

Ryan Holiday

DISCIPLINA JE TEMELJ

Moč samoobvladovanja



Ryan Holiday

DISCIPLINA JE TEMELJ

Moč samoobvladovanja



KNJIŽNA SERIJA ANTIČNIH VRLIN

Prevedel Niki Neubauer



UMco

Ljubljana 2023

Ryan Holiday
DISCIPLINA JE TEMELJ
Moč samoobvladovanja

DISCIPLINE IS DESTINY
The Power of Self-Control

Copyright © 2022 by Ryan Holiday

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a
division of Penguin Random House LLC.

© za Slovenijo UMco, d. d., 2023. Vse pravice pridržane.

Prevod: Niki Neubauer
Izdajatelj in založnik: UMco, d. d.
Zbirka Preobrazba

Urednik: Samo Rugelj
Pomočnica urednika: Nika Hranjec
Korektura: Boštjan Svete, Gordana Granatir
Oblikovanje ovitka in postavitev: Aleš Cimprič
Slika na naslovnici: iStock
Tisk: Camera, d. o. o.
Naklada: 500 izvodov, 1. natis
Ljubljana 2023

V okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah so brez pisnega dovoljenja založbe prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, v številni fotokopiranje, tiskanje in shranjevanje v elektronski obliki.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.947.3

HOLIDAY, Ryan

Disciplina je temelj : moč samoobvladovanja / Ryan Holiday ;
prevedel Niki Neubauer. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2023. -
(Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: Discipline is destiny : the power of self-control
ISBN 978-961-7136-64-7
COBISS.SI-ID 137295107

Ko se trudimo za dobro in se izogibamo zla, si moramo vzeti k srcu dve načeli, po katerih se moramo ravnati, da nam bosta zagotovili mirno in neomadeževano življenje: vztrajati in kljubovati skušnjavi.

– EPIKTET

Vsebina



<i>Štiri kreposti</i>	11
<i>Uvod</i>	17

PRVI DEL: ZUNANJOST (TELO)

Vladanje telesu	30
Napadite ob zori	47
Prizadevno življenje je najboljše življenje	52
Prenehajte biti suženj	58
Izogibajte se odvečnemu	63
Pospravite svojo pisalno mizo	67
Samo prikažite se	72
Posvetite se majhnim težavam	76
Priganjajte, priganjajte, priganjajte	79
Upočasnite ... da lahko nadaljujete hitreje	83

Vadite ... in potem vadite še več	87
Samo delo	91
Oblečeni za uspeh	95
Iščite neugodje	100
Obvladajte obremenitve	104
Spanje je dejanje značaja	110
Kaj lahko prenesete?	114
Več kot telo	119

DRUGI DEL: NOTRANJA DOMENA (ZNAČAJ)

Vladati sebi	124
Na vse glejte tako	139
Naj bo glavna stvar glavna	144
Osredotočite se, osredotočite se, osredotočite se	150
Čakajte na ta sladki sad	155
Perfekcionizem je slabost	159
Najprej naredite, kar je težko	163
Se lahko spet poberete?	166
Boj proti bolečinam	171
Boj proti užitkom	177
Boj proti provokacijam	182

Varujte se te norosti	187
Tišina je moč	193
Zadržujte ogenj, zadržujte ogenj	197
Brzdajte svoje ambicije	202
Denar je (nevarno) orodje	207
Vsak dan boljši	214
Delite breme	219
Spoštujte čas	225
Postavite meje	229
Potrudite se po svojih najboljših močeh	234
Več kot značaj	239

TRETJI DEL: OBLAST NAD SEBOJ (DUŠA)

Oplemenitite se	244
Strpni do drugih. Strogi do sebe.	262
Izboljšajte druge	268
Umirjenost pod pritiskom	272
Nosite breme za druge	277
Bodite prijazni do sebe	281
Moč prepuščanja moči	285
Nastavite drugo lice	290

Kako oditi	294
Vzdržati nevzdržno	299
Bodite najboljši	304
Prilagodljivost je moč	309
Naj vas uspeh ne spremeni	314
Samodisciplina je krepost. Krepost je samodisciplina.	319
Spremna beseda	325
Kaj prebrati v prihodnje?	337
Zahvale	339

Štiri kreposti



Pred davnimi časi je Herkul prišel na razpotje. Na mirnem križišču v grških hribih, v senci grčavih borovcev, je veliki junak iz grških mitov prvič srečal svojo usodo.

Natanko kje ali kdaj se je to zgodilo, ne ve nihče. O tem trenutku slišimo v zgodbah o Sokratu. Vidimo ga lahko upodobljenega v najlepši renesančni umetnosti. V klasični Bachovi kantati lahko začutimo njegovo porajajočo se energijo, napete mišice in tesnobo. Če bi John Adams leta 1776 dosegel svoje, bi bil Herkul na razpotju ovekovečen na uradnem pečatu novoustanovljenih Združenih držav Amerike.

Kajti na tistem razpotju se je Herkul – še pred svojo neminljivo slavo, pred dvanajsterimi nalogami, preden je spremenil svet – soočil s krizo, ki mu je spremenila življenje in je bila enako resnična, kot karkoli s čimer se je kadarkoli soočil vsak od nas.

Kam je bil namenjen? Kam je želel iti? To je bistvo zgodbe. Tudi Herkul, sam, neznan, negotov, tega ni vedel, tako kot mnogi drugi.

Na eni poti na tistem križpotju je ležala čudovita boginja, ki mu je ponujala vse skušnjave, kar si jih je lahko zamislil. Oblečena v čudovita oblačila mu je obljubljala lagodno življenje. Obljubila mu je, da ne bo nikoli okusil pomanjkanja, nesreče, strahu ali bolečine. Samo sledi naj ji, je rekla, in vse želje se mu bodo izpolnile.

Na drugi poti je stala strožja boginja v snežno belem ogrinjalu. Njen klic je bil tišji. Nobenih nagrad ni obljubljala razen tistih, ki so posledica trdega dela. Pot bo dolga, je rekla. Treba se bo žrtvovati. Prišlo bo do strašljivih trenutkov. Toda to je bilo potovanje, primerno za boga. Na njem bo postal oseba, kakršno so si zamislili njegovi predniki.

Je bilo to resnično? Se je res zgodilo?

Če je samo legenda, je sploh pomembno?

Da, kajti to je zgodba o nas.

O našem precepu. O naših razpotjih.

Herkul je moral izbrati med pregrešnostjo in krepostnostjo, med lahko in težko potjo, med tlakovano potjo in manj uhojeno stezo. Vsi se soočamo s to izbiro.

Herkul je le za trenutek okleval in nato sprejel odločitev, ki je vse spremenila.

Izbral je krepostnost.

»Krepostnost« se morda zdi nekaj staromodnega. Vendar krepostnost – *arete* – pomeni nekaj zelo preprostega in brezčasnega: Odličnost. Moralnost. Telesno in duševno.

V antičnem svetu so krepostnost sestavljale štiri ključne sestavine.

Srčnost.

Zmernost.

Pravičnost.

Modrost.

Kralj filozof Mark Avrelij jih je imenoval »temeljni kamni dobrega«. Milijonom ljudi so znane kot kardinalne vrline, štirje skoraj univerzalni ideali, ki sta jih sprejela krščanstvo in večina zahodne filozofije, vendar so prav tako cenjene tudi v budizmu, hinduizmu in skoraj vseh filozofijah, ki si jih lahko zamislite. C. S. Lewis je poudaril, da se »kardinalne« ne imenujejo zato, ker bi jih določile cerkvene oblasti, temveč zato, ker izvirajo iz latinske besede *cardo*, tečaj.

To so *bistvene* stvari. Stvari, na katerih visijo vrata v dobro življenje.

So tudi tema te knjige in serije. Štiri knjige.* Štiri vrline.

En cilj: pomagati vam izbrati ...

Pogum, hrabrost, trdnost, čast, požrtvovalnost ...

Zmernost, samoobvladovanje, umirjenost, prisebnost, uravnoteženost ...

Pravičnost, poštenost, služenje, prijateljstvo, dobrota, prijaznost ...

Modrost, znanje, izobrazba, resnica, samorefleksija, mir ...

* To je druga knjiga.

To je ključ do življenja v časti, slavi, *odličnosti* v vseh pogledih. Značajske lastnosti, za katere je John Steinbeck odlično zapisal, da so »prijetne in zaželene za [njihovega] lastnika in ga silijo, da opravlja dejanja, na katera je lahko ponosen in s katerimi je lahko zadovoljen.« To velja za vse človeštvo. Čepprav v Rimu niso imeli ženske različice besede *virtus*, krepostnost ni bila značilnost moških ali žensk, ampak je preprosto *bila*.

Še vedno je. Ni pomembno, ali ste moški ali ženska. Ni pomembno, ali ste telesno močni ali boleče sramežljivi, genialni ali povprečno inteligentni. Krepostnost je obča nujnost.

Vrline so med seboj povezane in neločljive, vendar se vsaka od njih razlikuje od drugih. Za pravilno ravnanje je skoraj vedno potreben pogum, tako kot disciplina ni mogoča brez modrosti vednosti o tem, kaj je vredno izbrati. Kakšen smisel ima pogum, če se ga ne uporablja za pravičnost? Kakšen smisel ima modrost, če nas ne naredi skromnejše?

Sever, jug, vzhod, zahod – štiri vrline so nekakšen kompas (z razlogom se štiri točke na kompasu imenujejo »kardinalne smeri«). Vodijo nas. Kažejo nam, kje smo in kaj je res.

Aristotel je krepostnost opisal kot neko vrsto obrti, nekaj, za kar si moramo prizadevati, tako kot si prizadevamo za mojstrstvo v kateremkoli poklicu ali veščini. »Zidarji postanemo z zidanjem, z igranjem na harfo pa postanemo harfisti,« je zapisal. »Podobno postanemo pravični, če delamo pravična dejanja, zmerni, če delamo zmerna dejanja, pogumni, če delamo pogumna dejanja.«

Krepostnost je nekaj, kar *počnemo*.

Je nekaj, kar izberemo.

Ne enkrat, kajti Herkulovo razpotje ni bilo enkraten dogodek. To je vsakodnevni izziv, z njim se ne soočimo zgolj enkrat, ampak nenehno, vedno znova. Bomo sebični ali nesebični? Pogumni ali boječi? Močni ali šibki? Modri ali neumni? Bomo gojili dobre ali slabe navade? Pogum ali strahopetnost? Blaženost nevednosti ali izziv nove ideje? Bomo ostali enaki ... ali bomo rasli?

Bomo izbrali lahko ali pravo pot?

Uvod



Bi rad imel velik imperij? Vladaj sebi.

– PUBLILIJ SIREC

Živimo v času izobilja in svobode, kakršnih si naši bližnji predniki ne bi mogli predstavljati.

Navaden človek v razviti državi ima na voljo razkošje in priložnosti, ki jih nekoč niso mogli pridobiti niti vsemogočni kralji. Pozimi nam je toplo, poleti hladno, veliko pogosteje smo siti kot lačni. Lahko gremo, kamor želimo. Počnemo, kar želimo. Verjamemo, v kar želimo. Samo tlesknemo s prsti in že so pred nami najrazličnejše oblike užitka in razvedrila.

Se dolgočasite tam, kjer ste? Potujte.

Sovražite svoje delo? Zamenjajte ga.

Po nečem hrepenite? Privoščite si.

O nečem razmišljate? Povejte.

Nekaj želite? Kupite.

Imate sanje? Uresničite jih.

Skoraj vse, karkoli in kadarkoli želimo, je lahko naše.

To je naša človekova pravica. In prav je, da jo imamo.

A vendar ... kaj lahko pokažemo glede na vse to? Vsesplošnega razcveta vsekakor ne. Nihče nam ne krati svobode, nihče nas ne zatira, blagoslovljeni smo nad vsemi pričakovanji – zakaj smo torej tako preklemansko nesrečni?

Ker svobodo zamenjujemo za nebrzdanost. Svoboda, kot je dejal Eisenhower, je v resnici samo »priložnost za *samo-disciplino*.« Če ne želimo biti ranljivi, neurejeni, ločeni od resničnosti in prepuščeni muhavosti naključij, moramo biti odgovorni do drugih in do sebe. Dostop do tehnologije, virov, uspeha, vpliva, privilegijev – vse to je blagoslov samo, če jih spremlja druga od kardinalnih kreposti: samoobvladovanje.

Temperantia.

Moderatio.

Enkrateia.

Sophrosyne.

Majjhimāpatipadā.

Zhongyong.

Wasat.

Od Aristotela do Heraklita, od svetega Tomaža Akvinskega do stoikov, od *Iliade* do *Svetega pisma*, v budizmu, konfucianizmu in islamu so ljudje v starih časih imeli veliko besed in simbolov za nekaj, kar je brezčasen zakon vesolja: Moramo se imeti pod nadzorom, sicer tvegamo propad. Ali neuravnovešenost. Ali disfunkcionalnost. Ali odvisnost.

Seveda, niso težave vseh ljudi posledica izobilja, vendar pa samodisciplina in samokontrola koristita *vsakomur*. Življenje ni pravično. Darovi niso razdeljeni enakomerno. In resničnost te neenakosti je, da morajo biti tisti med nami, ki prihajajo iz slabših razmer, še bolj disciplinirani, da bi imeli možnost napredovati v življenju. Morajo se bolj potruditi in imajo manj prostora za napake. A tudi tisti, ki imajo manj svoboščin, se vseeno dan za dnem soočajo z neštetimi izbirami, katerim vzgibom se bodo prepustili, kaj bodo naredili, kakšne odločitve bodo sprejeli, kaj si bodo dopustili in kaj bodo zahtevali od sebe.



V tem pogledu smo vsi v istem čolnu: Tako srečneži kot nesrečneži morajo ugotoviti, kako obvladovati svoja čustva, kako se vzdržati tega, česar se je treba vzdržati, in se odločiti, po katerih merilih se bodo ravnali. Obvladati moramo sami sebe, če ne želimo, da nas obvladuje nekdo drug ali nekaj drugega.

Lahko rečemo, da ima vsak od nas svoj višji in svoj nižji jaz, ta dva jaza pa sta v nenehnem medsebojnem boju. Kaj *lahko* proti kaj *bi moral*. Kaj *zadošča* in kaj je *najboljše*. Ena stran se lahko zbere, drugo zmoti vsaka malenkost. Ena stran si prizadeva in dosega uspehe, druga kleca in pristaja na kompromise. Ena stran išče uravnovešenost, druga obožuje kaos in pretiravanja.

Stari Grki so imeli besedo za ta notranji boj, *akrasia*, toda v resnici gre spet samo za tisto Herkulovo razpotje.

Kaj bomo izbrali?

Katera stran bo zmagala?

Kdo boste postali?

NAJVIŠJA OBLIKA VELIČINE

V prvi knjigi iz te serije o kardinalnih krepostih smo pogum opredelili kot pripravljenost prevzeti vajeti, ko je to tvegano – za nekaj, za nekoga, za tisto, za kar veš, da moraš storiti. Samodisciplina – krepost zmernosti – je še pomembnejša. Samodisciplina je samoobvladovanje, sposobnost, da sebe držiš na vajetih.

Sposobnost ...

... trdo delati;

... reči ne;

... graditi dobre navade in postavljati meje;

... uriti se in biti pripravljen;

... zavračati skušnjave in provokacije;

... obvladovati čustva;

... prenašati boleče težave.

Samodisciplina pomeni dati vse od sebe ... in vedeti, kje so tvoje meje. Je v tem kakšno protislovje? Ne, gre se za *ravnovesje*. Nekaterim stvarem se upiramo, za druge si prizadevamo; pri vseh pa ravnamo zmerno, preudarno, razumno, ne da bi pustili, da nas kaj premaga ali zanese s prave poti.

Zmernost ni prikrajšanje, ampak vladanje sebi v telesnem, duševnem in duhovnem smislu – zahtevati najboljše od sebe, tudi če nihče ne gleda, tudi če zadošča manj. Za tako življenje je potreben pogum – ne le zato, ker je težko, ampak ker se zaradi njega razlikujete od drugih.

Disciplina torej hkrati napoveduje in določa vašo prihodnost. Povečuje verjetnost, da boste uspešni, in zagotavlja, da boste, ne glede na to, kaj se bo zgodilo, *odlični*. Velja pa tudi obratno: pomanjkanje discipline vas spravlja v nevarnost in prav tako obarva, kdo in kaj ste.



Vrnimo se k Eisenhowerju in njegovi ideji, da je svoboda priložnost za samodisciplino. Ali tega ne dokazuje njegovo življenje? Preden si je prislužil čin generala, je približno trideset let prebil na neopevanih vojaških položajih in moral iz ZDA opazovati, kako so njegovi kolegi na bojiščih v tujini dobivali medalje in priznanja. Ko je bil leta 1944 imenovan za vrhovnega poveljnika zavezniških sil v drugi svetovni vojni, je nenadoma dobil nadzor nad vojsko s približno tremi milijoni mož, ki je bila bojna ost vojnih prizadevanj, v katerih je na koncu sodelovalo več kot petdeset milijonov ljudi. Na čelu zavezništva držav, ki so skupaj imele več kot sedemsto milijonov državljanov, je ugotovil, da še zdaleč ni izvzet od pravil, ampak mora biti do sebe strožji kot kdajkoli prej. Spoznal je, da najboljši način vodenja ni s prisilo

ali ukazi, temveč s prepričevanjem, kompromisi, potrpežljivostjo, obvladovanjem svojega temperamenta in predvsem z zgledom.

Po vojni je bil zmagovalec med zmagovalci, saj je dosegel zmago, kakršne na vojaški ravni ni dosegel še nihče prej in upajmo, da je tudi nikoli več ne bo. Nato je bil kot predsednik, ki je nadzoroval novo pridobljeni arzenal jedrskega orožja, dobesedno najmočnejši človek na svetu. Skorajda ni bilo osebe ali stvari, ki bi mu lahko narekovala, kaj naj stori, ničesar ni bilo, kar bi ga lahko ustavilo, nikogar, ki ne bi z občudovanjem gledal nanj ali v strahu odvrčal pogled stran od njega. Kljub temu v času njegovega predsednikovanja ni bilo ne novih vojn ne uporabe tistega strašnega orožja, nobenega stopnjevanja spopadov, položaj pa je zapustil z daljnovidnimi opozorili pred strojem, ki ustvarja vojne, tako imenovanem vojaško-industrijskim kompleksom. V resnici je Eisenhower v času svojega mandata silo najbolj opazno uporabil, ko je poslal 101. zračno-desantno divizijo, da bi zaščitila skupino črnskih otrok, ki so bili prvič na poti v šolo.

In kje so bili škandali? Neupravičeno bogatenje? Prelomljene obljube?

Ni jih bilo.

Njegova veličina, tako kot vsaka prava veličina, ni izvirala iz agresivnosti, ega, apetitov ali velikega premoženja, temveč iz preprostosti in zadržanosti – iz tega, kako je ukazoval samemu sebi, zaradi česar je bil vreden ukazovati drugim.

Primerjajte ga z osvajalci njegovega časa: Hitlerjem, Mussolinijem, Stalinom. Primerjajte ga celo z njegovimi sodobniki: MacArthurjem, Pattonom, Montgomeryjem. Primerjajte ga z osvajalci iz preteklosti: Aleksandrom Velikim, Kserksom, Napoleonom. To, kar se ohrani, na koncu, in kar resnično občudujemo, niso ambicije, temveč samoobvladovanje. Samozavedanje. *Umerjenost*.

Ko je bil Eisenhower še mladenič, mu je mati navedla verz iz svetopisemske Knjige pregovorov: »Potrpežljiv človek je boljši kakor junak,« mu je rekla, »gospodar svojega duha je boljši kakor osvajalec mesta.« Naučila ga je istega poduka, ki ga je Seneka skušal vcepiti vladarjem, ki jim je svetoval: »Najmočnejši je tisti, ki ima samega sebe v oblasti.«

Eisenhower je dobesedno osvojil svet, s tem ko je najprej osvojil sebe.

Vseeno pa je v nas del, ki slavi tiste, ki si dovolijo več in se držijo nižjih meril – rock zvezdnike, slavne, nemoralne osebe. Morda jim celo zavidamo. To se nekako zdi lažje. Zdi se, da je bolj zabavno. Morda je to celo način, kako priti v ospredje.

Je res tako?

Ne, to je samo slepilo. Ob podrobnejšem pregledu vidimo, da nikomur ni težje kot lenim. Nihče ne doživlja večje bolečine kot nenasitneži. Noben uspeh ni krajšega veka od nepremišljenega ali neskončno ambicioznega. Če ti ne uspe uresničiti vseh svojih zmožnosti, občutiš to kot strašno kazen. Pohlep prestavlja cilje vse višje in preprečuje, da bi

človek kdajkoli užival v tem, kar ima. Četudi jih zunanji svet slavi, te ljudi v notranjosti čakajo le trpljenje, sovraštvo do sebe in odvisnost.

V zvezi z zmernostjo so v starem veku ljudje radi uporabljali prisposodbo voznika štirivprege. Za zmago na dirki ni dovolj, da pripraviš konje do hitrega teka, temveč jih moraš tudi obvladati, umiriti njihove živce in svojeglavost ter tako trdno držati vajeti v rokah, da jih lahko tudi v najtežjih okoliščinah natančno usmerjaš. Voznik mora ugotoviti, kako uravnotežiti strogost in prijaznost, popustljiv in trd prijem. Najti mora pravi ritem zase in za svoje živali ter iz vprege iztisniti vsak delček hitrosti, ko je najpomembnejše. Voznik brez nadzora bo vozil hitro ... vendar bo neizogibno trčil. Še posebej v ostrih zavojih v areni in na vijugasti, luknjasti cesti življenja. Še posebej takrat, ko ga množica in tekmeči spodbujajo prav k temu.

Ne samo, da je z disciplino mogoče veliko doseči, temveč je mogoče veliko stvari tudi izboljšati.

Poimenujte nekoga, ki je resnično velik in nima samodiscipline. Navedite en velik polom, ki ni bil vsaj delno posledica pomanjkanja samodiscipline.

V življenju je bolj kot talent pomemben značaj. In zmernost.

Ljudje, ki jih najbolj občudujemo in jih bomo spoznali v tej knjigi – Mark Avrelij, kraljica Elizabeta II., Lou Gehrig, Angela Merkel, Martin Luther King mlajši, George Washington, Winston Churchill – nas navdihujejo s svojo zadržanostjo

in predanostjo. Zgodovinske svarilne zgodbe – Napoleon, Aleksander Veliki, Julij Cezar, kralj Jurij IV. – nas osupnejo s svojim samouničevalnim ravnanjem. In ker je po svoje v vsakem od nas veliko število ljudi, lahko v nekaterih primerih v isti osebi vidimo tako pretiravanje kot zadržanost in se od obeh lahko kaj naučimo.

Svoboda zahteva disciplino.

Disciplina nam daje svobodo.

Svoboda in veličina.

Vaša usoda je tam.

Boste prevzeli vajeti?

DISCIPLINA JE TEMELJ

PRVI DEL:

ZUNANJOST (TELO)



Naše telo je naša slava, naše tveganje in naša skrb.

— MARTHA GRAHAM

Začenjamo z jazom – v njegovi telesni obliki. V Prvem pismu Korinčanom nam sveti Pavel naroča, naj trdo ravnamo s svojim telesom in ga zaslužnjujemo, da ne bi bili sami zavrženi. Za stoike je bila srž rimske tradicije »vztrajnost, skromna prehrana in skromna uporaba drugih materialnih dobrin.« Nosili so funkcionalna oblačila in čevlje, jedli s funkcionalnih krožnikov, zmerno pili iz funkcionalnih kozarcev in se zavzeto posvečali obredom antičnega življenja. Se nam zdi to pomilovanja vredno? Ali pa občudujemo njihovo preprostost in dostojanstvo? V svetu izobilja se mora vsak od nas spoprijeti s svojimi željami, nagoni, pa tudi z

večnim bojem, da bi se okrepil za življenjske preizkušnje. Pri tem ne gre za to, da bi se izogibali vsem dobrim občutkom, ampak za to, da razvijemo trdnost, ki je potrebna za pot, ki smo si jo izbrali. Gre za to, da smo sposobni premagati razdaljo in se izogniti slepim ulicam in zablodam na tej poti. Če sebe ne obvladamo fizično, kdo in kaj nas obvladuje? Zunanje sile. Lenoba. Nesreče. Entropija. Atrofija. Delo opravljamo, danes in vedno, ker smo zato tu. In vemo, da čeprav se morda zdi, da je lahkotno in bolj prijetno prepustiti se svojim centrom užitka, je to na dolgi rok veliko bolj boleča pot.

Vladanje telesu ...



Igral je z vročino in migreno. Igral je ob hromečih bolečinah v hrbtu, natrganih mišicah, zvutih gležnjih in enkrat, dan po tem, ko ga je v glavo udarila žoga s hitrostjo 80 kilometrov na uro, je igral s kapo Babea Rutha, ker si zaradi otekline ni mogel nadeti svoje.

Lou Gehrig je na 2130 zaporednih tekmah igral na prvi bazi bejzbolskega moštva New York Yankees, s čimer je postavil rekordni niz nastopov in podal prikaz izjemne telesne vzdržljivost, ki je trajal naslednjih pet desetletij in pol. Ta dosežek človeške vzdržljivosti je bil tako dolgo opevan, da zlahka spregledamo, kako neverjeten je bil v resnici. Redna sezona Major League Bejzbol je v tistih časih obsegala 152 tekem. Gehrigovi Jenkiji so se skoraj vsako leto uvrstili v nadaljevanje sezone in kar sedemkrat prišli v finale oziroma svetovno serijo. Gehrig je sedemnajst let igral od aprila do oktobra, brez počitka, na najvišji možni ravni. Med sezono so igralci hodili še na dodatne turnirje in igrali na ekshibicijskih tekmah, včasih so potovali celo na Japonsko. V času, ko je igral pri Jenkijih, je Gehrig odigral približno

350 dvojnih dvobojev* in prepotoval vsaj dvesto tisoč kilometrov po državi, večinoma z vlakom in avtobusom.

Kljub temu ni izpustil nobene tekme.

Ne zato, ker ni bil nikoli poškodovan ali bolan, temveč zato, ker je bil prava lokomotiva od človeka (Gehrigov vzdevek je bil Železni konj), ki ni hotel odnehati in je premagoval bolečine in fizične omejitve, ki bi jih drugi uporabili kot izgovor. Ko so nekoč zdravniki naredili rentgenske posnetke Gehrigovih dlani, kar niso mogli verjeti, ko so odkrili vsaj *sedemnajst* zaceljenih zlomov. Tekom svoje kariere si je zlomil skoraj vse prste – a ne samo da ga to ni upočasnilo, ampak o tem ni spregovoril niti besede.

Po drugi strani pa je skorajda nepravilno znan predvsem po svojem rekordnem nizu zaporednih nastopov, pri čemer ostajajo drugi statistični dosežki, ki jih je zbral na svoji tekmovalni poti, večinoma spregledani. Njegovo karierno povprečje odbitih udarcev je bilo neverjetnih 0,340, pa vendar ga je še izboljšal, ko je bilo to najbolj pomembno, saj je bilo njegovo povprečje na tekmah končnice po redni sezoni 0,361. (V dveh svetovnih serijah pa je dosegel celo *več kot 0,500*.**) Dosegel je 495 homerunov, vključno s triindvajsetimi velikimi slami – rekord, ki je veljal več kot sedem desetletij. Leta 1934 je postal šele tretji igralec, ki mu je uspelo osvojiti trojno krono MLB, saj je bil vodilni v ligi v

* Dve tekmi, ki ju moštvi odigrata v enem dnevu – op. prev.

** Povprečje je odstotek zadetih žogic odbijalca. Povprečje 0,300 ali več velja za odlično, 0,400 pa je skoraj nedosegljiv cilj – op. prev.

povprečju odbitih žogic, homerunov in RBI-jev (osvojenih tekov po odboju). S 1995 RBI-ji je šesti na svetu, kar ga dejansko uvršča med najboljše soigralce v zgodovini igre. Bil je dvakratni MVP, sedemkratni All-Star, šestkratni zmagovalec svetovne serije, član Dvorane slavnih in prvi igralec, ki so mu upokojili številko.

Čeprav se je niz dejansko začel junija 1925, ko je Gehrig zamenjal Wallyja Pippa, še eno legendo Jenkijev, je bilo njegovo herkulsko vzdržljivost v resnici mogoče opaziti že v zgodnjem otroštvu. Gehrig, ki se je leta 1903 rodil nemški-ma priseljencema v New Yorku, je bil edini od štirih otrok, ki je preživel najzgodnejša leta. Ob rojstvu je tehtal zajetnih 6,3 kilograma in zdi se, da mu jih je materina nemška kuhinja od takrat vztrajno dodajala. Toda prav zbadanje sošolcev zaradi prekomerne teže je utrdilo dečkovo odločnost, ki se je vpisal v očetov *Turnverein*, nemški gimnastični klub, kjer je začel Gehrig razvijati močan spodnji del telesa, ki mu je pozneje omogočil toliko tekov. Toda Gehrig ni imel dobre naravne telesne koordinacije in njegov prijatelj iz otroštva se je nekoč pošalil, da se je njegovo telo pogosto »obnašalo, kot da bi bilo pijano«.

Ni bil rojen športnik. Iz sebe je naredil športnika.

Življenje revnega priseljenca ni bilo lahko. Gehrigov oče je bil pijanec in po malem brezdelnež. Več kot ironično je brati o očetovih kroničnih izgovorih in bolniških odsotnostih. Gehriga je bilo tega sram in spodbudilo ga je, da je zanesljivost in trdnost spremenil v nepogrešljivi lastnosti (njegovo

prihodnjo žilavost je nekoliko napovedovalo dejstvo, da ni niti en dan manjkal v šoli). Na srečo njegova mati ni le skrbela zanj, ampak mu je bila tudi neverjeten zgled mirne, neutrudne delovne etike. Delala je kot kuharica. Delala je kot pralka. Delala je kot pekovka. Delala je kot čistilka, vse v upanju, da bo sinu zagotovila vstopnico za boljše življenje.

Toda revščina je bila vedno prisotna. »Nihče, ki je hodil v šolo z Loujem,« se je spominjal neki njegov sošolec, »ne more pozabiti mrzlih zimskih dni, ko je Lou prihajal v šolo v kaki majici, kaki hlačah in težkih rjavih čevljih, vendar brez plašča in kape.« Bil je reven fant, kar je bila njegova usoda, ki si je nihče ne bi izbral a vendar ga je ta izoblikovala.

Obstaja zgodba o stoiškem filozofu Kleantu, ki mu je nekega hladnega dne, ko je hodil po Atenah, sunek vetra razprl tanek plašč. Opazovalci so bili osupli, ko so videli, da kljub nizkim temperaturam pod njim ni imel skoraj ničesar drugega na sebi, in zaploskali so njegovi vzdržljivosti. Podobno je bilo tudi z Gehrigom, ki so ga v ostrih newyorških zimah le redko videli v klobuku ali celo površniku, čeprav je bil zaradi plače pri Jenkijih eden najbolje plačanih športnikov v Ameriki. Šele pozneje, ko se je poročil s prijazno in ljubečo žensko, ji ga je uspelo prepričati, da je oblekel plašč – zaradi nje.

Večina otrok se rada ukvarja s športom, Lou Gehrig pa je v igri videl višji klic. Bejzbol zahteva nadzor nad telesom in skrb zanj – saj je telo obenem ovira in sredstvo za doseganje uspeha.