnjenja zašto se buka odjednom ne čuje.

Prije nego što sam posjetio Mariannein zoološki vrt, mentalna halabuka za mene je bila sastavni dio života. Buka u mojoj glavi: osuđivanje, kritike, opomene, uvrede, usporedbe, ogovaranje, ocrnjivanje, ukratko, svakodnevno psihičko brbljanje – brbljanje koje se naziva “mišljenjem” – nikada se nije dovodilo u pitanje! Prijezir prema sebi i prema drugima, mladima, starima, putnicima u tramvaju, predsjedniku republike, predsjednikovoj ženi, nogometasu, nepodnošljivoj vrućini, ledenoj kiši, susjedovu psu, susjedinoj mački, susjedinim derištima, kamenčiću u mojoj cipeli i svakoj smetnji mojoj udobnosti – to mi se brbljanje činilo jednako prirodnim kao rad mojih bubrega ili pluća. Mislio sam da mi, ljudi, brbljamo kao što dišemo.

A onda, jedne rujanske večeri 1987. godine, zahvaljujući sedmogodišnjoj Marianne, sve se promijenilo! Ugledao sam hrčka. Zvijer!

Čak sam rekao djevojčici: “Upravo si mi dala nevjerojatan dar!” Ona se smijala, dugo. Kao da je shvaćala. Možda je znala da njen zoološki djeluje terapijski! I da je svaki njezin štićenik učitelj.

Zahvalio sam joj, a zahvaljujem joj i danas. Bez njezine ljubavi prema životinjama, možda ne bih nikada shvatio što je najveća prijetnja nestanku polarnog medvjeda, orangutana, morske kornjače i drugih oblika

života na planetu: moja glupost, odnosno život u kojem je gibanje u mojoj glavi – hrčkova trka – bilo jednako normalno kao čišćenje krvi kroz bubrege ili proizvodnja žuči putem jetre. Pred kavezom sam vidio da ne možemo sami promatrati čišćenje krvi i proizvodnju žuči, ali možemo promatrati trk životinje i osloboditi ga se. To je jedini način da ne izgubimo kompas, onaj prema kojem živimo!

Tirani, pandemija i šišmiši

Zahvaljujući Marianne, otkrio sam što je prava sloboda. Biti slobodan ne znači činiti (ili kazati) što nas je volja i kad nas je volja – definicija je to koja dovodi do velike zbrke kad se spominju prava i slobode. Biti slobodan znači ne biti pod hrčkovim utjecajem! Ne dopustiti da ego kontrolira naš život! A dovoljan je trenutak – samo jedan – da se tiranija okonča.

U povijesti čovječanstva ne bi bilo ni jednog tiranina da nije bilo hrčka u ljudskoj glavi! Nijedan tiranin nije slobodan! Sto posto njih zatočenici su jednog hrčka.

Po jedan je u glavi svakoga od nas – hoću reći hrčak. A trk te životinje pokreće ratove i uništava okoliš.

Podizanje obrva (ili grohotan smijeh) kada tvrdim da je pandemiju Covida 19 prouzročio ego. Ipak, jednoga dana, prije ili poslije, morat ćemo to priznati! Bez te konstatacije, nikakva prevencija neće biti učinkovita.

No, zbog čega je ego uzrok pandemije?

Odgovor je jednostavan: zbog onoga što je učinio šišmišima!

Šišmišima je bilo dobro dok se gramzivost ega nije umiješala u njihov život i zauzela njihov teritorij. Nema nevinog ega. Ego je u svojoj biti gramziv. Uvijek želi više, kako se ne bi osjećao ništavnim. On gradi sve više tornjeva, autocesta, parkinga, zabavnih parkova, supermarketa, svijetlećih natpisa. Rezultat? Manje stabala, manje močvara, manje kukaca. Dakle, manje klope za šišmiše! Tada njihov imunostni sustav slabi. Korona virus može slaviti: otvara mu se mogućnost bujanja, besplatnog putovanja i širenja zračnim putem na sve sojeve (uključujući, naravno, i ljude). Znači da smo zbog hrčka i njegove pohlepe živjeli u izolaciji, s maskama i hipervirtualno.

Drugim riječima, da su u našoj epohi hrčki ostali mirni, mogli smo izbjeći pandemiju! Na kraju svega, ne treba kriviti šišmiša, nego hrčka!

Moguće je da je ego igrao ulogu i u ranijim pandemijama – crne kuge, španjolske gripe, žute groznice... Ja to ne znam, tada me nije bilo! Ali, jasno je da je gramzivost ega već odavno produbila jaz između bogatih i siromašnih, stvarajući uvjete života (promiskuitet) pogodne za zarazu manje bogatih. Kada pet-šest osoba spava u istoj sobi, nagurani jedni uz druge, mikrobima se skraćuje put koji trebaju prijeći od nazalnih putova malog brata do onih velike sestre. Nema potrebe za

velikim epidemiološkim istraživanjem da se dokaže nešto tako očito. Pokušajte spavati s petero-šestero ljudi u istom krevetu i odmah ćete razumjeti kako se širi crna kuga ili španjolska gripa. Usto, danas znamo, bez mnogo rasprave, da je trgovina robljem odigrala važnu ulogu u širenju žute groznice. U tom slučaju, muškarci i žene nisu bili nagurani u jedan krevet nego u potpalublje broda. Kako (ako nismo glupi) negirati središnju ulogu ega u ropstvu? Ja sam iznad tebe! Ti si samo roba! A ja se, preko tebe, mogu obogatiti i ostati bogatiji. Zato ću te uhvatiti i baciti u potpalublje, a kad stignemo u pravu luku, prodat ću te onome tko najviše ponudi. Vrijediš samo onoliko koliko mi za tebe plate.”

Ako već niste shvatili da je podrijetlo ropstva u djelovanju ega, nećete nikada ni shvatiti!

A da smo spriječili pandemiju – smanjujući pohlepu naših malih životinja – ne bismo se trebali boriti s jednim drugim oblikom epidemije, odnosno s kolonijama hrčaka koji trče najvećom brzinom na kotaču, vičući da im je oduzeta sloboda. Tijekom jednog i drugog zatvaranja, mogli smo vidjeti glodavce kako osvajaju društvene mreže i ulice. Blokiral su ceste i zaposjeli zgrade. Bolesnim osobama onemogućili su pristup ljekarnama. Noću su trubili po stambenim četvrtima u kojima su spavala djeca i starije osobe. Što su male životinje više ubrzavale, to je trubljenje postajalo jače. Mogli smo pomisliti da hrčci trče u upravljaču.

Ali, kakvu su slobodu tražili?

Slobodu da mogu ući u supermarket bez maske. Istina je da je hrčku nošenje maske jako neudobno! S onom njegovom njuškom, možete li to zamisliti? Ali, umjesto da se nauče podnositi privremenu neudobnost tako što će izaći iz kotača i umiriti se, hrčci su toliko ubrzali da su ostali bez daha. S kojim ciljem? Da se čuje za njihovu frustriranost jer su izgubili slobodu!

Kada tisuće hrčaka istodobno trči u kotaču, nastaje silna halabuka. Čak su se novine i televizija zainteresirali za njihovu halabuku. Danima su bili glavna vijest. A trube su odzvanjale: “Naša halabuka je glavna vijest. Pobjeda!” Ali, nažalost, nigdje se u reportažama ne govori o hrčcima. A upravo se o njima trebalo govoriti. I o potrebi da se smire. Jer odakle dolazi ta halabuka, ako ne od njihova trka? Danas se ljudi više zanimaju za buku – “buku iz usta” – govorio je Christian Bobin, nego za pravi uzrok te buke.

Kako je to zanimljivo, zar ne? Hrčak se zatvori u kotaču i ondje danonoćno juri, vičući da su mu oduzeli slobodu! A sam je sebe zatvorio u kotač... Nitko drugi nije to učinio! A slobodu neće vratiti tako što će spriječiti djecu da spavaju, nego tako što će izaći iz kotača.

Pažnja! Nemojte to shvatiti kao osudu ljudi koje ne poznajem. Radi se samo o pozivu na otkrivanje onoga čemu me naučila Marianne. A to je da prava sloboda počinje ondje gdje završava hrčkovo trčanje.

Hrčkovi brabonjci

U našem svijetu mnogo se govori o egu, ali većinom zato što se žalimo na ego drugih ljudi: “Kako me taj gnjavi! Gnjavi cijeli svijet svojim krizama, kao da je neka zvijezda. Kako to da samo on to ne vidi? A ona, pak, princeza kojoj se ne smije ništa reći, ako ne želimo da počne čupati kosu. Jadna kosa!”

Tko to osuđuje? Iz kojih strahova ili potreba proizlaze takve osude?

Kad bi se u ovoj knjizi našla samo jedna ponuđena vježba, to bi bila ova: odgovorite na pitanja – Iz kojih potreba i strahova proizlaze takve osude? A zašto treba odgovoriti na ta pitanja? Iz samo jednog razloga: da uđemo u svijet ega, otkrijemo od čega je sastavljen i shvatimo njegovo djelovanje u svakodnevici. Veliki stručnjak za ljudsku komunikaciju, Marshall Rosenberg, ovako je govorio: “Neprijateljstvo je tragičan izraz neispunjene potrebe.” Da, ali koje? Radi li se o stvarnoj potrebi ili o potrebi ega?

Na primjer, traži li slobodu izražavanja hrčak ili um? Kada hrčak, glodući zubima i noktima, zahtijeva pravo da ponizi nekoga kako bi nasmijao auditorij, nalazimo se u svijetu ega, odnosno izvan svijeta uma. Kada hrčak viče: “Mogu se rugati kome god hoću, čak i najslabijima, to je temeljno pravo”, tada sprječava um da se zapita: “Kako vratiti dostojanstvo onima koje glodavci ismijavaju?”

U prvom slučaju, tražimo pravo da hrčkove brabonjke bacamo na koga god hoćemo, a u drugom, pokušavamo se ponašati tako da se osobe pogođene hrčkovim brabonjcima mogu braniti. U protekla dva stoljeća (a posebice u protekla dva desetljeća), žene, nebijelci i osobe najrazličitijih seksualnih orijentacija, napokon su uspjeli skinuti brnjice koje su im nametale gomile uplašanih glodavaca. Ali, taj dugi put prema osvješćivanju nije ni izdaleka završen. Uostalom, neće ni biti završen, sve dok svatko od nas ne promotri djelovanje ega u svojoj glavi. Odnosno, toliko dugo dok ne shvatimo da su potrebe, koje najčešće opravdavamo nekim temeljnim principom, potrebe ega, a ne one koje bi trebale braniti taj princip: stvarati, voljeti, raditi, bez obzira na naše razlike.

Odlazeći iz Marianneina zoološkog vrta, osjetio sam bezgraničnu radost jer sam shvatio da su zapravo prosudbe o meni i o drugima većinom hrčkovi brabonjci. Da sam samome sebi pričao priče u kojima sam uvijek bio pametniji, bolji, privlačniji i ljubazniji od susjeda ili susjede. Ili, nasuprot tome, ništavniji, zločestiji i vredniji prijezira od susjeda ili susjede.

Životinja koja se osjeća ugroženom oslobađa svoja crijeva kako bi se olakšala. Onda može trčati brže i povećati razdaljinu koja je odvaja od grabežljivca. Prazni crijeva jer se boji i želi spasiti svoju kožu! Upravo to čine naši hrčki nekoliko puta u minuti, kakajući na sve što ih okružuje.

Nakon što sam otišao od Marianne, više nisam na isti način gledao na kritike i osude. Bio sam u stanju vidjeti da se iza uvreda i nepravdi nalazio moj ustrašeni ego koji se boji da će nestati!

Otada redovito ponavljam sebi, dok gledam svoje malo ja kako sudi o mome bratu ili sestri: “Bez panike, to su samo hrčkovi brabonjci!” To me umiri i vrati mi se dobro raspoloženje! A to ima stanovitu važnost želimo li voljeti i uživati u životu.

Ali, dolazi i do recidiva.

Uvjeravam vas da svakoga dana dolazi do recidiva.

Neko vrijeme, kad bih ugledao hrčkov izmet na internetu, pitao bih se čega se boje glodavci koji su napisali te riječi. Čak bih održao i svečani govor. “Kad bi se oni koji se s užitkom nazivaju hejterima ili trolovima na internetu, samo zapitali: ‘Jesu li brabonjci moga hrčka izraz mojih potreba i strahova, i kojih?’, možda bi se naš svijet promijenio!” Da, da, kunem vam se, moj hrčak proizvodi taj govor, i češće nego prije, kad još nisam shvaćao da u meni čuči jedan hejter ili trol!

Sada svakodnevno u svojoj glavi uočavam zlonamjerne komentare o ljudima koji me okružuju, uključujući one koje volim najviše na svijetu. Moje unutarnje društvene mreže zasićene su palcima prema dolje. Moj unutarnji Facebook preplavljen je neugodnim sudovima. Moj intimni Instagram račun – onaj kojem samo ja imam

pristup – u trenutku se napuni niskim napadima na osobu koju gledam na televiziji ili susrećem u tramvaju, a za koju trenutak prije nisam ni znao da postoji! Na kraju dana, u mojoj memoriji ima toliko hrčkova izmeta, koliko i tragova boravka golubova na nekom kipu u centru grada.

A zbog djelovanja zvijeri, moj je život pun rupa, odnosno trenutaka tijekom kojih nisam vidio kako život prolazi. Rupâ u memoriji jer nisam bio prisutan, osoba koje nisam znao voljeti, krajolika koje nisam promatrao i tuge iz koje nisam ništa naučio. Napokon, glodavac glode zapor, prečke u kavezu i sve što mu omogućuje da naoštri zube! Isto je i s egom. On zauzme sve! Ne ostane mjesta ni za sunce ni za kišu. Prema tome, ako ne želimo da život prođe pored nas, važno je da razlikujemo ono što jesmo od onoga što je naš ego.

Jer mi nismo naš ego!

Mi nismo hrčak!

A jedini način da tu istinu shvatimo, počiva u promatranju kretanja pažnje u našem mozgu! U *Buđenju uma* (knjiga indijskog filozofa J. Krishnamurtija) mozak je taj koji otkriva sposobnost da promatra samog sebe, mozak je taj koji se pita: “Je li pažnju zaokupio trk uplašenog hrčka, ili je ona na raspolaganju za puni razvoj i puno korištenje ljudskoga potencijala?” Drugim riječima, “Je li pažnja sputana u strahu ega da neće postojati, ili je

slobodna kako bi pustila život da kola u stvaranju, ljubavi i zadivljenosti?”

Promatranje ega ne provodi se iz unutrašnjosti kotača, nego izvan kotača. A ova knjiga ima za cilj odvesti vas upravo tamo, jer se odgovori na sva pitanja koja se odnose na ego, nalaze u prostoru koji okružuje kotač, a ne unutra! Prava sloboda počiva u prostoru koji ljudi stoljećima, posvuda na planetu, nazivaju prisutnošću ili sviješću.

Nažalost, prije nego što sam posjetio Mariannein zoološki, vjerovao sam da se svijest sastoji od priča koje sam pripovijedao sebi; od svih opravdanja što ih je moj mozak proizvodio da podupre neko mišljenje, vjerovanje ili bilo koju identitetsku poziciju. Naime, nisam toga bio svjestan, ali vjerovao sam da su prisutnost i brbljanje jedna te ista stvar.

Hvala ti, Marianne, što si mi omogućila otkriti hrčka! Hvala ti što si mi osvijestila da mi nismo identiteti koje je proizvela naša memorija, nego da predstavljamo mogućnost da budemo prisutni.

Misliti ili zlomisлити

Otkako se 2011. pojavio Zlomislić, brojni čitatelji i čitateljice uputili su mi pitanja. Trebalo je, u svakom slučaju, dati pojašnjenja.

Evo dvaju prvih:

1. Treba razlikovati *misliti* od *zlomisliti*. Naslov ove knjige mogao je biti: Propali smo, previše zlomislimo! Našeg smo hrčka nazvali “Zlomislić” jer smo željeli razlikovati zlomisli od misli koje daju smisao i rješenja. Zlomišljenje nema nikakve veze s razmišljanjem. Kad je razmišljanje znatiželjno, kad želi shvatiti, kada traži ono što je dobro za zdravlje (tjelesno i mentalno), kad istražuje na koji način obogatiti odnose s voljenim osobama, kad propituje kakav je usud okoliša, ili kada se trudi pridonijeti općem dobru, to onda nije hrčak koji trči, nego um koji se razvija. Zlomisli su pak mali krikovi koje ispušta hrčak koji se boji da ga neće primijetiti. Potrebna mu je pomoć!

2. Treba također razlikovati *konstruktivnu kritiku* od *hrčkova izmeta*.

Kad mi čitatelj ili čitateljica napišu: “Pročitao/la sam rečenicu nekoliko puta i nisam je shvatio/la, pa mi dopustite da ponudim drugu formulaciju kako bih provjerio/la je li to ono što ste htjeli reći?” Odgovor bi mogao biti: “Naravno. Možemo to zajedno pogledati.” U tom odgovoru nema ega. Zlomislić nije skočio u svom kotaču i nije počeo juriti poput luđaka. Zašto? Zato jer se nije osjetio ugroženim. Mozak nije izgradio identitet-sku povezanost s rečenicom.

Ali reakcija poput ove: “Pa odakle je ovaj došao? Za koga on sebe smatra? U čemu je njegov problem?”, dovela bi ego u stanje napetosti. Riječ reakcija je važna;

ona znači da se kotač počeo okretati bez razmišljanja. Područja mozga koja “razmišljaju” nisu se upalila. Ostala su ugašena. Struja u njima nije potekla; skrenuo ju je strah i najviše je poslužila kao hrana za zone koje osiguravaju preživljavanje. Ali preživljavanje koga?... I čega?...

Ega, naravno! Najviše ega!

Postoji uska veza između mozga reptila i hrčka...

A da su mi napisali: “Vaš je tekst bezvrijedan! Kako se usuđujete pisati takve bedastoće? Pametni ste kao zahodska školjka, gospodine!”, i da nije bilo nikakva opravdanja za takvu objavu, nikakve sugestije da se tekst popravi, mom bi mozgu bila potrebna kratka stanka! Jer spontana reakcija moje male životinje bila bi krajnje bijesna. Naime, verbalni napad uputio je nepoznati – možda čak anonimni – glodavac, služeći se svojim kotačem kao katapultom za lansiranje zločestoće (opet je to strah ega da će nestati). Odgovor bez ega (ili samo sa slutnjom ega u njemu) mogao bi biti: “Oprostite gospodine, i nipošto se nemojte uvrijediti zbog ovoga što slijedi, ali vjerujem da je vaš hrčak ispustio brabonjak.”

No dobro, šalimo se! Shvatili ste da bi takav odgovor mogao pokrenuti kotač u nekom drugom mozgu. Uvijek treba imati na umu da je najvažnije umiriti hrčka u vlastitoj glavi, želimo li pomoći drugome da umiri svoga...

Dakle, čega se boje naši hrčci? Dodatna objašnjenja naći ćete na sljedećim stranicama ovog uratka.

UVOD

Kako patiti zbog banalnosti

Velik dio ljudske patnje je nepotreban. Sami je nanosimo. Velik dio ljudske patnje vezan je uz neki oblik otpora, neprihvatanja onoga što jest.

Eckhart Tolle

7 sati ujutro. U kupaonici ste. Upravo ste se probudili i mozak vam je još u magli. U trenutku kada želite uzeti toaletni papir, shvaćate da ga više nema! Ostao je samo kartonski valjak. U glavi vam se nižu riječi: “To nije moguće! Zašto se takve stvari uvijek događaju meni? Kjarcu! Pa nije valjda teško promijeniti rolu toaletnog papira! Za to nije potrebna diploma!”

Prošlo je tek pet minuta otkako ste otvorili oči i već ste neraspoloženi... zbog praznog koluta toaletnog papira! Bilo je dovoljno nekoliko riječi u glavi da vam se ukruti vilica i stisne želudac.

7.10. Pod tušem ste. Normalno bi bilo da je bočica sa šamponom tu, uvijek na istom mjestu; to je stvar praktičnosti. Nije da ste manijak, ne, ali imate nekakve navike. Onako mokri, spremni za pranje kose, nagnete se da uzmete šampon, kad, gle iznenađenja, ruka vam pipa u prazno! A tada ga ugledate, kroz vrata tuš kabine, golemog i zlokobnog, kako vas izaziva s drugog kraja kupaonice. Brzo poput munje riječi vam se ponovno aktiviraju u mozgu: “Kako nije (vaša kći) mislila na to da bocu vrati uz tuš? Postojim li ja uopće u ovoj kući?”

Grčevi vam se nižu od grla do pupka. A probudili ste se tek prije deset minuta! Bit će to naporan dan.

7.20. Tražite čiste čarape u ladici. Želite smeđe koje se savršeno slažu s vašim bež hlačama. Možete kopati koliko hoćete, ali nećete ih naći! Nažalost, vaša supruga, glavna i odgovorna za pranje, već je izašla iz kuće. A vi u sebi kunete: “Ah, gospođa je iznad toga! Misli samo na sebe, ne misli na druge. Ne misli na mene! A da nema mene, ne znam kako bi se snalazila! Dok se ja ubijam da joj omogućim lijep život, evo kako mi vraća.”

Disanje vam je ubrzano, kao da su vam te smeđe čarape gurnute u ždrijelo. A najgore od svega je to što još niste ni s kim progovorili!

7.30. U kuhinji ste i jedete bananu. Htjeli biste baciti koru u kantu za smeće, ispod sudopera. Otvarate vratašca,

i eto vreće koja se rastvorila pred vama, onako krcata; jedna pileća kost čak je probila plastiku. Tada se okrenete prema svojoj kćeri, koja je zaokupljena jedenjem žitarica dok istodobno pregledava poruke pristigle tijekom noći. Oluja u glavi, četvrta epizoda: “Nevjerojatno! Kao da nemam drugog posla nego prazniti kantu za smeće! U službi gospodične princeze! Naravno, mogla bi se isprljati, zaraziti ili nabosti na pileću kost i zaspati na sljedećih stotinu godina! Zna li ona uopće promijeniti vreću za smeće?”

U utrobi vam kuha.

7.45. U automobilu ste. Čekate na semaforu. Upalilo se zeleno, ali auto ispred vas se ne miče. Vidite vozača kako gestikulira. Izgleda kao da se obraća zaostalom prolazniku, očito djetetu. Prošle su barem tri sekunde otkako se upalilo zeleno svjetlo. To je dovoljno da vam se glava napuni: “Probudi se, budalo! Tebi se možda ne žuri, ali ja kasnim na sastanak!” I dok vam ruka pritišće trubu, vrat kao da vam se uvukao pod pritiskom glave. To je pomalo bolno, ali vi se ne zaustavljate: “Ništa čudno što smo u govornima, s glupanima kao što si ti!” Rukama stišćete upravljač, kao da želite nekoga ugušiti. Pluća su vam gotovo prazna, bronhiji su se zgrčili i odjednom vas je obuzeo kašalj, dostojan pravog tuberana.

A budilica vam je zvonila prije jedva sat vremena.

STOP! Zaustavite se!

Vrijeme je za stanku u vašem danu... a osobito u vašoj glavi.

Svima su nam poznati dani kada sve ide naopako, kad se čini da se cijeli svijet urotio protiv nas. Komplikirani dani u kojima izgleda da su se naša djeca, roditelji, kolege i prijatelji udružili kako bi nam zagorčali život. Jasnno vam je o čemu govorim, zar ne? Uostalom, zar se ne kaže, Pakao to su drugi?

Međutim, htjeli vi to ili ne, upravo se sami nesvjesno dovodite u situaciju koja komplicira život i vama i drugima.

Vi patite, to je sigurno, ali ne znate što učiniti da patnja prestane. Ne znate čak ni odakle dolazi. Imate li uopće predodžbu o tome zašto tako reagirate? Ne? Zbilja?

Odgovor je posve jednostavan:

*Imate hrčka u glavi!
A taj mali nevidljivi glodavac
može u djeliću sekunde
zaokupiti svu vašu pažnju i početi juriti,
tako da izgubite kompas!*

Osjećam da ste sumnjičavi. Priznajem da bih i ja bio da sam na vašem mjestu. Ali, svi imaju svoga hrčka. Apsolutno svi! Počevši od mene, autora ove knjige. Želim

govoriti s vama o tome zato što znam koliku patnju može prouzročiti, koliku je patnju meni prouzročio.

Što se mene tiče, rekao bih da je patnja počela u dobi od oko četiri-pet godina (da, tako rano!). Naravno, u ono vrijeme nisam znao ništa o tome i tek sam mnogo kasnije bio u poziciji da pripitomim malu beštiju. Trebalo mi je vremena, mnogo vremena, i jako sam patio prije nego što sam shvatio koje gorivo pokreće tu životinju.

Želio bih vam, dakle, predstaviti tog čuvenog hrčka i naučiti vas kako da smirite njegovu žestinu. Jer, recimo to posve jasno, ništa vas ne obvezuje da trpite njegovu prisutnost. Ovom bih vam knjigom jednostavno želio pomoći da se oslobodite tog štetočine, tog neobičnog stvorenja koje živi na vaš račun, iscrpljuje vas, koči, zasljepljuje, izolira, lišava, tupi, ponižava, zaglušpljuje i vara.

PRVO POGLAVLJE

Kad Zlomislić stupi na scenu

*Ego je rezultat mentalne aktivnosti koja
u našem duhu stvara i održava na životu
jedan imaginarni entitet.*

Han F. de Wit

Tog malog hrčka koji ljudima juri u glavi nazvao sam, dakle, “Zlomislićem” jer mnogo “zlomisli”, ali jako malo misli. A njegove nas “zlomisli” – osude, opomene, kritike, prežvakavanja, žaljenja itd. – zaokupljaju po cijeli bogovetni dan.

Svi proživljavamo stresna razdoblja kad nam nedostaje odmak, kad su nam ideje konfuzne, a misli beskorisne, te nas sprječavaju da prijedemo u akciju, da oslušujemo svoju dobrobit i popravimo odnose s drugima. Ukratko, jako dobro znate o čemu govorim.

Zlomislíć nosi i ime *ego*, riječ koja je korisna za određivanje mentalne aktivnosti koja se negdje, tijekom povijesti, “zamijenila za pojedinca”¹; drugim riječima: za vas, za mene, za nas.

Ne tražite Zlomislíća, on je neuhvatljiv! Čak ni najmoderniji stroj, s trodimenzionalnim slikama u boji, neće pokazati vrh ušne dlake hrčka u vašoj glavi.

Ta je mala zvijer gospodar patnje, ona koja ju stvara i širi. Kako to postiže? Jednostavno – prisvajajući sve. Ja! Ja! Ja! Ne treba biti zvijezda da bismo imali predimenzionirani, pretjerani, napuhani, hipertrofirani ego. Nema potrebe ni za kompliciranim psihoanalitičkim teorijama, da otkrijemo kako je to *malo ja* nemirni glodavac koji, stisnut u kotaču, provodi vrijeme ponavljajući: “Ja...”, “Zašto nikada ja ...?” ili, naprotiv, “Zašto uvijek ja...?”

Sjetite se toaletnog papira, šampona, koša za smeće, vozača automobila... Uvijek ista pjesma: ja protiv drugih. A Zlomislíć brani svoju titulu protiv cijele zemlje.

Većina ljudi ne zna da Zlomislíć živi u njima. Čim započne trčati, zauzme sav prostor. Više nema načina da razmislimo niti da nađemo mir. Više nema prostora ni za što drugo, osim za njegovu halabuku. Nema više ni četvornog centimetra svijesti, slobodnog za promatranje njegovog vrtuljka i mahnitosti što se iz njega šire.

Vratimo se na trenutak na dan koji sam prethodno

¹ Chan, Yen, *La Voie du bambou*, Pariz, Editions Almora, 2006., str. 96.

opisao – običan dan u mirnom životu – i uvedimo zvijer, da vidimo kako vas vuče za nos.

Učinak Zlomislića

7 ujutro. Tko nije nikada morao promijeniti rolu toaletnog papira jer to nije učinio prethodni korisnik? Vjerojatno nitko. Evo vas, dakle, pred praznim kolutom. Ima li ičega bezazlenijeg od kartonskog valjka? Ipak, vas je to živo zaboljelo i duboko ranilo u duši. Znači da vam je povrijeđen ego. Osjeća se zanemarenim. Naravno, život bi bio lakši kad ne biste trebali učiniti ta tri koraka da uzmete novi papir i kad bi se svi u kući međusobno poštovali. Ta tri koraka predstavljaju pravo mučenje. Međutim, pravi je problem u vašoj glavi, u samoj vašoj reakciji, u trčanju vašeg frustriranog hrčka: “Zašto se takve stvari uvijek događaju meni? Zašto moram sve sam učiniti?”

U takvom se načinu razmišljanja, dakle, podrazumijeva da biste vi promijenili tu prokletu rolu, jer vi ste drukčiji! Niste poput svih onih ljenjivaca koji ne vide dalje od nosa. Vi ste posebni, iznimni. Vi činite ono što nitko drugi ne čini. I uvijek oslušujete druge i njihove potrebe. Vi nikada ne biste ostavili goli valjak na nosaču. Nikada!

Vidite li svog hrčka kako se zanio?

7:10. Šampon nije sredstvo za mučenje, vama namijenjeno, jednako kao što ni vaša hirovita kći nije krvnik. Ali, zlo misli koje štrcaju iz vašeg kotača: “Kako nije mislila o tome da ga vrati uz tuš? A ostali? A JA?”, izazivaju lučenje hormona koji zapljuskuju vašu krv. Istodobno dolazi do mišićnih kontrakcija i drugih reakcija od kojih se sastoji “sranje” u kojem morate živjeti. Podrijetlo te kaljuže nema nikakve veze sa šamponom ni s vašom kćeri. Vaš ego opet zahtijeva da se prizna njegova neusporediva vrijednost i istresa ono svoje: “Pa nisam valjda komad namještaja!”

Ponovno, to zlomišljenje daje naslutiti da biste vi, kao biće koje se ni s kim ne može usporediti, vratili tu prokletu bočicu šampona u tuš kabinu. Zato što *vi* znate što treba učiniti. Dovoljno ste mudri da razlikujete što treba poštovati od onoga što ne treba, što je ispravno od onoga što nije, što je dobro od onoga što nije. Takvo je to vaše ja, tako posebno! Ali drugi... Ah! Svi su drugi vrijedni prijezira!

A smeđe čarape koje nisu u ladici? A pileća kost koja je probila vrećicu za smeće? A glupan koji ne kreće kad se upali zeleno svjetlo? Toliko je prilika za halabuku ega koja će vam ispuniti mozak i poništiti svaku mogućnost za tišinu i pametno razmišljanje. Ostaje samo Zlomislčić sa svojim laprdanjem: “Ženi više ništa ne značim, moja je kći princeza, a vozač ispred mene pravi kreten!”, za koje vjeruje da su briljantne misli.

Sljedeće situacije nedvojbeno će vas podsjetiti na trenutke koje ste doživjeli i pomoći vam da shvatite kako je potreban samo trenutak nepažnje da vaš hrčak preuzme kontrolu. Ali, mnogo ćemo dobiti ako se smiri!

Hrčak koji izmiče kontroli

8:45. Nalazite se pred auditorijem, imate izlaganje, prezentaciju svoga rada, stručno predavanje... I dok vi govorite, upada gledatelj koji kasni. Svi se pogledi okreću prema njemu, i vi ste, u tren oka, izgubili pozornost publike! Zlomislíć se odmah razljuti: “Zašto svi njega gledaju? Ništariju koja uvijek nađe načina da ga primijete! A mene više nitko ne sluša!” Obuzima vas nelagoda. Gubite nit, znojite se, mucate...

10 sati. Slušate govorne poruke i čujete majčin glas. Obavještava vas da je vaš otac te noći prevezen u bolnicu; bilo mu je loše nakon što je odgledao televizijski dnevnik, ali doktori još ne znaju uzrok problema. Ni pet ni šest, Zlomislíć počne galopirati: “Ah, u krivi čas, s obzirom na to što sve danas moram obaviti! Svi mi samo zagorčavaju život!” Imate dojam da će vam glava eksplodirati, ali ne možete naći svoj lijek. Zlomislíć se opet pokazuje: “Tko mi je uzeo tablete? Kao da su se svi urotili protiv mene. A ja nisam nikome ništa učinio! Zašto je život tako nepravedan prema meni?”

13 sati. Doznali ste da vam je kolega Roger oteo promaknuće koje ste priželjkivali. A za razliku od njega, vi ste imali gomilu prekovremenih sati, žrtvovali ste vikende za dodatnu obuku, sudjelovali na beskonačnim sastancima, i sve to nizašto. To je dovoljno da Zlomislić pokrene kotač: “Zašto on? Što to on ima, a ja nemam? Ulizica! Trebao sam znati da ovdje nikoga nije briga za stručnost! Važnije je biti jak na riječima nego imati znanje!”

Malo kasnije, zlomisli mijenjaju ploču: “U svakom slučaju, više nemam volje raditi ovdje. Možda to i nije mjesto za mene. U meni više nema ni vatre ni žara. U svakom slučaju, što se priznanja tiče, s tim se mogu pozdraviti!” Srce vam je teško poput kamena.

19 sati. Večerate s prijateljima. Z. je ondje i priča svoje čuvene priče. Z. je osoba puna podviga: upoznao je autora čuvene uspješnice, triput je pobijedio na natjecanju Ironman, otkrio je kako zagrijati kuću pomoću stacionarnog bicikla i bogati se na ekološki odgovornoj stanogradnji. Dio slobodnog vremena sada posvećuje projektu kontrole gljiva ubojica vodozemaca. A te je večeri njegov Zlomislić u posebnoj formi: “Prošloga tjedna, pio sam *Château Petrus* u restoranu s pet zvjezdica koji je tek otvoren. Nikada nisam kušao nešto tako čarobno!”; “Sljedećeg utorka sudjelujem na kolokviju o budućnosti Mjeseca. Pozvao me prijatelj koji bi volio da dam svoj doprinos.” Vaš Zlomislić, pak, sa svoje strane, ne prestaje

juriti dok Z. drži govoranciju: “Zašto ja nemam takav život? Živcira me što njemu sve uspijeva. Njegova srećka, da je kupi, bila bi dobitna, to je sigurno! A usto je darežljiv... Kako gnjusno!” Imate samo jednu želju, što prije zbrisati. Ali, Zlomislić vam upućuje svoje: “Kako bi izgledalo da odem? Da mu pokažem da nije jedini koji služi čovječanstvu.” I nastavljate se češati po stražnjici, kao da vas je napao roj komaraca.

22 sata. Zvoni telefon. Policija. Uhitili su vam sina u pijanom stanju i našli mu kanabis. Zadržat će ga preko noći, možda i dulje. Zlomislić u vašoj glavi skače: “Što sam skrivio dragom Bogu da sam to zaslužio? Nije mu ništa nedostajalo, tom klipanu! Uvijek sam bio uz njega! A njegovi prijatelji, sve sami zgubidani!”

Ponoć. Ležite u krevetu širom otvorenih očiju. Zlomislić se pretvorio u noćnu životinju. Izgleda kao da se umnožio. Kao da ih uzgajate. Više niste u stanju mirno razmišljati: “Gdje sam pogriješio?... Moj je sin *džanki* jer sam ja loš otac... Karijera mi stagnira jer sam niškoristi... Vjerojatno me i prijatelji sažalijevaju...” I to se nastavlja vrtjeti po vašoj glavi. Satima. Pravo neuronsko mučenje.

STOP!

Smirite živce

Jeste li u svim tim situacijama prepoznali prisutnost golemog ega? Dopustite da vam pomognem. Tu su Roger, svježije promaknuti kolega, prijatelji vašega sina, gledatelj koji je zakasnio...

Ali, zašto vas, kvragu, izgubljena pozornost auditorija dovodi u takvo stanje? Zar ne bi bilo krajnje neobično da svi ljudi budu poput vas, da bez ometanja slušaju važne i zanimljive stvari? Naravno, možda bi tako i bilo u svijetu u kojem bi svi Zlomislíci bili pripitomljeni. Ali, mi smo jako daleko od toga! Čini se čak da u ovom razdoblju modernosti svjedočimo sve bržoj luđačkoj utrci naših malih zvijeri. Ja, ja, ja, sve više preuzima vodstvo pred zajednicom.

Kada se oči i uši auditorija okrenu prema gledatelju koji je zakasnio, vaš ego odjednom osjeti da je ostao bez pažnje koja ga hrani. Za Zlomislíća, takvo napuštanje izaziva krik iz samog srca: "A ja? Više se nitko ne brine o meni? Napustili su me? Što će mi se dogoditi?" Jer Zlomislíć želi da sva svjetla budu uperena u njega. On ne može prihvatiti, ni na trenutak, da vam se svijest probudi i dopusti shvatiti ovu jednostavnu činjenicu: glava koja se okreće prema vratima što se otvaraju, to je čisti refleks preživljavanja! Taj primitivni refleks seže u vrijeme kad je čovjek morao bez prestanka gledati iza sebe i uočiti svaku promjenu u okolišu, da ne bude živ pojeđen! Ali,

Zlomislić to ne može vidjeti, jer se i sam silno boji da će umrijeti i nestati. Upravo zbog toga ulaže toliku energiju da ukaže na svoju prisutnost, da naglasi svoju važnost i jedinstvenost. Njegov mali hrčkov mozak pokreće samo ova logika: ako si poseban, jedinstven i važan, uvijek će se naći netko tko će se zanimati za tebe. To je vjerovanje pokretač njegova trčanja, ali i patnje koju uzrokuje. Dok smo se nekoć bojali upozorenja da će se pojaviti netko kome ćemo poslužiti kao obrok, danas naš ego užasava mogućnost da sva pozornost nestane (ili se uopće ne pojavi), te da će umrijeti jer će ostati bez hrane.

Zapamtite ovo: zbog straha našeg Zlomislića nastaju oluje u mozgu.

Dobro je poznato da podižemo buku kad se bojimo; sve životinje to znaju. Ego želi pokazati da postoji, želi da ga primijete, na ovaj ili onaj način, kako bi privukao pozornost. Uostalom, tko vam kaže da taj gledatelj nije namjerno zakasnio, samo da privuče pozornost? Ego je u stanju trajne uzbune, pokušavajući dešifrirati što bi mu moglo donijeti ili oduzeti pozornost. Stalno ispituje držanje, pokrete i fizionomije drugih ljudi. Uspoređuje, sudi, kritizira, procjenjuje, napada, opominje, prezire, laska, ulizuje se, uzdiže i osvaja, ali nikada nije zadovoljan. Koliko god trčao, trčao i trčao, da mu potvrde kako je vrijedan pozornosti, uzalud mu trud. Nikakav sporazum, nikakvo obećanje, nikakva zakletva neće mu biti dokaz da će cijeloga života biti dovoljno zanimljiv da se njime

bave. Neće dobiti potvrdu svoje vrijednosti kada trči, nego kad prestane trčati!

Strah katkada dovodi do paralize. Pokušavamo postati nevidljivi, a zatim dršćemo. A onda srce počinje bubnjati: bum, bum! Ništa ne može spriječiti srce da diže buku kad se skriva.

Pa ipak! Taj prokleti Z. i njegovi podvizi, promaknuće onog kolege, loše društvo vašeg sina... Nisu to ugodne ni lagane stvari u životu, čujem vas kako uzvraćate.

Nikada nisam ni tvrdio da jesu. Samo objašnjavam da je uzrok patnje vaš ego... Zlomislić!... Ludi hrčak i njegova beskonačna logoreja u vašoj glavi: “Ja sam trebao biti promaknut... Pa tko je tako mukotrпно radio... Ja, koji sam tako izniman! Što se tiče Z.-a, trebao bi me više poštovati. Nije on jedini na svijetu! I ja sam postigao izvanredne stvari! A moj sin, nisam li učinio sve za njega?”

Sva ta mentalna buka, to je ego usred akcije.

Što, dakle, učiniti?

Prije negoli krenemo dalje, moram vas upozoriti. Određeni pojedinci više vole senzacije do kojih dovodi djelovanje Zlomislića – čak i ako se radi o patnji – nego duboku radost koju donosi miran duh. Oni, dakle, brkaju činjenicu “biti uzbuđen”, s jednostavnom činjenicom “biti živ”.

Uostalom, nije li vam dosta sve te halabuke, niste li umorni od stalne buke koja nikamo ne vodi? Od svih

onih: “Ja se mučim radi vas, ali nitko to ne vidi... Ja sam samohrani roditelj, radim puno radno vrijeme, imam dvoje djece, bivšeg kojeg boli briga za sve, majku koja polako kopni, paranoičnoga gazdu, stravične migrene i, možda, čir na želucu... Imam dojam da živim samo za druge... A ja, tko se brine o meni? Ima li ikoga na svijetu tko zna da postojim? Ima li igdje na svijetu neki hrčak koji je kompatibilan s mojim?”

Ukratko, zar ne želite da prestane sva ta vika i da se umjesto nje raširi prostor koji bi vam omogućio da uživate u nebrojenim ljepotama što ih život nudi? Miris božura pod ljetnim suncem i aroma jutarnje kave. Okus svježe ubranih jagoda i zelenog čaja koji vam klizi niz grlo. Svilenkasta tkanina lijepe haljine i vlažna trava pod vašim nogama. Povjetarac s morske obale i šaljivi kosov pjev. Boje zore prepune nade i umirujući tonovi u sumrak. A što ako je pravi ulog u tome da nađete rješenje za probleme koji vam se pojavljuju na putu? Kako bi bilo da doista pomognete svome sinu? Da mirno izložite svoje predavanje? Da provedete lijepu večer unatoč Z.-ovoj razmetljivosti?

Što, dakle, trebamo učiniti da smirimo Zlomislíća?

Postoji samo jedno rješenje:

*Osobni odrast!*²

² *Decroissance* znači suprotno od *croissance* (rast), pa ćemo tu riječ u našem tekstu prevoditi kao *odrast*, što je termin koji se u hrvatskom jeziku već uvriježio. (op. prev.)