

În aceeași colecție:

- Acționează și gândește ca o pisică. *Liber, calm, demn, atent, încrezător, elegant, independent*
- Acționează și gândește ca James Bond. *Seducător, calm, charismatic, cinic, loial, abil, detașat, curajos*
- Acționează și gândește ca Micul Prinț. *Liber, visător, curios, altruist, fermecător, onest, blând, ingenuu*
- Acționează și gândește ca Darth Vader. *Misterios, manipulator, perseverent, puternic și un bun strateg...*
- Acționează și gândește precum Coco Chanel. *Șic, avangardistă, inovatoare, feministă, curajoasă, strălucitoare...*
- Acționează și gândește ca Freud. *Ascultă-ți visele, detașează-te, iartă cuvintele care te rănesc*
- Acționează și gândește ca Harry Potter. *Loial, curajos, lider, inteligent, studios, profund...*

Mathieu Aeschmann

ACȚIONEAZĂ ȘI GÂNDEȘTE CA ROGER FEDERER

elegant, calm, concentrat, organizat,
echilibrat, riguros, simpatic

Traducere: Alex. VLAD



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
AESCHMANN, MATHIEU

Acționează și gândește ca Roger Federer : elegant, calm,
concentrat, organizat, echilibrat, riguros, simpatic / Mathieu Aeschmann ;
trad: Alex. VLAD - București : Editura Niculescu, 2022

Conține bibliografie
ISBN 978-606-38-0773-2

I. VLAD, Alex. (trad.)

796

© Les Éditions de l'Opportun, 2021

Published by special arrangement with Les Éditions de l'Opportun in conjunction with their duly
appointed agent 2 Seas Literary Agency and Co-Agent Livia Stoia Literary Agency.

Titlu original: *AGIR ET PENSER COMME ROGER FEDERER. Chic, calme, concentré, impassible,
organisé, équilibré, rigoureux, impitoyable, sympa...*, par Mathieu Aeschmann

© Editura NICULESCU, 2022

Bd, Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Copertă: Carmen Lucaci

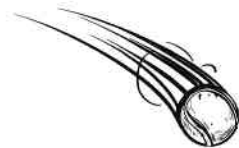


ISBN 978-606-38-0773-2

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun
mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a
datorilor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și
internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins



Cuvânt-înainte 7

PRIMUL SET:

ÎȘI CULTIVĂ IDENTITATEA

▶ Roger Federer este jucăuș.	11
▶ Roger Federer este fluid.	15
▶ Roger Federer este amuzant.	19
▶ Roger Federer simte nevoia să înțeleagă.	23
▶ Roger Federer este orgolios.	27
▶ Roger Federer este sensibil.	32
▶ Roger Federer este un monstru.	37

SETUL AL 2-LEA:

ALEGE STRATEGIA CORECTĂ

▶ Roger Federer decide.	43
▶ Roger Federer se pregătește pentru ce-i mai rău.	48
▶ Roger Federer găsește întotdeauna soluția.	53
▶ Roger Federer limitează incertitudinile.	57
▶ Roger Federer are încredere în destin.	62
▶ Roger Federer spune adevărul.	66

SETUL AL 3-LEA:

PORNEȘTE LA CUCERIREA CELUILALT

▶ Roger Federer ascultă.	73
▶ Roger Federer este mereu foarte bine informat.	78
▶ Roger Federer știe să spună nu.	82
▶ Roger Federer dezamorsează conflictul.	87
▶ Roger Federer impresionează pe toată lumea.	92

▶ Roger Federer este autodidact	We know books	96
▶ Roger Federer este generos		100

SETUL AL 4-LEA:

ÎȘI CONSERVĂ PROPRIA LUME

▶ Roger Federer este o copie	105
▶ Roger Federer se plimbă prin propriul univers	110
▶ Roger Federer îi dă dreptate soției sale	114
▶ Roger Federer se bucură de influența sa	119
▶ Roger Federer nu uită de unde a plecat.	124
▶ Roger Federer cultivă exclusivitatea	128

SETUL AL 5-LEA:

ESTE STĂPÂN PE TIMPUL SĂU

▶ Roger Federer trăiește clipa	135
▶ Roger Federer gândește în perspectivă	139
▶ Roger Federer trăiește din plin fiecare vârstă.	144
▶ Roger Federer știe să se oprească.	148
▶ Roger Federer uită repede, dar își amintește totul ...	152
▶ Roger Federer analizează ca un istoric	157

Bibliografie.....163

▶ Lucrări și eseuri..... 163

▶ Articole și emisiuni..... 164

Mulțumiri 167



Cuvânt-înainte

În cartea sa *Ce sport qui rend fou* (*Acest sport care te înnebunește*), Gilles Simon acuză tenisul francez că a pierdut douăzeci de ani, dorindu-și prea mult să se inspire de la Roger Federer. Conform fostului nr. 6 mondial, este contraproductiv să iei un geniu drept exemplu. Excepția nu poate întări regula în acest caz. Mai rău, orbește masele. „*Federer, nu există decât unul ca el, dezvoltă un joc care este, după părerea mea, aproape imposibil de reprodus în situație reală. Este ca și cum muzicienii n-ar vedea muzica decât prin prisma lui Johann Sebastian Bach.*”¹ Mesajul sună ca un avertisment: admirați-l cât vreți, dar în niciun caz nu încercați să-l imitați!

Această carte este articulată în jurul postulatului invers. Roger Federer este, desigur, o persoană aparte: o personalitate solară, sportivul unei generații. Conexiunea ochi-creier-mușchi sfidează știința și îl așază în pantheonul sportiv, acolo unde numai Muhammad Ali, Pelé,

¹ Gilles Simon, *Ce sport qui rend fou*, Flammarion, 2020, p. 39 (n.a.)

Michael Jordan și câțiva alții se pot afla. Talentul său este un miracol, palmaresul său – o epopoe. Tenismenul a construit un imperiu, el întruchipând eleganța, fiabilitatea, integritatea. Toate acestea sunt adevărate; doar că, în afară de această aură demnă de un personaj de ficțiune, Roger Federer nu are nimic dintr-un personaj suprauman. El este și un soț, un tată, un prieten, un adversar, un manager, un competitor, un antreprenor care seamănă cu noi. Astfel încât reușita și bunăstarea sa pot servi drept exemplu.

Bineînțeles, această carte nu urmărește să dezvăluie secretele forehandului acestui mare jucător de tenis sau magia punctului său de contact. Gilles Simon are dreptate, anumite calități impun mai degrabă tăcerea. Dar volumul își propune să destăinuie tot ceea ce înconjoară acest nucleu pe care e greu să-l descrii în cuvinte, precum și tot ceea ce a permis unui diamant ca Roger Federer să se șlefuiască în mod ideal, apoi să strălucească în ochii lumii timp de două decenii. Veți descoperi cât de mult datorează Roger Federer empatiei sale, orgoliului său, umorului său. Veți explora resorturile intime ale sensibilității sale și ale memoriei sale de elefant.

Odată ajunși la sfârșit, este posibil să vi se pară că *Aționează și gândește ca Roger Federer* a căpătat înfățișarea unei călătorii în copilărie. Nimic n-ar fi mai logic. Căci dacă explorezi psihicul lui Roger Federer

ROGER FEDERER

CARIERA SA ÎN STATISTICI

(la 8 martie 2021)

- 🕒 **1513** meciuri
- 🕒 **1242** de victorii
- 🕒 **103** titluri din **157** de finale jucate
- 🕒 **20** de titluri de Grand Slam
- 🕒 **310** săptămâni ca Nr. 1 mondial
- 🕒 **6** titluri la Turneul Campionilor – **Record**
- 🕒 **3 «Mici Slamuri»** – Câștigarea a trei din cele patru turnee de Grand Slam care au loc într-un an calendaristic (în 2004, 2005 și 2007)
- 🕒 **1** medalie olimpică de aur, la dublu, la Beijing (2008), cu Stan Wawrinka
- 🕒 **1** trofeu de Cupa Davis (2014)
- 🕒 **115 969 871** de dolari câștigați
- 🕒 **11 344** de ași – Numai Ivo Karlovic (13 653) și John Isner (12 400) au servit mai mulți ași
- 🕒 **16 546** de game-uri câștigate pe propriul serviciu – **Record**
- 🕒 **4283** de mingi de break salvate – **Record**
- 🕒 **4867** break-uri realizate – **Record**

ajungi întotdeauna la joc, la atenție, la realitatea imediată. Federer impune acest paradox celor care-l admiră. De departe, vedem icoana Federer și imaginea sa atât de perfectă, încât uneori se poate suspecta că nu ar fi o persoană în carne și oase. Dar cu cât ne apropiem mai mult, cu atât astrul Roger dezvăluie trăsăturile unui copil etern, capabil să trăiască fiecare moment din plin; mai ales când acestea hrănesc jocul și împărtășirea bucuriei. Cartea dorește să exploreze acest alt miracol al geniului Federer. Un miracol care se exprimă cu sau fără rachetă și pe care toți suntem capabili să-l căutăm în noi înșine.



ÎȘI CULTIVĂ IDENTITATEA

▶ ROGER FEDERER ESTE JUCĂUȘ

Roger Federer nu este niciodată atât de mult el însuși ca atunci când joacă tenis. Pe teren, desigur, dar nu numai. Pentru că la el noțiunea de joc trebuie privită în sens larg, mult dincolo de dorința de a se lupta și de plăcerea de a explora o libertate codificată prin reguli. Jocul care îl stimulează este cel al creativității de moment. Refugiul bucuros al unui creier care sare de la un stimul la altul. Astfel, în mintea lui Roger Federer, fiecare adversar este o enigmă, pe care el încearcă s-o descifreze, transformând jocul de tenis într-un *escape game* mobil. În întrebările ziariștilor se ascunde întotdeauna o trambulină semantică de pe care îi face plăcere să sară, iar obligațiile sale comerciale devin niște bune modalități de a evita subiectul sau niște brainstorminguri².

² Inspirații fericite (*n. trad.*)

Evident, este mai ușor să transformi jocul în arta de a trăi atunci când meseria ta este un joc. Iată de ce lecția despre „Roger Federer este jucăuș” constă în primul rând în locul pe care îl acordă acestei dimensiuni a personalității sale. Pentru că se cunoaște la perfecție, Roger Federer a înțeles că se simte bine numai prin joc; într-un asemenea grad încât îl lasă să pătrundă chiar în momentele cele mai intense și mai decisive ale existenței sale. Pentru a ne convinge trebuie să ne interesăm de spațiul dintre cele două, de ce se întâmplă dincolo de ceea ce se vede.

„Trebuie să ne uităm la ce face Federer între puncte”, insistă fostul campion suedez Mats Wilander. „El se joacă mereu cu mingea, o trimite către băieții de minge. Nimeni n-a făcut vreodată asta. Nimănui nu-i place atât de mult ca lui senzația unei mingi pe racordajul rachetei.”³

Nu ne înșelăm, această observație nu este deloc insignifiantă. În primul rând pentru că descrie adevărate performanțe tehnice. Exemplul tipic? Primul său serviciu este oprit de fileu și i se întoarce la picioare. Pentru a se debarasa de această minge devenită inutilă, Roger Federer vizează atunci – mișcare scurtă din încheietură și mână de catifea – băiatul de minge în post sau în mișcare. La toate turneele din lume, aceștia sunt avertizați de mult timp: numai Roger Federer se joacă astfel cu concentrarea și reflexele lor.

³ „Wonder Year, How Roger Federer upgrated his game”, *New York Times*, 24 august 2017 (n.a.)

Toți ceilalți campioni folosesc timpul dintre puncte ca pe un moment de calm, în care se înlănțuie gesturi de concentrare și se desfășoară meandrele dialogului interior. Dar nu și el. El se amuză. Și sub ochii unei mulțimi persiflante, băiatul are interes să fie atent deoarece, indiferent de unghi sau de distanță, „Maestrul” nu-și va rata ținta.

Prin ce poate fi acest mic joc sursă de creativitate dincolo de tenis? Răspunsul se ascunde în această constatare: cu cât Roger Federer joacă mai bine, cu atât se joacă mai mult. Și viceversa. Trebuie să înțelegeți că meciurile în care își desfășoară cel mai bun tenis al său sunt cele în care își permite la maximum aceste escapade ludice. Că este primul tur sau finala, Roland Garros, Stuttgart sau Toronto, nu contează. Căci jocul este aici dovada unei pasiuni, a unei stări de plenitudine. Când Roger Federer se joacă cu mingea între puncte – deci atunci când asta nu servește la nimic – înseamnă că jocul este mai important decât miza. Așadar va intra în punctul următor cu același elan de libertate: starea de spirit a celui care se joacă pentru a juca. Având ca unic ghid senzația pe care i-o produce aceasta și ca unică provocare cea pe care și-o fixează el însuși.

Vizându-i pe băieții de minge – sau pe fizioterapeutul său Daniel Troxler, ținta sa preferată la antrenament – Roger Federer ne dă implicit două sfaturi. În primul rând, cel mai eficient ești atunci când ești pe deplin tu însuși. În al doilea rând, să vezi aspectul

ludic al unei sarcini îți permite s-o abordezi cu un amestec de concentrare și de relaxare care îți pune în valoare atuurile. Pe deasupra, joaca este în esență auxiliară. Este un bonus, plăcerea de a cuceri și de a împărtăși cu alții. Atunci, chiar dacă poate părea ceva prea ambițios, de ce examenul care urmează sau o viitoare întâlnire nu s-ar hrăni din elanurile ludice ale copilăriei? Dacă „Maestrul” reușește așa ceva contra lui Novak Djokovic, pe Arena Centrală de la Wimbledon, fiecare poate încerca, într-o sală de ședințe sau la colț de stradă.

Desigur, nu toată lumea este un „jucător de tenis înăscut” ca Roger Federer. Bucuria jocului este adesea ascunsă prea departe sub un vraf de amintiri. Atunci nimic nu ne împiedică să folosim o altă calitate constitutivă ca refugiu: logica, umorul, empatia. Și puțin contează contextul ce nu pare *a priori* ideal, nu există niciun motiv de a ne lipsi de un atu! Roger Federer testează totuși atenția băieților de mingi în momentele decisive ale unei finale de Grand Slam.

CIFRELE CELE MAI NEBUNEȘTI ALE CARIEREI SALE



20

de trofee de Grand Slam

ROGER FEDERER ESTE FLUID

Fascinația care-l înconjoară pe Roger Federer își are sursa în felul în care se mișcă pe teren. Unii îl iubesc deoarece câștigă, alții pentru eleganța sau clasicismul său; toate aceste motive nu sunt decât construcții *a posteriori*. Puterea sa de seducție – amintiți-vă când l-ați văzut prima dată jucând un meci – se bazează într-adevăr pe ceva ce sare în ochi, dar nu poate fi explicat. Ochiul care-l descoperă pe Federer poate fi unul de specialist sau de neofit, dar este uimit întotdeauna de același miracol: un mod de a se mișca, în cazul acesta de a juca tenis, care pare să nu-și resimtă propria greutate.

Un jucător de tenis se deplasează într-un perimetru de 360 de grade. El aleargă, alunecă, sare, se apleacă, își blochează punctele de sprijin, își fragmentează fără încetare mișcărilor părții superioare și pe cele inferioare corpului său. Și acest balet își adaptează coregrafia la traiectoriile unei mingi de fetru de 65 de milimetri, brutalizată de intenții de joc contradictorii. Această complexitate cere anduranță, forță, suplețe și explozivitate; calități prea antagoniste pentru a nu revela, chiar la cei mai buni, unele limite, chiar slăbi-ciuni. În limbajul inițiaților, se spune atunci că un tenismen „forțează”: loviturile sale nu sunt naturale, el luptă, consumă o energie dublă, adesea chiar pentru a reuși lovituri simple. Nu este ceva descalficant,

trebuie să vedem aici doar amintirea numeroaselor forțe de fricțiune împotriva cărora toți jucătorii trebuie să lupte.

În sfârșit, aproape toți. Pentru că Roger Federer pare să dețină darul de a evolua într-o lume fără fricțiuni. Este ceea ce regretatul scriitor David Foster Wallace numea „frumusețea cinetică”: „*Frumusețea nu este un scop în sportul competițional. Dar când este practicat la un nivel foarte înalt, devine un spațiu de exprimare a frumuseții umane. [...]*”, scrie el într-un eseu devenit cult, *Roger Federer as Religious Experience*. „*Frumusețea umană despre care este vorba aici e una specială: am putea să o numim frumusețe cinetică. Forța și puterea sa de seducție sunt universale. Asta nu are nicio legătură cu sexul sau normele culturale. Esența sa constă mai degrabă într-o formă de reconciliere a ființei umane cu faptul de a avea un corp.*”⁴

Mai popular spus, Roger Federer transmite oricui îl privește dorința de a face mișcare. Gestica sa pur și simplu iradiază. Ea transmite ideea că un corp este un câmp infinit de posibilități. Alți sportivi sau dansatori dinaintea lui au avut această putere de atracție. Cine n-a visat vreodată să rămână în aer ca Michael Jordan, să se deplaseze ca Muhammad Ali sau să fuzioneze cu balonul ca Diego Armando Maradona?

⁴ David Foster Wallace, *Roger Federer as Religious Experience*, *New York Times*, 20 august 2006 (n.a.)

Totuși, să fim sinceri, a urmări să demonstrezi că ai un asemenea dar este, din păcate, iluzoriu. Dar de ce să nu ne inspirăm din ingredientul concret pe care toți acești atleți „de dincolo de norme” îl pun în gestică lor: relaxarea. Observați vârful degetelor lui Jordan la finalul unei lovituri sau limba lui Federer în momentul în care execută o lovitură de forehand. Ei vă trimit acest sfat: tensiunea nu v-a permis niciodată să exploatați ce este mai bun în corpul vostru.

Atunci, în momentul în care vă pregătiți să înotați o lungime de bazin sau să vă mutați, de ce să nu vă gândiți la Roger Federer și la „frumusețea cinetică”? A se încorda excesiv sau a-și contracta mușchii nejustificat constituie o risipă inutilă de energie. Astfel, cel ce strânge prea tare stiloul pierde fluiditatea care ar face ca scrisul său să fie echilibrat și natural. Punctul de eficiență maximă se situează întotdeauna la nivelul efortului adecvat. Trebuie să dai totul fără să faci prea mult. Un gest eficient (și frumos) este cel care utilizează intensitatea necesară, exact în locul potrivit și la momentul potrivit.

Privită ca miracol, ca ideal, fluiditatea lui Roger Federer trebuie să devină o busolă. Ea subliniază un lucru: chiar dacă vigoarea, agresivitatea și exaltarea suscită admirația, nimic nu egalează puterea de atracție a „frumuseții cinetice”. A fi fluid înseamnă a-ți stăpâni subiectul sau vorbirea. A fi fluid înseamnă