Bestseller internacional con más de
200.000 ejemplares vendidos

¡NO PIENSES MÁS!

SERGE MARQUIS

CÓMO PARAR LA RUEDA DEL HÁMSTER QUE HAY EN TU CABEZA

zenith

Serge Marquis

¡No pienses más!

Cómo parar la rueda del hámster que hay en tu cabeza

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *On est foutu, on pense trop!*

Primera edición: junio de 2018

©2011 Les Editions Transcontinental, une marque de commerce de TC Média Livres Inc., for the original edition
© 2015 Editions La Martinière, une marque de la societé EDLM for the French translaion published in 2015
© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2018
© Editorial Planeta, S. A., 2018
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-18772-1
Depósito legal: B. 11171-2018
Fotocomposición: gama, sl

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Introducción. Cómo sufrir por nimiedades 13

1. Pensarín entra en escena. 19
2. Pequeño tratado sobre el decrecimiento personal. 33
3. El decrecimiento personal: pasos que hay que seguir 55
4. Aprende a no identificarte 67
5. Los pecados capitales (a cámara lenta) 73
6. Dejar de montarse películas. 81
7. ¡Sexo, sexo y más sexo! 91
8. Darse a la meditación 101
9. Decrecer y alejarse de los despiojadores. . . . 113
10. Utilizar los sentidos para decrecer 127
11. ¿Ego o no ego? 133
12. Ser el que no envejece jamás. 137
13. Pongamos algo de orden en el momento presente 143

Conclusión. La resurrección existe. 151
Agradecimientos. 155

Introducción

CÓMO SUFRIR POR NIMIEDADES

> Gran parte del sufrimiento humano es inútil. Nos lo infligimos a nosotros mismos. Gran parte del sufrimiento humano tiene que ver con una forma u otra de resistencia, de no aceptar lo que es.
>
> ECKHART TOLLE

7:00. Estás en el lavabo. Acabas de despertarte y aún tienes el cerebro a medio gas. Alargas la mano hacia el papel higiénico y te das cuenta de que se ha acabado. Solo queda el tubo de cartón. Las palabras empiezan a inundar tu mente: «¡No puede ser! ¿Por qué siempre tiene que pasarme a mí? ¡Tampoco es tan difícil poner un rollo nuevo cuando se acaba el otro, caramba! ¡No hace falta hacer un máster para eso!».

Apenas hace cinco minutos que has abierto los ojos y ya estás de los nervios... ¡Por culpa del papel higiénico! No han hecho falta más que unas palabras para que te encuentres con la mandíbula apretada y el estómago hecho un nudo.

7:10. Ahora te estás duchando. Normalmente, el bote de champú está ahí, siempre en el mismo sitio. Es lo más práctico. No es que seas un obseso del orden,

en absoluto. Lo que sucede es que tienes tus pequeñas costumbres. Empapado, a punto de enjabonarte el cabello, te inclinas para agarrar el bote y... ¡sorpresa! Agarras la nada. Entonces, al otro lado de la mampara de la bañera, lo ves, inmenso, burlón y desafiante, en el otro extremo del cuarto de baño. En un abrir y cerrar de ojos, las palabras vuelven a inundar tu cabeza: «¿Cómo es posible que *[inserta aquí el nombre de tu hijo o hija]* no se haya acordado de volver a poner el bote en su sitio? ¿Es que yo no pinto nada o qué?».

Empiezas a sentir calambres entre la garganta y el ombligo. ¡Si solo hace diez minutos que te has levantado! Parece que te espera un día muy, pero que muy largo.

7:20. Buscas un par de calcetines limpios en el cajón. Quieres los marrones, porque combinan a la perfección con los pantalones beis que vas a ponerte. Pero por mucho que buscas y rebuscas, no los encuentras. Por desgracia, tu mujer, la más alta responsable de la colada ante el Eterno, ya ha salido hacia el trabajo. Y vuelta a empezar: «¡Claro, la señora no va a rebajarse a esto! Todo por su trabajo, a los demás que nos den morcilla, a mí ya me puede partir un rayo. Y eso que si yo no estuviera aquí, ya veríamos cómo se las apañaría. Si hace falta, hago el pino para que tenga lo mejor y esto es lo que recibo a cambio».

La respiración se te acelera, como si tuvieras los dichosos calcetines marrones atascados en el gaznate. ¡Y lo peor de todo es que aún no has hablado con nadie!

7:30. Estás en la cocina y acabas de desayunar un

plátano. Quieres tirar la piel a la basura, que está bajo el fregadero. Abres la puerta y ahí está, la bolsa te ofrece su garganta desbordante. De hecho, un hueso de pollo ha perforado el plástico. Te diriges a tu hija, que está ocupada con los cereales y los mensajes que ha recibido durante la noche. Cuarto estallido de tempestad mental: «¡No doy crédito! ¡Como si yo no tuviera otra cosa que hacer que vaciar la basura! ¡A su servicio, alteza real! ¡Princesita! Claro, la pobre podría ensuciarse, intoxicarse o incluso pincharse con el hueso de pollo y caer dormida durante cien años. ¿Es que no sabe ni cambiar una bolsa de basura?».

Las tripas te hierven.

7:45. Por fin en el coche. Te paras en un semáforo rojo. Se pone verde, pero el coche de enfrente no se mueve. Ves que el conductor gesticula. Parece que se dirige al pasajero del asiento de atrás. Un niño. Hace como mínimo tres segundos que el semáforo está verde. No hace falta más para que la mente se te llene de «¡pero despierta, inútil! ¡Igual tú no tienes prisa, pero a mí me esperan!». Y mientras aplastas el claxon con la mano, te da la sensación de que el cuello se te acorta bajo el peso de la cabeza. Lo cierto es que te duele un poco, pero eso no te detiene: «¡No me extraña que todo se esté yendo a la m*****, con inútiles como tú!». Aferras el volante como si estuvieras estrangulando a alguien. Apenas tienes aire en los pulmones, los bronquios se te irritan y, de repente, estallas en una tos digna de un tuberculoso.

Te recuerdo que apenas hace una hora que ha sonado el despertador.

¡BASTA! ¡Detente!

Ha llegado el momento de hacer una pausa en la jornada... y, sobre todo, en tu mente.

Todos hemos tenido días de esos en los que todo nos sale del revés, en los que parece que el mundo entero se ha confabulado contra nosotros, diríamos que hasta nos odia. Días complicados en los que nuestros hijos, nuestros padres, nuestros compañeros de trabajo, nuestros amigos..., parecen estar decididos a complicarnos la existencia. Sabes de lo que te hablo, ¿verdad? Por algo decimos que el infierno son los otros.

Y, sin embargo, inconscientemente y tanto si te gusta como si no, eres tú mismo quien se mete en esa situación, quien se complica la existencia y quien se la complica a los demás.

Sí, es cierto, sufres. Pero no sabes qué hacer para acabar con ese sufrimiento. Ni siquiera sabes de dónde ha salido. ¿Tienes la menor idea de qué te lleva a reaccionar así? ¿No? ¿De verdad?

La respuesta es muy sencilla:

¡Tienes un hámster metido en la cabeza!

Y ese diminuto roedor es capaz de captar toda tu atención en una fracción de segundo, para ponerse a correr a toda velocidad y hacerte perder la chaveta.

Me parece detectar cierto escepticismo. Te confesaré que, si yo fuera tú, tampoco me lo creería del todo. Sin embargo, todos tenemos nuestro hámster personal. Absolutamente TODOS. Empezando por mí, el autor del libro que tienes entre las manos. Y si me he decidido a hablar de ello contigo es porque sé el sufrimiento que puede llegar a causar. Sí, lo sé, porque sé cuánto me ha hecho sufrir a mí.

En cuanto a mí, diría que el sufrimiento empezó hacia los cuatro o cinco años (¡sí, tan pronto!). Obviamente, a esa edad no entendía lo que pasaba y no conseguí domesticar a ese bicho peludo hasta mucho más adelante. He tardado mucho, muchísimo tiempo y he sufrido lo que no está escrito antes de entender qué sucedía con el animalito en cuestión.

Por lo tanto, me encantaría presentarte al hámster de marras y enseñarte a calmar sus ardores. Y es que, te lo diré sin ambages, no estás obligado a soportar su presencia. Mi intención, al escribir este libro, es ayudarte para que te libres de esa molestia, de esa extraña criatura que vive a tu costa, que te chupa la sangre, te machaca, te ciega, te aísla, te roba, te embrutece, te rebaja, te enloquece, te engaña y un largo etcétera.