

LBRIS

We know  
books

RYAN HOLIDAY

DISCIPLINA  
ESTE DESTIN  
P U T E R E A  
AUTOCONTROLULUI

Traducere din limba engleză  
Alina Marc-Ciulacu



EDITURA  
SENECA

## CUPRINS

## Cuprins

Cele patru virtuți .....	9
Introducere .....	13
<b>Partea I. Exteriorul (corpul) .....</b>	<b>20</b>
Să stăpânești asupra corpului... ..	22
Atacă zorii .....	37
Viața solicitantă este cea mai bună viață .....	41
Încetează să mai fii sclav .....	46
Evită ceea ce e de prisos .....	50
Fă-ți ordine pe birou .....	53
Nu trebuie decât să fii prezent .....	57
Îngrijește-te de lucrurile mărunte .....	60
Zorește-te .....	62
Încetinește... ca să mergi mai repede .....	65
Exersează... Iar și iar .....	68
Trebuie doar să muncești .....	71
Îmbracă-te pentru succes .....	75
Caută disconfortul .....	79
Gestionează sarcina .....	83
Dormitul e un act de caracter .....	88
Ce poți îndura? .....	91
Dincolo de corp... ..	95
<b>Partea a II-a. Interiorul (temperamentul) .....</b>	<b>98</b>
Să stăpânești peste tine însuți .....	100
Privește orice lucru în acest fel .....	113
Nu pierde din vedere lucrul esențial .....	117
Concentrare, concentrare, concentrare .....	122
Așteaptă să culegi roadele dulci .....	126

Perfecționismul e un defect .....	130
Începe cu ce e mai greu .....	134
Lupta împotriva durerii .....	141
Lupta împotriva plăcerii .....	147
Înfruntă provocarea .....	151
Ferește-te de această nebulie .....	155
Tăcerea înseamnă tărie .....	160
Oprește focul .....	163
Temperează-ți ambiția .....	168
Banii sunt un instrument (periculos) .....	173
Fii tot mai bun pe zi ce trece .....	179
Împarte sarcinile .....	183
Respectă timpul .....	188
Stabilește limite .....	192
Dă-ți toată silința .....	197
Dincolo de temperament... ..	201
<b>Partea a III-a. Autoritatea (sufletul) .....</b>	<b>204</b>
A te ridica la un nivel mai înalt .....	206
Îngăduitor cu alții. Exigent cu tine însuși .....	221
Fă-i pe alții să devină mai buni .....	226
Grație sub presiune .....	229
Poartă tu sarcina altora .....	233
Fii binevoitor cu tine .....	236
Puterea de a ceda puterea .....	239
Întoarce și celălalt obraz .....	243
Cum să îți faci ieșirea .....	247
Îndură ceea ce e de neîndurat .....	252

Fii cel mai bun .....	256
Flexibilitatea înseamnă putere .....	260
Când succesul nu te schimbă .....	264
Autodisciplina e virtute. Virtutea e autodisciplină .....	268
Epilog.....	272
Ce să citești în continuare? .....	282
Mulțumiri .....	283

# EXTERIORUL

## (CORPUL)

*Corpul nostru ne e glorie, risc și grijă.*

MARTHA GRAHAM

Începem cu sinele – cu forma noastră fizică. În prima Epistolă către corinteni a Sfântului Apostol Pavel, ni se spune să ne înfrânăm trupul și să stăpânim asupra lui, ca să nu devenim niște renegați\*. Tradiția romană, potrivit stoicilor, punea accentul pe „rezistență, o dietă frugală și o folosire cumpătată a altor posesiuni materiale”. Purtau îmbrăcăminte și încălțăminte practice, mâncau din farfuriile funcționale, beau cu moderație din pahare funcționale și săvârșeau cu seriozitate ritualurile vieții antice. Îi compătimim pentru asta? Sau îi admirăm pentru simplitate și demnitate? Într-o lume a abundenței, fiecare dintre noi trebuie să se lupte cu propriile dorințe, cu propriile porniri, precum și să poarte eterna bătălie pentru a se fortifica în fața vicisitudinilor vieții. Nu e aici vorba despre mușchi abdominali bine dezvoltăți ori despre evitarea a tot ceea ce îți dă o senzație de bine, ci despre dezvoltarea tăriei pe care o cere calea pe care ne-am ales-o. Despre a fi capabili să parcurgem distanța și să ne ferim de fundăturile și mirajele de pe parcurs. Dacă nu dețineam controlul asupra noastră din punct de vedere fizic, atunci cine sau ce îl deține? Forțe exterioare. Lenea. Adversitatea. Entropia. Atrofia. Ne facem treaba, azi și mereu, pentru că acesta e rolul nostru. Și știm că, chiar dacă ar putea părea lesne să o iei ușor și mai plăcut să ne răsfațăm centrul plăcerii, pe termen lung calea aceasta e mult mai dificilă.

\* Epistola întâi către corinteni a Sfântului Apostol Pavel, 9, 27: „Ci îmi chinuiesc trupul și îl supun robiciei; ca nu cumva altora propovăduind, eu însumi să mă fac netrebnic”, în Noul Testament cu Psalmii, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2006 (n.t.).

## Să stăpânești asupra corpului...

A jucat cu febră și migrene; a jucat cu dureri de spate paralizante; cu întinderi musculare; și odată, după ce cu o zi înainte fusese lovit în cap de o minge aruncată cu 13 km/h, și-a pus echipamentul și a jucat cu șapca lui Babe Ruth, pentru că, din cauza umflăturii, nu a fost posibil să și-o pună pe a lui.

Pentru 2 130 de jocuri consecutive, Lou Gehrig a jucat ca primă bază pentru New York Yankees, o serie de rezistență fizică nede-pășită vreme de cinci decenii și jumătate. A fost un triumf al an-duranței atât de îndelung immortalizat, încât e ușor să ne scape cât de incredibil a fost în fapt. Sezonul obișnuit al Ligii Majore de Baseball cuprindea la acea vreme 152 de meciuri. Echipa Yankees a lui Gehrig a intrat mult în post-sezon, aproape în fiecare an, ajungând de șapte ori în Seria Mondială. Vreme de 17 ani, Gehrig a jucat din aprilie până în octombrie, fără pauză, la cel mai înalt nivel imaginabil. În afara sezonului, jucătorii făceau turnee în zonele rurale și jucau în meciuri demonstrative, călătorind uneori în acest scop chiar și până în Japonia. În perioada petrecută la Yankees, Gehrig a jucat circa 350 de serii de câte două meciuri consecutive și a călătorit peste 300 000 de kilometri prin țară, mai ales cu trenul și autobuzul.

Cu toate astea, nu a ratat niciun meci.

Nu pentru că n-ar fi fost niciodată bolnav sau rănit, ci deoarece era o locomotivă de bărbat care refuza să renunțe, care forța în ciuda durerii și a limitelor fizice pe care alții le-ar fi folosit drept scuză. La un moment dat, mâinilor lui Gehrig li s-a făcut radiografie și doctorii au descoperit, uluiți, că avea 17 fracturi vindecate. Pe parcursul

carierei lui, își rupsese aproape fiecare deget, iar acest lucru nu numai că nu-l încetinise, dar el nu spusese niciun cuvânt despre asta.

Într-un alt sens, e aproape nedrept de faimos pentru serie, ceea ce pune în umbră datele statistice pe care le-a acumulat pe parcurs. Media la bătaie a carierei lui a fost un incredibil 0,340, pe care a depășit-o numai când a fost nevoie, atingând 0,361 puncte în meciurile din post-sezon. (În două Serii Mondiale diferite, a depășit 0,500.) A reușit 495 de *home run*\*-uri, inclusiv 23 de *grand slam*\*\* -uri – un record care a rezistat timp de peste șapte decenii. În 1934, a devenit al treilea jucător din toate timpurile care a câștigat Tripla Coroană a Ligii Majore de Baseball, conducând în ligă în privința mediei la bătaie, a *home run*-urilor și a alergărilor pe o bătaie\*\*\*. E pe locul șase din toate timpurile, cu 1 995 RBIs, ceea ce îl face, practic, unul dintre cei mai mari coechipieri din istoria jocului. A fost de două ori MVP\*\*\*\*, a câștigat de șapte ori All-Star Game, a fost de șase ori Campion al Seriei Mondiale, a făcut parte din National Baseball Hall of Fame și a fost primul jucător al cărui număr a fost retras.

Cu toate că seria a început în iunie 1925, când Gehrig l-a înlocuit pe Wally Pipp, o legendă a echipei Yankees, în realitate, rezistența lui herculeană s-a făcut remarcată de la o vârstă fragedă. Născut la New York în 1903, într-o familie de imigranți nemți, Gehrig a fost singurul dintre cei patru copii care a supraviețuit copilăriei. Când a venit pe lume, avea șase kilograme, iar mâncărurile

\* În baseball, *home run* denumește o lovitură care îi permite jucătorului care a lovit mingea (batter) să facă un tur complet al celor trei baze, marcând un punct (run). (n.t.)

\*\* În baseball, un *grand slam* este o lovitură de *home run* cu toate cele trei baze ocupate de jucători, înscrind astfel patru run-uri – cele mai multe posibile într-un singur joc (Wikipedia). (n.t.)

\*\*\* *Runs batted in* (RBIs) este o statistică în baseball care îi atribuie unui batter un joc ce a permis marcarea unui run (n.t.).

\*\*\*\* MVP, most valuable player (cel mai valoros jucător) (n.t.)

nemțești gățite de mama lui se pare că l-au făcut și mai durdului. Faptul că era tachinat la școală de ceilalți copii a fost primul care a oțelit hotărârea băiatului, făcându-l să meargă la *tuenverein*, un club nemțesc de gimnastică frecventat de tatăl său, unde Gehrig a început să-și dezvolte puternica parte inferioară a corpului, care mai târziu avea să ducă la marcarea atâtor puncte. Lipsit de o coordonare firească, un prieten din copilărie a glumit odată că corpul lui Gehrig „se comporta adesea ca și cum ar fi fost beat”.

Nu a fost un sportiv din naștere. A devenit unul prin efortul propriu.

Viața de imigrant sărac nu era ușoară. Tatăl lui Gehrig a fost un bețiv și cam pierde-vară. E cât se poate de ironic să citești despre veșnicele scuze și zile de concediu medical ale tatălui său. Acest exemplu l-a făcut pe Gehrig să se rușineze, inspirându-l să facă din seriozitate și rezistență atuuri nenegociabile (anticipând puțin, nu a lipsit nicio zi de la școală). Din fericire, mama lui nu numai că l-a iubit foarte mult, dar i-a oferit totodată și un incredibil exemplu de etică a muncii tăcute, neobosite. A lucrat ca bucătăreasă, ca spălătoareasă, ca brutăreasă, ca menajeră, sperând să-i ofere fiului său biletul către o viață mai bună.

Spectrul sărăciei însă era mereu prezent. „Niciunul dintre colegii de școală ai lui Lou nu poate uita zilele friguroase de iarnă în care Lou venea la școală îmbrăcat într-o cămașă kaki, pantaloni kaki și pantofi maro gri, dar fără palton și fără căciulă”, își amintește un coleg de clasă al lui Lou. Era un băiat sărac, o soartă pe care nimeni nu ar alege-o, dar care l-a format.

Există o istorioară despre Cleante, un filosof stoic, căruia, pe când mergea prin Atena într-o zi friguroasă, o rafală de vânt i-a suflat mantia subțire, dând-o în lături. Cei care priveau au fost uimiți să descopere că nu avea mare lucru pe dedesubt, în ciuda tempera-

turii scăzute. Încet, au început să aplaude această rezistență pură. La fel au stat lucrurile și în cazul lui Gehrig, care, chiar și atunci când salariul primit de la echipa Yankees l-a făcut unul dintre cel mai bine plătiți sportivi din America, a fost arareori văzut purtând căciulă sau măcar o flanelă în timpul iernilor din New York. Doar mai târziu, când s-a căsătorit cu o femeie bună și iubitoare, a putut fi convins să îmbrace un palton – de dragul ei.

Cei mai mulți copii se dau în vânt după sport. Lou Gehrig a văzut în joc o chemare mai înaltă. Baseballul e o profesie care cere să deții controlul asupra propriului corp, precum și să ai grijă de el – dat fiind că el e deopotrivă obstacolul în calea succesului, dar și vehiculul către obținerea lui.

Gehrig le-a făcut pe amândouă.

A muncit mai din greu decât oricine. „Fitnessul era pentru el aproape o religie”, avea să spună unul dintre colegii lui de echipă. „Sunt un sclav al baseballului”, a afirmat Gehrig. Un sclav de bunăvoie, un sclav care și-a iubit slujba și a fost veșnic recunoscător pentru simpla ocazie de a juca.

O dăruire de acest gen dă roade. Când Gehrig se pregătea să lovească, intra în comuniune cu o forță divină. Se ridica, senin, în echipamentul greoi de lână în care niciun jucător din ziua de azi nu ar putea juca. Se balansa, mutându-și greutatea corpului de pe un picior pe celălalt, și lua poziția pentru a lovi. Când se pregătea să lovească la aruncare, picioarele lui uriașe făceau toată treaba – trimițând mingea din bătă departe de tot, în afara terenului.

Unii jucători de baseball au un punct preferat atunci când sunt la lovire. Gehrig putea lovi oriunde, oricine ar fi fost la aruncare. Și atunci când o făcea? *Alerga*. Pentru un tip care era tachinat că are picioare groase, e chiar remarcabil că a furat baza-casă de mai bine de zece ori în carieră. Nu era numai puternic. Era și rapid. Agil. Abil.