

„Chcesz mieć ogromne imperium? Rządź samym sobą.”

— Publiliusz Syrus

SERIA CNOTY STOICKIE

SIŁA SAMODYSCYPLINY

O PANOWANIU NAD SOBĄ
W KAŻDEJ SYTUACJI



RYAN HOLIDAY

Numer 1 wśród autorów bestsellerów „New York Timesa”,
autor książek *Przeszkoda czy wyzwanie?* i *Dziennik stoika*

onepress
POWER.

Tytuł oryginału: Discipline Is Destiny: The Power of Self-Control

Tłumaczenie: Diana Wierzbicka

Korekta językowa: Kamila Galer-Kanik

ISBN: 978-83-8322-402-2

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.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/silsam>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści



| | |
|-------------------------------|----|
| Cztery cnoty kardynalne | 9 |
| Wstęp | 15 |

Część I: WYMIAR ZEWNĘTRZNY (CIAŁO)

| | |
|--|----|
| Zwycięstwo nad ciałem | 25 |
| Atakuj o świcie | 40 |
| Najlepsze życie to życie intensywne | 45 |
| Przestań być niewolnikiem | 51 |
| Unikaj rzeczy zbędnych | 56 |
| Posprzątaj biurko | 60 |
| Po prostu przyjdź | 64 |
| Zaczynj od podstaw | 68 |
| Szybko, szybko, szybciej | 71 |
| Zwolnij, żeby przyspieszyć | 75 |
| Ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć | 79 |
| Po prostu pracuj | 83 |
| Ubiór kluczem do sukcesu | 87 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| Wyjdź ze strefy komfortu | 92 |
| Zarządzanie obciążeniem | 96 |
| Sen jako akt silnej woli | 102 |
| Kres wytrzymałości | 106 |
| Nie tylko ciało | 111 |

Część II: WYMIAR WEWNĘTRZNY (TEMPERAMENT)

| | |
|--|-----|
| Rządzić sobą samym | 117 |
| Na wszystko patrz jednakowo | 130 |
| Skup się na tym, co najważniejsze | 135 |
| Skup się | 140 |
| Poczekaj na dojrzałe owoce | 144 |
| Perfekcjonizm to wada | 148 |
| Najtrudniejsze na początek | 152 |
| Czy dasz radę się podnieść? | 155 |
| Walka z bólem | 160 |
| Walka z przyjemnością | 166 |
| Walka z prowokacją | 171 |
| Nie daj się ponieść szaleństwu | 176 |
| W ciszy siła | 181 |
| Wstrzymaj ogień | 185 |
| Pohamuj ambicję | 190 |
| Pieniądze to niebezpieczne narzędzie | 195 |
| Stawaj się lepszym każdego dnia | 202 |
| Pozwól sobie pomóc | 206 |
| Szanuj czas | 211 |
| Stawiaj granice | 215 |
| Dawaj z siebie wszystko | 220 |
| Oprócz temperamentu | 225 |

Część III: WYMIAR WIRTUOZERSKI (DUSZA)

| | |
|--|-----|
| Wznoszenie się na wyższy poziom | 229 |
| Pobłażliwy dla innych, wymagający wobec siebie | 246 |
| Żeby ludzie stawali się lepsi | 251 |
| Wdzięk pod presją | 255 |
| Pomagaj innym nieść ciężar | 260 |
| Bądź dla siebie łaskawy | 264 |
| Moc dzielenia się władzą | 268 |
| Nadstaw drugi policzek | 273 |
| Zejść ze sceny niepokonanym | 277 |
| Wytrzymaj nawet to, co jest nie do wytrzymania | 283 |
| Bądź najlepszy | 288 |
| Elastyczność to siła | 293 |
| Niech sukces cię nie zmieni | 298 |
| Samodyscyplina to cnota. Cnota to samodyscyplina | 302 |
| | |
| Posłowie | 307 |
| Co czytać dalej? | 317 |
| Podziękowania | 319 |

Zwycięstwo nad ciałem



Grał mimo gorączki i migreny. Grał mimo przeszywającego bólu pleców, naciągniętych mięśni, skręconych kostek. Kiedyś uderzyła go w głowę piłka lecąca z prędkością 130 km/h, ale wziął się w garść i następnego dnia stanął na boisku, musiał tylko założyć czapkę, którą pożyczył mu Babe Ruth¹, bo miał bardzo opuchniętą głowę.

Lou Gehrig² grał na pierwszej bazie w drużynie New York Yankees podczas 2130 meczów z rzędu — rekord ten pobito dopiero po 55 latach. Był to nadludzki niemalże wysiłek i dowód tak niespotykanej wytrzymałości, że trudno go sobie nawet wyobrazić. W tamtych czasach na jeden sezon ligi Major League Baseball składały się 152 mecze, a drużyna Yankees niemal co roku uczestniczyła dodatkowo w play-offach, kwalifikując się aż siedem razy do zawodów World Series. Gehrig grał nieprzerwanie od kwietnia do

¹ George „Babe” Ruth (1895 – 1948) — amerykański baseballista uważany za najlepszego zawodnika wszech czasów — *przyp. tłum.*

² Henry Louis Gehrig (1903 – 1941) — amerykański baseballista, zdobywca tytułu najlepszego zawodnika pierwszobazowego, zmarł na stwardnienie zanikowe boczne — *przyp. tłum.*

października, na najwyższym sportowym poziomie, przez 17 lat. Poza sezonem rozgrywek zawodnicy udawali się zazwyczaj na tournée pokazowe i grali w meczach towarzyskich, podróżując w tym celu po całym świecie. Razem z New York Yankees Gehrig wziął udział w około 350 tego typu meczach rozgrywanych jeden po drugim, pokonując koleją albo autokarem co najmniej 320 tysięcy kilometrów.

Mimo to nie opuścił żadnego meczu.

Bynajmniej nie dlatego, że nie miał kontuzji ani nie chorował, lecz dlatego, że był „Żelaznym Koniem”, nigdy się nie poddawał, grał mimo bólu i ograniczeń fizycznych, które dla innych mogłyby stanowić doskonałe wymówki. Kiedyś zrobiono Gehrigowi prześwietlenie dłoni. Okazało się, że miał *siedemnaście* zrośniętych złamań. W trakcie swojej kariery sportowej złamał niemal każdy palec, ale nie wpłynęło to na osiągnięte przez niego wyniki, ba, nie zająknął się nigdy o tym ani słowem.

Z drugiej strony o Lou Gehrigu mówi się najczęściej w kontekście jego nieprzerwanej gry, pomijając osiągnięte rekordy i statystyki. Średnia uderzeń dla jego całej kariery wyniosła aż 0,340, a w meczach play-off było to 0,361 (w dwóch zawodach World Series *osiągnął średnią uderzeń na poziomie ponad 0,500!*). Zdobył 495 home runów, w tym 23 grand slamy — rekord ten pobito dopiero po ponad 70 latach. W 1934 roku Gehrig został trzecim zawodnikiem na świecie, któremu przyznano wyróżnienie MLB Triple Crown za wyniki średniej uderzeń, liczby home runów i *runs batted in* (RBI). Jego łączna liczba RBI wynosi 1995, co plasuje go na szóstej pozycji w rankingu, jest więc jednym z najlepszych graczy w historii baseballu. Dwa razy nadano mu tytuł najbardziej wartościowego gracza (MVP), siedem razy brał udział w Meczu Gwiazd MLB, sześć razy zdobył tytuł mistrza World Series, uhonorowano go członkostwem w Hall of Fame, był też pierwszym zawodnikiem w historii,

którego numeru przestano używać, gdy przeszedł na sportową emeryturę.

Kariera sportowa Gehriga rozpoczęła się z przytupem w czerwcu 1925 roku, gdy zajął miejsce legendy drużyny New York Yankees Wally'ego Pippa, ale wytrzymałość na miarę Herkulesa wykazywał już jako dziecko. Urodził się w Nowym Jorku w 1903 roku w rodzinie imigrantów z Niemiec. Jako jedyne dziecko spośród czwórki rodzeństwa przeżył wiek niemowlęcy. Na świat przyszedł z wagą ponad sześciu kilogramów, a na niemieckiej kuchni mamy szybko nabierał ciała. Determinację zahartowały w nim docinki szkolnych kolegów. Postanowił wstąpić do *Turnvereine* — niemieckiego klubu gimnastycznego, gdzie rozwijał siłę fizyczną, dzięki której później bił rekordy. Brakowało mu koordynacji ruchowej. Kolega z dzieciństwa śmiał się, że Gehrig zachowywał się tak, jakby strzelił sobie kielicha.

Nie urodził się sportowcem. Sam ten status osiągnął.

Życie ubogiej imigranckiej rodziny nie było łatwe. Ojciec Gehriga był moczymordą i obibokiem. Aż nie chce się wierzyć, jak często wymyślał wymówki i rozmaite choroby, by nie musieć iść do pracy. Gehrig wstydził się ojca, postanowił więc, że sam będzie niezawodny i silny (na przykład nie opuścił ani jednego dnia nauki szkolnej). Na szczęście zawsze mógł polegać na matce, która dawała mu przykład nieskazitelnej etyki pracy. Pracowała jako kucharka. Pracowała jako praczka. Pracowała w piekarni. Pracowała jako sprzątaczką, byle tylko zapewnić synowi lepsze życie.

Mimo to żyli w biedzie. Kolega z klasy Gehriga wspominał: „Każdy, kto chodził do klasy z Lou, pamięta, że w zimie przychodził do szkoły w drelichowej koszuli, drelichowych spodniach i grubych brązowych butach, ale bez kurtki i czapki”. Był biedny. Nie wybrał sobie takiego losu, ale to właśnie los go ukształtował.

Stoicki filozof Kleantes szedł pewnego zimowego dnia ulicami Aten. Kiedy podmuch wiatru rozchylił poły jego płaszcza, zdumionym gapiom ukazało się niemal nagie ciało. Temperatura była naprawdę niska, gapie zaczęli więc bić mu brawo w uznaniu jego wytrzymałości i hartu. Tak samo było w przypadku Gehriga — nawet pensja członka drużyny New York Yankees i status jednego z najlepiej opłacanych sportowców w Stanach Zjednoczonych nie sprawiły, że zaczął się cieplej ubierać zimą. Dopiero gdy ożenił się z przemiłą, kochającą kobietą, dał się przekonać do zakładania kurtki, ale tylko dla jej satysfakcji.

Większość dzieci lubi sport, jednak Lou Gehrig miał do baseballu podejście niemal nabożne. Ta gra wymaga pełnej kontroli nad ciałem i dbania o nie, ponieważ stanowi ono źródło sukcesu albo porażki.

Gehrig te dwie rzeczy opanował do perfekcji.

Pracował najciężej ze wszystkich. Kolega z drużyny wspominał: „Dbanie o formę było dla niego jak religia”. Sam Gehrig mawiał, że jest niewolnikiem baseballu. Tylko że z własnej woli, niewolnikiem, który kochał ten sport i był wdzięczny losowi za możliwość stawiania do gry.

Tak głębokie poświęcenie popłaca. Gdy Gehrig stawał na boisku, spływała na niego łaska niebios. Stał niemal w uniesieniu, ubrany w ciężki wełniany strój, w którym dzisiejsi zawodnicy nie daliby rady grać. Bujał się, przenosząc ciężar z jednej nogi na drugą, by wreszcie zająć odpowiednią pozycję do uderzenia. Gdy brał zamach, całą pracę wykonywały jego imponujące nogi, a następnie posyłał piłkę daleko poza boisko, na trybuny.

Niektórzy pałkarze mają ulubione kąty padania piłki na kij, natomiast Gehrig z łatwością odbijał każdy rzut. A kiedy już odbił piłkę, *biegł*. Jak na kogoś, z kogo śmiano się, że ma słoniowe nogi,

zadziwiał faktem, iż w karierze udało mu się kilkanaście razy „ukraść bazę”. Charakteryzował się nie tylko siłą, ale i szybkością. Przyspieszeniem. Finezją.

Byli oczywiście zawodnicy obdarzeni większym talentem, osobowością czy błyskotliwością, lecz żaden z nich nie ćwiczył więcej niż on, żaden nie dbał lepiej o kondycję i żaden nie kochał baseballu bardziej niż Gehrig.

Gdy kocha się swoją pracę, nie wykonuje się jej po łebkach ani nie pomstuje na jej wymagania. Szanuje się nawet najdrobniejsze jej aspekty. Gehrig nigdy nie rzucił kijem, ani nawet go nie przewrócił. Trenerom podpadł tylko raz — dowiedzieli się, że gra w baseball z dziećmi z dzielnicy, w której się wychował, czasem nawet tuż po meczu New York Yankees. Po prostu nie mógł przepuścić żadnej okazji do gry...

Musiało przecież być wiele dni, kiedy nie czuł się dobrze. Kiedy chciał rzucić to wszystko w diabły. Kiedy wątpił w swoje umiejętności. Kiedy czuł się tak źle, że ledwo mógł ruszać rękoma. Kiedy frustrowały i męczyły go wysokie wymagania, które sobie narzucił. Gehrig nie był superbohaterem, słyszał w głowie ten sam głos, który i my nieraz słyszymy. Po prostu wyrobił w sobie siłę — wręcz nawyk — niesłuchania go. Jeśli zaczniesz chodzić na kompromisy, nie będziesz w stanie z tej drogi zawrócić.

Gehrig powiedział kiedyś: „Mam wolę walki. Baseball to ciężki kawałek chleba, nadludzki wysiłek. Oczywiście gra sprawia mi przyjemność, ale jest ciężko”. Można pomyśleć, że wszyscy zawodnicy mają wolę walki, ale oczywiście to nieprawda. Niektórzy mają wrodzony talent i nadzieję, że nikt nigdy nie powie: „Sprawdzam”. Inni dają z siebie wszystko, ale tylko do pewnego momentu. Jeśli zrobi się za ciężko, przestaną się starać. Tak było kiedyś i tak jest również teraz, nawet na samych szczytach sportu wyczynowego.

Pewien trener z czasów Gehriga określił to zjawisko jako „wiek wymówek” — każdy miał jakąś wymówkę w zanadrzu. Zawsze znalazł się jakiś powód, dla którego nie można było dać z siebie stu procent, wytrzymać napięcia czy odpowiednio przygotować się na zgrupowanie.

Jeszcze jako nowicjusz Joe DiMaggio¹ zapytał kiedyś Gehriga, czy typuje, kto tym razem będzie miotaczem drużyny przeciwnej, mając najprawdopodobniej nadzieję, że będzie to ktoś, czyj rzut łatwo odbić. Gehrig odparł: „Nigdy się o to nie martw. Pamiętaj tylko, że w meczu z Jankesami zawsze biorą udział najlepsi zawodnicy”. Od członków swojej drużyny również oczekiwał gry na najwyższym poziomie. Taka była umowa — dostają wiele, ale dużo się od nich wymaga. Mistrz musi zachowywać się jak mistrz, ale pracować tak ciężko jak ten, kto nadal musi coś komuś udowodnić.

Gehrig nie pił. Nie uganiał się za dziewczynami, nie szukał dreszczyku emocji ani nie jeździł szybkimi samochodami. Sam często mawiał, że nie jest imprezowym chłopakiem. Jednocześnie podkreślał, że nie jest ani kaznodzieją, ani tym bardziej świętym. Autor biografii Gehriga, Paul Gallico, który również wychował się w Nowym Jorku i był od Gehriga starszy jedynie o kilka lat, pisał: „Jego surowe życie nie było wynikiem próżności, świętoszkowości czy pozowania. Był niesamowicie ambitny. Chciał coś w życiu osiągnąć, wybrał więc najbardziej sensowną i efektywną drogę do celu”.

Dbamy o swoje ciało nie tylko dlatego, że uszkodzenie mu to grzech, lecz dlatego, że jeśli skalamy świętynię, narazimy na szwank swoje szanse na sukces i obrazimy bóstwo. Gehrig był w pełni świadom, że przez narzuconą sobie dyscyplinę stracił wiele okazji,

¹ Joe DiMaggio (1914 – 1999) — amerykański baseballista, pobił wiele rekordów, grał w drużynie New York Yankees — *przyp. tłum.*

by sprawić sobie przyjemność. Zdawał sobie również sprawę, że ci, którzy żyją szybko lub idą po linii najmniejszego oporu, również tracą — tracą możliwość pełnej realizacji swojego potencjału. Dyscyplina nie oznacza straty, przeciwnie — przynosi wiele nagród.

Mimo to Gehrig mógł łatwo zboczyć z raz obranej ścieżki. Na początku kariery, gdy grał jeszcze w jednej z niższych lig, przydarzył mu się spadek formy. Pewnego wieczora poszedł z kolegami z drużyny do baru i upił się tak, że gdy następnego dnia zjawił się na meczu, nie był jeszcze całkowicie trzeźwy. Mimo to udało mu się zagrać, a wręcz osiągnął lepsze wyniki niż w ciągu ostatnich kilku miesięcy. Dzięki kilku łykom gorzałki w szatni zniknęły nerwy i niespokojne myśli.

Stan Gehriga zauważył na szczęście doświadczony trener. Zaczął z nim o tym rozmawiać. Widywał już tego rodzaju sytuacje. Znał krótkoterminowe efekty takiej „kuracji”. Rozumiał potrzebę resetu i przyjemności, ale wytłumaczył mu, jakie mogą być długofalowe efekty jego decyzji, i narysował mu obraz przyszłości, która go czeka, jeśli nie wypracuje sobie bardziej zdrowych mechanizmów radzenia sobie z niepowodzeniami. Dzięki trenerowi Gehrig porzucił alkohol, i to „nie dlatego, że wedle jakichś ogólnych standardów moralności nie wolno się od czasu do czasu napić, ale dlatego, że kierowała nim przemożna ambicja — chciał stać się wielkim, odnoszącym sukcesy baseballistą. Wszystko, co przeszkadzało mu osiągnąć cel, uważał za truciznę”.

Gehrig bardzo poważnie traktował to, że jest zawodowym baseballistą, członkiem drużyny New York Yankees, Amerykaninem w pierwszym pokoleniu, wzorem do naśladowania dla dzieciaków.

Przez pierwszych dziesięć sezonów gry Gehrig nadal mieszkał z rodzicami, a na stadion często dojeżdżał metrem. Zarabiał dużo więcej, niż wydawał. Później kupił sobie mały domek w New Rochelle.

Pieniądze były dla niego jedynie narzędziem, czasem pokusą. Gdy drużyna Jankesów zaczęła odnosić coraz większe sukcesy, wyremontowano im wiaty, a isticie spartańską ławkę zastąpiono wyściełanymi siedzeniami. Po jakimś czasie Gehrig zdarł wyściółkę ze swojego siedziska. O życiu rozchwytywanego zawodnika u szczytu kariery mówił tak: „Mam dosyć siedzenia na poduchach. Poduchy w aucie, poduchy na krzesłach w domu, gdzie nie pójde — wszędzie poduchy i poduchy”.

Gehrig zdawał sobie sprawę, że wygoda to wróg, a sukces to nieskończona liczba okazji do tego, by osiąść na laurach. Łatwo jest zachować dyscyplinę, gdy nie ma się niczego. A kiedy ma się już wszystko? Albo kiedy ma się taki talent, że nie trzeba dawać z siebie wszystkiego?

Lou Gehrig dokonał *wyboru*, by zachować kontrolę nad swoim życiem. Dyscypliny nie narzuciły mu władze klubu ani trener drużyny. Umiarkowanie było wynikiem działania jego wewnętrznej siły, pochodzącej z głębi duszy. Wybrał je pomimo wiążących się z tym poświęceń, mimo że inni rezygnowali z tego rodzaju pokuty i uchodziło im to na sucho. Mimo że nie zdobył za to uznania, a przynajmniej nie za życia.

Czy wiedzieliście, że tuż po słynnym „zapowiedzianym” home runie¹ Babe Rutha Lou Gehrig również zaliczył home run? I to bez żadnych dramatycznych gestów. Był to jego *drugi* home run w tym meczu. A wiecie, że ci dwaj zawodnicy zdobyli tę samą liczbę tytułów gracza z największą średnią liczbą uderzeń? Albo że Ruth

¹ Chodzi o wydarzenia podczas meczu New York Yankees z Chicago Cubs 1 października 1932 roku. Babe Ruth stał na pozycji pałkarza w oczekiwaniu na rzut miotacza. W pewnym momencie wskazał na coś, po czym w pięknym stylu zdobył home run. Dyskusje, czy ten gest oznaczał planowany home run, czy był skierowany w stronę kibiców, trwają do dziś — *przyp. tłum.*

zaliczył niemal dwa razy więcej strikeouts'ów niż Gehrig? W przeciwieństwie do Babe Rutha Gehrig pracował nad swoim ciałem (Ruth przybrał na wadze do stu dziesięciu kilogramów), ale i nad swoim ego. Pisano o nim: „Nie jest zepsuty, nie ma w nim śladu pychy, próżności ani zarozumiałości”. Zawsze na pierwszym miejscu stawiał drużynę. Nawet przed własnym zdrowiem. A w gazetach niech piszą o tych, którym imponuje widzieć ich nazwisko w nagłówkach.

Czy mógłby postępować inaczej? Tak, ale z drugiej strony raczej nie. Nie zniósłby siebie w takiej wersji.

Jego trener żartował: „Gdyby wszyscy zawodnicy byli jak Gehrig, zawód trenera odszedłby do lamusa”. Gehrig sam dbał o swoje przygotowanie i treningi, zarówno w trakcie sezonu, jak i poza nim, rzadko kiedy potrzebował masażu czy rehabilitacji. Od obsługi wymagał tylko jednego: by przed meczem wkładano mu do szafki gumę do żucia, a przed dwoma meczami rozgrywanymi jeden po drugim — dwie gumy. Sławę traktował z przymrużeniem oka, ale obowiązki bardzo serio.

Sport to jednak nie tylko mięśnie i talent. Nikt nie dałby rady rozegrać tylu meczów z rzędu, gdyby nie był twardym skurczybykiem. Pewnego razu przez zły rzut trzeciobazowego Gehrig został zmuszony do złapania piłki w ziemi, wyłamując sobie kciuk. Trzeciobazowy był przekonany, że po zejściu z boiska zbierze od Gehriga niezłe cięgi, lecz ten powiedział tylko: „Chyba jest złamany”. Z zdziwieniem wspominał kolegę: „Lou nigdy się nad sobą nie użalał. Na temat mojego spapranego rzutu ani złamanego kciuka nie usłyszałem od niego więcej ani słowa”. No i oczywiście Gehrig następnego dnia pojawił się na boisku, jak gdyby nic się nie stało.

„Jego dobra passa chyba dobiegła końca” — zajął w czerwcu 1934 roku miotacz, gdy trafił Gehriga piłką w głowę. Gehrig stracił przytomność na pięć minut, nie wiadomo było, czy żyje, zwłaszcza że śmierć mogła być całkiem prawdopodobna w czasach, gdy zawodnicy nie nosili jeszcze kasków. Przewieziono go do szpitala, gdzie miał spędzić dwa tygodnie, chociaż prześwietlenie czaszki nie wykazało urazu. Mimo to następnego dnia Gehrig znów stanął na pozycji pałkarza.

Można by się po nim spodziewać zawahania, drgnięcia na widok lecącej piłki. Dlatego właśnie od czasu do czasu miotacze próbują trafiać pałkarzy piłką w głowę — żeby stali się ostrożniejsi, żeby instynkt samozachowawczy kazał im się wycofać, a jak wiadomo w baseballu nawet milimetr może przesądzić o wygranej albo o przegranej drużyny. A jednak Gehrig wysunął się do przodu i... zdobył triple'a. Kilka kolejek później udało mu się zdobyć kolejnego, a przed końcem meczu — jeszcze jednego, a to wszystko w czasie rekonwalescencji po niemalże śmiertelnym uderzeniu w głowę. Po meczu Gehrig podsumował to zwięźle: „Coś takiego nie powstrzyma Niemca”.

Co sprawia, że ktoś tak bardzo przykręca sobie śrubę? Czasem wystarczy przypomnieć ciało, kto tu rządzi. Gehrig powiedział kiedyś: „Chciałem sobie udowodnić, że nic się nie zmieniło. Chciałem sprawdzić, czy ten cios w łeb nie zrobił ze mnie tchórza”.

Gehrigowi nie chodziło o to, żeby zostać świętym, ale prawie mu się to udało. Kolega z drużyny opisywał go tak: „Nie było na świecie lepszego człowieka. Nie pił, nie żuł tytoniu ani nie palił. Kładł się spać o wpół do dziesiątej, najpóźniej o dziesiątej”. To nic trudnego, ale dzięki temu zdobył szacunek innych. Dlaczego? Muhammad Ali mawiał: „Gdy ktoś ma pod kontrolą swoje życie, swoje potrzeby fizyczne, swoje niższe »ja«, uwzniośla się”.

Istnieje opowieść o pierwszym meczu Gehriga z drużyną New York Yankees, który rozpoczął jego wieloletnią nieprzerwaną grę. Podobno tego dnia również dostał piłką w głowę. Trener zapytał go: „Chcesz zejść z boiska?”, na co Gehrig wykrzyknął: „Nie ma mowy! Trzy lata pracowałem na to, żeby się tu znaleźć. Trzeba czegoś więcej niż obity łeb, żeby mnie stąd wykurzyć”.

Siedemnaście lat później coś naprawdę wykurzyło go z boiska, coś o wiele poważniejszego niż obity łeb. Dla kogoś, kto był przyzwyczajony do sprawowania kontroli nad sobą, musiało to być niesamowicie przykre doświadczenie — ciało Gehriga zaczęło odmawiać mu posłuszeństwa. Powoli, acz zauważalnie, jego zamach stawał się wolniejszy. Z trudem zakładał rękawicę. Upadł, wkładając spodnie. Kiedy szedł, powłóczył nogami. Samą siłą woli udało mu się jednak zapanować nad sobą do tego stopnia, że niemal nikt nie zauważył, co się dzieje. Przez chwilę dał radę też oszukać samego siebie.

A tak wyglądał harmonogram występów Gehriga w sierpniu 1938 roku: Jankesi rozegrali 36 meczów w 35 dni, w tym 10 meczów podwójnych. W jednym przypadku mecze podwójne rozgrywane były przez 5 dni z rzędu. Drużyna odbywała spotkania w 5 miejscowościach, przejechali więc tysiące kilometrów koleją. W tym okresie Gehrig osiągnął średnią uderzeń 0,329, zdobył 9 home runów i 38 RBI.

Jak na ponadtrzydziestoletniego sportowca, który nie opuszcza ani jednego meczu i ani jednej rundy, jest to naprawdę imponujący wynik. Ale Lou Gehrig osiągnął go, będąc we wczesnym stadium stwardnienia zanikowego bocznego, które wpływa na zaburzenie zdolności motorycznych, osłabienie mięśni i powoduje przykurcze dłoni i stóp.

Gehrigowi udało się rozegrać jeszcze niemal cały sezon, zanim ciało odmówiło mu posłuszeństwa na dobre. Mimo to nie poddawał się, trafiał kijem w piłkę i zdobywał kolejne punkty pomimo sporadycznych potknięć i błędów.

Człowiek, który zna swoje ciało, może zmuszać je do nadludzkiego wysiłku, jednak przychodzi w końcu ten dzień, kiedy trzeba zejść ze sceny niepokonanym.

Pewnego majowego dnia w 1939 roku Gehrig zwrócił się do trenera New York Yankees tymi słowami: „Pamiętasz, Joe, zawsze mówiłem, że kiedy nie będę już w stanie dobrze służyć drużynie, usunę się w cień. Ten dzień właśnie nadszedł”.

McCarthy zapytał: „Kiedy chcesz odejść, Lou?”. *Odejść*. To okropne słowo paliło jak ogień. Trener był przekonany, że rozmawiają o odległej przyszłości i będą mieli czas się z tym oswoić. Ale ciało Gehriga nie zważało na ich plany. Gehrig odparł: „Teraz. Wystaw za mnie Babe’a Dahlgrena”.

Co się zmieniło? Po kilku tygodniach gry na zmiennym poziomie Gehrigowi udało się złapać piłkę lecącą nisko przy ziemi i wyoutować pałkarza. Wcześniej w karierze robił to tysiące razy, ale tym razem członkowie jego drużyny cieszyli się tak, jakby wygrali zawody World Series. W tamtej chwili zdał sobie sprawę, co jest na rzeczy. Nie grał już na najwyższym poziomie. Oszukiwał samego siebie.

Churchill radził chłopcom z Harrow School: „Nigdy się nie poddawajcie, nigdy się nie poddawajcie, nigdy, nigdy, nigdy, w żadnej sprawie, dużej czy małej, ważnej czy nieistotnej. (...) Nie ustępujcie silniejszemu, nie ustępujcie wrogowi, nawet jeśli jego siły wydają się przewyższać wasze”. Gehrig właśnie tak żył. Nie dał się biedzie. Nie dał się kontuzjom ani przeszkodom, które zazwyczaj stają na drodze zawodowych sportowców. Nie dał się pokusom, nie uległ samozadowoleniu ani nawet zmęczeniu. A mimo to

w pewnym momencie znalazł się w sytuacji, która stanowiła jeden z dwóch wyjątków od reguły, o których wspominał Churchill: „Nie poddawajcie się, chyba że skłoni was do tego honor albo zdrowy rozsądek”. Na końcu swojej kariery sportowej Gehrig mógł jedynie zejść ze sceny z podniesioną głową i typowym dla siebie opanowaniem.

Jego kariera w sporcie rozpoczęła się w szalonych latach 20., przetrwała wielki kryzys, osiągnęła punkt kulminacyjny w 1938 roku w ramach World Series i zakończyła się tak samo niefortunnie, jak się zaczęła. Ktoś inny miał teraz zostać pierwszobazowym New York Yankees. Sytuacja ta kompletnie zaskoczyła Dahlgrena, który miał zająć miejsce niewątpliwej gwiazdy boiska. Gehrig mógł mu tylko życzyć szczęścia.

Gdy przez głośniki popłynął komunikat o składzie drużyny na rozpoczynający się właśnie mecz, dwanaście tysięcy kibiców zgromadzonych na stadionie w Detroit było tak samo zszokowanych jak spiker. Po raz pierwszy od 2130 meczów nie wymieniono nazwiska Gehriga. Spiker postanowił uczcić jego niezwykle osiągnięcia: „Proszę o oklaski dla Lou Gehriga, który rozegrał 2130 meczów z rzędu, a teraz kibicuje kolegom z ławki rezerwowych”. Publiczność nie rozumiała, co się dzieje. Na trybunach siedział wówczas przyjaciel Gehriga, który przebywał akurat w Detroit w interesach — był to sam Wally Pipp, którego Gehrig zastąpił na boisku czternaście lat wcześniej. Po chwili ciszy wybuchły niekończące się oklaski.

Gehrig pomachał kibicom i wrócił na ławkę. Koledzy z drużyny patrzyli, jak Żelazny Koń wybucha płaczem.

Trzeba dawać z siebie wszystko, dopóki ma się ku temu okazję. Życie jest krótkie. Nie wiadomo, kiedy trzeba będzie zejść z boiska, kiedy ciało odmówi posłuszeństwa. Nie można marnować nadających się sposobności!

Gehrig wszedł po raz ostatni na stadion Jankesów w stroju drużyny 4 lipca 1939 roku. Nie miał już mięśni, które tak długo utrzymywał w sprawności, został sam człowiek, jego odwaga i samokontrola. W pewnym sensie prowadził ze swoim ciałem tę samą walkę co zawsze — chciał pokonać zmęczenie, chciał przekraczać swoje granice. Próbował wykręcić się od przemowy, ale tłum skandował: „Chcemy Lou! Chcemy Lou!”. Z trudnością wycedził słowa, które dowodzą słuszności twierdzenia Muhammada Alego — jeśli staniami się panami niższego „ja”, uwznioślimy się. „Przez ostatnie dwa tygodnie czytaliście w gazetach, że spotkało mnie nieszczęście, ale sam uważam się za najszczęśliwszego człowieka na świecie” — wycedził.

Niestety w końcu szczęście przestało mu dopisywać.

W 1941 roku „The New York Times” donosił: „Śmierć zabrała dawnego Człowieka z Żelaza o godz. 10:10. Dzięki niemu księgi rekordów w baseballu pękają w szwach”. Jednak jego prawdziwego dziedzictwa próżno szukać na łamach dzienników, w księgach rekordów czy w innych tego typu publikacjach.

Pogrzeb Gehriga trwał zaledwie osiem minut. Ksiądz popatrzył na przyjaciół oraz kolegów z drużyny zmarłego i uznał, że nie wygłosi kwiecistej mowy pożegnalnej. Powiedział tylko: „Mowy nie potrzeba, ponieważ wszyscy dobrze go znaliście”. Hołdy były niepotrzebne, jego życie i przykład, jaki dawał innym, mówią same za siebie.

Tak jak Lou Gehrig, każdy z nas prowadzi walkę ze swoją fizycznością. Najpierw trzeba ją opanować i rozwinąć jej pełny potencjał, a później, w miarę starzenia się albo w chorobie, zatrzymać postępującą stagnację, dosłownie wydrzeć dla siebie resztę życia. Należy pamiętać, że ciało to metafora. To pole do ćwiczeń, na którym hartuje się umysł i dusza.

Ile wytrzymasz?

Bez czego możesz się obejść?

Ile zniesiesz?

Ile dzięki temu osiągniesz?

Twierdzisz, że lubisz swoją pracę. Jaki masz na to dowód? Czy możesz pochwalić się pasmem nieprzerwanych zwycięstw?

Większość z nas nie ma milionów kibiców ani nie zarabia milionów dolarów. Nie mamy trenera, który sprawdzałby nasze codzienne postępy. W naszym zawodzie nie ma kategorii wagowych. Tak naprawdę sprawia to, że nasza praca i nasze życie są trudniejsze, bo sami musimy być swoimi trenerami i panami własnego losu. Sami ponosimy odpowiedzialność za swoją kondycję. Musimy sami trzymać rękę na pulsie i sami wyznaczać sobie standardy.

I dobrze!

Osoby naprawdę zdyscyplinowane są dla siebie bardziej surowe niż inni. *Umiarkowanie* nie jest sexy i nie ma nic wspólnego z dobrą zabawą, ale może doprowadzić cię do wielkości.

Umiarkowanie, czyli znajomość miary. Prostota i skromność. Hart ducha i samokontrola w każdym aspekcie życia, za wyjątkiem determinacji i siły.

Jesteśmy to winni sobie, naszym celom, naszej dyscyplinie. Musimy pracować. Posuwać się do przodu. Zachować czystość. Być nieustępliwi.

Pokonać nasze ciała, zanim one pokonają nas.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

„[...] nie ustępuj i stawiaj opór!”

—Epiktet

Życie nie jest sprawiedliwe. Talenty nie są rozdzielane jednakowo wszystkim ludziom. Każdy jednak może wykorzystać swoją szansę na życiowy sukces. Wystarczy zapanować nad pragnieniami i emocjami, aby dokonywać słusznych wyborów i radzić sobie z pokusami i trudnościami. Wystarczy odkryć sekret umiaru i równowagi w życiu, poznać różnicę między wolnością a swawolą, a następnie zacząć kultywować w sobie jedną z czterech kardynalnych cnót stoickich: dyscyplinę.

Ta książka jest jednym z bestsellerów mówiących o praktykowaniu stoicyzmu. Pokazano w niej, jak codziennie ćwiczyć wolę, umiar i samokontrolę w życiu. Dzięki niej zrozumiesz, że istotą umiaru nie jest wyrzeczenie się przyjemności, ale traktowanie siebie z szacunkiem i wprowadzenie do swojego życia uważności i harmonii. Przekonasz się, że bez samokontroli nawet najpozytywniejsze cechy mogą się stać wadami. Zainspirujesz się też przykładami samodyscypliny stosowanej przez baseballistę Lou Gehriga, królową Elżbietę II, boksera Floyd Pattersona, cesarza Marka Aureliusza i pisarkę Toni Morrison. Otrzymasz szereg praktycznych wskazówek, rad i ćwiczeń, które pomogą Ci w kultywowaniu dyscypliny i doprowadzą Cię do celu.

Dyscyplina to baza. Bez samokontroli daleko nie zajdziesz. Jeśli nie będziesz praktykować cnoty umiaru, porażka i rozczarowanie staną się nieuniknione. Dzięki tej książce ta trudna droga okaże się łatwiejsza.

RYAN HOLIDAY jest amerykańskim pisarzem, nowoczesnym stoikiem, strategiem public relations, właścicielem księgarni Painted Porch Bookshop i gospodarzem podcastu The Daily Stoic. Kiedyś pracował w American Apparel. Jego książki sprzedały się w ponad trzech milionach egzemplarzy. Wraz z rodziną mieszka niedaleko Austin w Teksasie.

onepress



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-8322-402-2



9 788383 224022

Cena: 59,00 zł

