

LBRIS

We know
books

Adam **Peaty**

împreună cu Richard **Waters**

MENTALITATEA GLADIATORULUI

**Cum să atingi imposibilul
în zece pași**

Traducere din limba engleză de
Mihaela Sofonea

**pilot
books**

Titlul original al acestei cărți este *The Gladiator Mindset* de ADAM PEATY împreună cu RICHARD WATERS.

We Know
books

Copyright © Adam Peaty 2021

Copyright © Pilot Books, 2026, pentru ediția în limba română

Toate drepturile rezervate. Cu excepția situației în care doriți să inserați citate scurte în cadrul unei recenzii, nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PEATY, ADAM

Mentalitatea gladiatorului : cum să atingi imposibilul în zece pași / Adam

Peaty. - București : Pilot Books, 2025

ISBN 978-630-6646-31-9

159.9

EDITOR	Bogdan Ungureanu
DESIGN	Faber Studio
COPERTĂ	Magda Radu
REDACTARE	Ilinca Mitrea
CORECTURĂ	Ana Maria Stuparu

CARACTERE	Obiectiv, Yoga
TIPĂRIT ÎN	România
PRODUCȚIE	Artprint

Căutând în lumi diverse, conectate de mentalitatea flexibilă, orientată spre creștere, adunăm piese din puzzle-ul care formează ghidul de navigare al celor care caută echilibrul dintre inspirație și performanță. Prin cărțile publicate, PILOT BOOKS se alătură campaniilor de conștientizare a importanței mișcării corpului și dezvoltării continue a minții prin analiză, introspecție și învățare.

WWW.PILOTBOOKS.RO

FB.COM/PILOTBOOKS.RO

INSTAGRAM.COM/PILOTBOOKS.RO

Cuprins

Introducere	007
Prolog. Țintind spre aur	011
1. Fără limite – Proiectul 56 și Proiectul „Nemuritorul”	017
2. Identifică-ți scopul interior și stabilește-ți obiectivele	030
3. Intră în starea de flux	048
4. Primește durerea cu brațele deschise	056
5. Cultivă pozitivitatea – intră în starea potrivită pentru a face performanță	067
6. Canalizează agresivitatea – stăpânește-ți reflexul de a „lupta”	085
7. Fii mereu mai bun decât ieri	103
8. Cum să-ți revii când lucrurile o iau razna	114
9. Nimic nu înlocuiește munca asiduă – Efort versus talent	132
10. Separă sportul de viața personală	145
11. Ascultă știința. Sugestii de alimentație și exerciții fizice	157
12. Când elevul este gata, apare și profesorul. Eu și Mel	163
13. Luptă pentru lucrurile în care crezi	170
Epilog. Apărându-mi teritoriul	184
Bibliografie	190
Playlistul meu	191



Introducere

Dintre toate momente memorabile de care am avut parte de-a lungul vieții, există câteva care ies mai mult în evidență decât altele, cum ar fi câștigarea primei mele medalii de aur la Jocurile Olimpice și nașterea fiului meu, George. Dar cred că ce te definește este ce faci în absolut fiecare zi cu viața ta: să fii bun cu cei din jurul tău, să faci lucrurile cum trebuie - fără compromisi -, să-i tratezi pe oameni cu respect, să fii onest și integru... să oferi lumii tot ce ai mai bun de oferit. Privesc în urmă la viața mea de până acum și-mi dau seama că totul are repercusiuni asupra tuturor celorlalte lucruri.

Iată un exemplu. Primul meu club de înot a fost Dove Valley, unde m-am antrenat cu un prieten pe nume Kyle, a cărui mamă lucra la o firmă de credite ipotecare. Întâmplarea a făcut ca ea să întâlnească o doamnă pe nume Mel Marshall, când aceasta și-a cumpărat o casă. Mel, fostă campioană mondială și de două ori olimpică, i-a spus că era antrenoare de înot și l-a invitat pe fiul ei să se înscrie la Derby Swimming Club. L-am însoțit pe Kyle la noul club ca să-i țin companie și tot aici am ajuns să fiu „descoperit“ în 2014. A fost un punct de cotitură, căci Mel a văzut instantaneu potențialul stilului meu de înot bras. Se pare că s-a gândit: „La naiba, arată ca un excavator care înghite apa!“ Începând cu acea zi norocoasă, m-a învățat cam tot ce știu despre înot și, într-o anumită măsură, despre viață. Habar n-aveam că, în anii care aveau să vină, ea urma să aibă un efect atât de puternic și de fermecător asupra mea, prin devotamentul și mentoratul ei continuu.

Dar, dintre toate lucrurile pe care mi le-a împărtășit, niciunul n-ar fi făcut nici doi bani dacă nu era dorința mea de a reuși și de a absorbi ce m-a învățat. Mentalitatea mea, alături de înțelepciunea și încurajările ei constante au fost cele care m-au făcut să ajung unde sunt și, așa cum Mel m-a învățat să „curg“ odată cu apa în loc să înot împotriva ei, abordarea mea mi-a permis să nu mă blochez și să continui să progrez. Îi place să spună: „Nu există nicio frântură de ADN în băiatul acela pe care să nu o fi modelat eu“. În toate drumurile nesfârșite când ne întorceam de la bazin și eram blocați în trafic, Mel profita de timpul acela ca să mă învețe să-mi recanalizez furia adolescentină și s-o fac să mă ajute, în loc să mă saboteze.

Mintea este motorul care pune în mișcare corpul, este generalul care ordonă soldatului. Am convingerea că, dacă suntem suficient de hotărâți și de dispuși să facem sacrificiile personale necesare, avem cu toții capacitatea să găsim mărțișia care zace în noi și să reușim imposibilul. Fie că ești în vârstă și înțelept sau tânăr și plin de energie, există limite pe care trebuie să ți le impui, iar cartea aceasta te va ajuta să le reevaluezi. Poate crezi că momentul tău a trecut, că ai ratat ultima șansă de a participa la triatlon sau poate că atunci când te uiți în oglindă nu vezi decât ce te nemulțumește. Dar, dacă poți să descoperi ce îți place să faci, iar apoi te dedici aceluia lucru, vei fi surprins câte poți să realizezi și cât de plăcut este. Oamenii vorbesc despre sacrificiile pe care le-am făcut și de faptul că am refuzat să merg în cluburi sau pub-uri în adolescență, pentru că, înotător fiind, mă antrenam încontinuu. De fapt nu a fost un sacrificiu. A fost o alegere. Medalia de aur câștigată la Olimpiadă îmi încălzește sufletul când o văd strălucitoare și imaculată în palmă. Nimic nu se obține fără muncă asiduă - trebuie doar să fii disciplinat și consecvent, ca să faci ce ai de făcut. Pot să garantez că nu va fi floare la ureche să-ți atingi cel mai prețios țel al tău. Dacă ar fi accesibil, nu ar merita să te străduiești atât ca să-l atingi.

Dar, dacă te înarmezi cu o atitudine pozitivă și ai parte de oameni buni în jur, de un scop indestructibil și de hotărârea fermă de a-ți atinge țelul prin multă muncă și disciplină, deja ești pe calea cea bună.

Mama și tata fac parte din clasa muncitoare și am o soră și doi frați mai mari. Fiind mezinul, eram mereu luat la chelfâneală și a trebuit mereu să-mi demonstrez valoarea. Ce m-a ajutat a fost că am avut o fire extrem de competitivă (dacă eu nu câștigam la Monopoly, atunci nimeni altcineva nu câștiga - aruncam piesele de pe tablă!). De atunci, am învățat cum să pierd cu demnitate - deși nu se întâmplă des! Dependenta (și, uneori, excelența în sport) e adânc înrădăcinată în ADN-ul familiei mele. Unchiul meu, John Peaty, a fost boxer profesionist, din gașca legendarului luptător cu mâinile goale Bartley Gorman, supranumit „Gypsy King“ (și rudă cu Tyson Fury), în timp ce un alt unchi de-al meu nu s-a luptat decât cu propriile lui tendințe distructive.

Eu și frații mei am avut câteva probleme comportamentale până am crescut, dar, în ciuda haosului, am vrut mereu să muncesc și mai mult. Nu am fost diagnosticat cu ceva anume, însă cu siguranță mă încadrez în spectrul autist, fiindcă mintea mea reușește să se concentreze mai bine când mă mișc sau fac sport. Dificultățile te călesc și-ți alimentează ambiția, așa că, în loc să plec de-acasă și să-mi găsesc o altă locuință, am decis să rămân și să-mi văd de ale mele. Cu toții suntem purtători ai defectelor ereditare, dar întotdeauna am încercat să mă asigur că energia mea debordantă este îndreptată spre ceva pozitiv.

Spiritul meu se hrănește din înot și din capacitatea de a-i inspira pe alții. Vreau să-ți spun povestea mea, ca data viitoare când mă vezi pe blocstart la Olimpiadă să înțelegi cine sunt, de ce vreau ceea ce vreau și de unde vin, să afli cu ce obstacole m-am confruntat în viață și cum le-am folosit ca să mă motivez, în loc să le las să mă doboare. Dacă eu pot să le depășesc, și tu poți.

Cartea aceasta se concentrează asupra proceselor transformatoare care m-au ajutat - și continuă să mă ajute - în drumul meu spre obținerea unei excelențe fără precedent. Îți va arăta care sunt beneficiile de care te vei bucura dacă te vei forța să mergi dincolo de limitele pe care le-ai cunoscut în timpul antrenamentelor, ca, atunci când vine momentul, să fii gata să atingi un nivel optim, indiferent ce vei avea de înfruntat - chiar dacă ți se rupe costumul de baie cu zece minute înainte de o probă la un campionat! Îți voi arăta că ai niște rezerve mult mai mari decât îți dai seama, fie că vorbim despre tărie, oxigen sau duranță. Toate acestea așteaptă să fie valorificate. Vom discuta despre cum să procesezi durerea pe parcursul dezvoltării unei mentalități de gladiator și despre nevoia vitală de a-ți stabili un scop precis în viața ta de zi cu zi. Vom vorbi despre cum poți intra într-o stare de flux, astfel încât antrenamentele să devină un motiv de bucurie și cum să-ți canalizezi furia ca s-o pui în slujba unor scopuri pozitive, precum și despre identificarea unor tipuri diferite de epuizare care ți-ar putea pune piedici. Îți voi împărtăși, de asemenea, dieta mea și secretele antrenamentelor mele.

În plus, la finalul celor mai multor capitole, vei găsi un exercițiu simplu, menit să te ajute să pui în practică și să integrezi câteva dintre tehnicile mentale și fizice pe care le folosesc. Sper ca această carte să te inspire să-ți găsești și să-ți dezvolți talentul și să ai puterea să crezi în tine. Hai să fim cu toții mai buni decât am fost ieri, ce spui? Acum, la atac!

Adam Peaty, august 2021

Prolog

Țintind spre aur



Jocurile Olimpice de la Rio, 8 august 2016

Așteptăm în țarc să ne fie strigate numele înainte de a ne îndrepta pe rând către blocstarturi. Este ca scena aceea din *Gladiatorul* lui Ridley Scott, când Maximus așteaptă pe coridorul întunecat înainte să se ridice poarta, iar gladiatorii să se reverse în nisipul arenei, clipind ca niște cârțițe în soarele orbitor. Fiecare dintre noi, olimpicii, este absorbit de gândurile sale. De-a lungul vremii m-am luptat să depășesc perioadele de îndoială de sine și

suferințe fizice ca să ajung unde sunt și, în sfârșit, se întâmplă: sunt aici, unde am plănuit mereu să fiu, să câștig cel mai râvnit titlu la care poate spera vreodată un sportiv, aurul olimpic.

Înotătorul din față pleacă când îi este strigat numele. Urmez eu.

- Ad-a-am... Pe-a-ty! se aude o voce detunătoare deasupra capului meu.

„Să ne pregătim de luptă!“ îmi spun eu și îmi ridic bărbia, respir adânc, îmi relaxez umerii și îmi mișc mușchii gâtului. Seara are un aer de entuziasm, oportunitate și clor. Publicul strigă, iar eu înaintez încet spre culoarul meu, îmi scot treningul bleumarin, rămânând cu ochelarii de înot la ochi și cu casca roșie ca sângele pe cap. În arenă sunt mii de oameni, urmărind această cursă. În toată lumea, pe o mulțime de fusuri orare - din Loughborough până în Lagos -, peste 27 de milioane de oameni urmăresc Jocurile Olimpice de la Rio din 2016 și mulți alții le vor vedea în viitor. Când urc pe blocstart în finala masculină de 100 metri bras, simt că am fluturi în stomac de mărimea unor porumbei, dar rămân stăpân pe mine. Sunt pe culoarul patru și la dreapta mea este principalul meu adversar și campionul olimpic en-titre, Cameron van der Burgh, care m-a învins de câteva ori în trecut. Cody Miller, americanul, este în stânga mea, pe culoarul trei.

Simt că toată viața mea s-a desfășurat în virtutea acestui moment: diminețile în care, la patru dimineața, înainte de ivirea zorilor, în timp ce alți oameni dormeau, eu înotam într-o direcție și-n alta în bazin, atât de obosit, încât uneori mi se închideau ochii; încercarea de a nu adormi la ore; dietele și antrenamentele la sala de forță; viața familială adesea disfuncțională care nu făcea decât să-mi complice lupta de a deveni un sportiv profesionist; sacrificiile pe care le-au făcut și alții ca să ajung aici, investind timp și încredere în mine; suișurile și coborâșurile mele... Dar iată-mă aici, la 21 de ani, concurând cu cei mai buni din lume, în cel mai important moment al vieții mele. Nu-i de

mirare că îmi duduie inima, corpul mi-e străbătut de adrenalină și am pielea de găină din cap până în picioare.

E greu de crezut că sunt în Rio, că stau în satul olimpic în compania unor giganți ai sportului, dând nas în nas cu legende vii ca Michael Phelps. În dimineața aceasta, când am ieșit din cameră cu geanta de echipament pe umăr și m-am îndreptat spre bazin, mi-am spus „Când te vei întoarce în cameră, vei fi ori noul campion olimpic și deținător al recordului mondial, ori câștigătorul medaliei de argint“. Oricât de ciudat ar putea să pară pentru unii dintre voi, îmi plăcea să pun presiune pe mine. Uneori trebuie să-ți dai singur un ultimatum.

Când urc în autobuz, este zece seara, iar aerul umed este din fericire proaspăt astăzi, căci adie briza dinspre țarm. Concurez la ora unu dimineața. Am destul timp să-mi iau figura de războinic și să mă încarc cu energie ca să fiu gata de bătălie. Mă simt prezent, simțurile mele încordate percep toate nuanțele mediului brazilian în care mă aflu - sporovăiala celorlalți sportivi, care se transformă într-un Babel al accentelor - și mi se pare că întreaga experiență este amețitoare. Facem douăzeci de minute până la Complexul Olimpic de Natație din Parcul Olimpic Barra. Ascult playlistul meu pentru Jocurile Olimpice, cu melodii liniștitoare, ca să mă distragă de la gândurile mele. Muzica joacă un rol foarte important pentru mine în situațiile în care trebuie să ating excelența.

Deși declarațiile fataliste ale presei internaționale sugerau că Parcul Olimpic nu va fi gata la timp, acesta arată minunat. În ciuda epidemiei cauzate de virusul Zika din Brazilia - care este în desfășurare în momentul de față -, a scandalului de dopaj din tabăra rusă și a faptului că piscina de scufundări a ajuns să aibă o nuanță spălăcită de verde, Jocurile Olimpice, organizate pentru prima oară în 776 î.Hr., triumfă. Complexul este o clădire imensă, dreptunghiulară, ventilată natural, cu o membrană subțire de PVC care învelește acoperișul susținut de o structură

din oțel. Dat fiind că este luminat de neone mov și se află pe marginea unei lagune, arată extraordinar de futurist. Înăuntru, sportivii concurează deja sau își fac încălzirea. În acest moment, îmi încep pregătirea obișnuită: cincisprezece minute mă relaxez și stau de vorbă cu fizioterapeutul, mă întind, mă încălzesc pe uscat, apoi urmează o oră de antrenament în bazin. Sunt patru piscine pentru înotători: două în satul olimpic și două în Stadionul de Natație. Și mai este un bazin în aer liber pentru încălzire, în spatele piscinei olimpice principale.

Zăresc silueta zveltă a lui Michael Phelps și mă scald în aura legendei lui, zicându-mi: „O să ajung ca tine într-o zi“. Unii oameni spun că nu ar trebui să-ți întâlnești eroii niciodată, dar cred că voi face o excepție pentru el. Prezența lui este magnetică, iar când se mișcă, ceilalți participanți la Olimpiadă îi fac loc să treacă, sorbindu-i fiecare expresie.

Chiar dacă sunt campionul mondial en-titre, nu înseamnă nimic în comparație cu a fi campion olimpic. Fascinația mitică a acestor Jocuri datează de mii de ani, avându-și originile în Peloponez și în Grecia Antică. Sentimentul tradiției este incomparabil: Muhammad Ali, pe când era tânărul și slăbănogul Cassius Clay, a câștigat aurul olimpic, la fel ca Mike Tyson*. În plus, în bazin erau înotători precum Mark Spitz, Ian Thorpe și, desigur, maiestuosul Phelps. Se spune că până și Hercule a participat la vechile Jocurile Olimpice grecești.

Să-ți reprezinți țara este un motiv de mândrie pentru orice sportiv, dar apogeul oricărei cariere sportive este să o faci la Olimpiadă - Muntele Olimp al tuturor competițiilor, locul inaccesibil dintre nori, unde, vreme de o clipă, sportivii pot deveni zei, rămânând pe veci în memoria oamenilor pentru

* Spre deosebire de Muhammad Ali, care a câștigat medalia de aur la Jocurile Olimpice de la Roma, în 1960, Mike Tyson a obținut aurul în 1981 și 1982, doar la Junior Olympic Games, concurs național american care nu se află sub egida Jocurilor Olimpice. Tyson a încercat să se califice pentru Jocurile Olimpice de la Los Angeles, din 1984, dar a fost învins. (n. red.)

realizările lor. Pregătirile pe care fiecare dintre noi trebuie să le facă pentru a ajunge aici sunt dure și sperăm să merite tot ce am îndurat, dar nimic nu e sigur: eșecul și triumful îi pândesc din umbră pe toți cei care concurează și nu au decât una sau două șanse să demonstreze că merită mult râvnita medalie de aur.

Revenind la blocstart, zgomotul devine aproape asurzitor și, în timp îmi simt pulsul cum accelerează, încerc să rămân calm și stăpân pe mine. „Totul va merge conform planului“, îmi spun. „Mai pregătit de-atât nu ai cum să fii.“ Steagurile Marii Britanii, roșu, alb și albastru, flutură în public, iar emoțiile mi se evaporă, făcând loc unei voci din interior, aspre și reci, care îmi spune că acesta este momentul meu, că sunt în formă maximă și că vârsta mea fragedă este compensată de hotărârea și tăria mea de caracter. Iubesc drapelul britanic, îmi iubesc țara și voi lupta din răspuțeri pentru ea. Furia nu mi-e un sentiment străin și, cu ajutorul antrenorei și mentorului meu, Mel Marshall, am învățat să mă împrietenesc cu ea.

Da, a fost bine să bat recordul mondial la proba de 100 metri bras, ieri, în calificările pentru finală, dar simt că abia m-am încălzit... Se aude fluierul, vocile din sală se liniștesc până la ultimul murmur, apoi se aude țipătul unui alt fluier, semnalandu-le finaliștilor să ia poziția de start. „Domnilor, pe locuri.“ În clipa aceea, timpul pare să încetinească. Corpurile musculose și zvelte se încordează în jurul meu, iar eu abia aștept să intru în apă. În cele din urmă se dă semnalul și, în vreme ce mă propulsez de pe blocstart cu un start bun - care nu-mi iese întotdeauna -, pentru un moment, eu și ceilalți înotători suntem suspenși în aer într-o liniște mormântală. Străpungem apa la unison, maximizându-ne înaintarea cu o singură lovitură de picloare, înainte de a ieși la suprafață în aclamațiile cutremurătoare ale publicului. Pe măsură ce mă ridic și cobor în apă, într-o secundă îi aud, în următoarea totul amuțește când mă scufund.

Atac apa cu bătaii uniforme, cu mintea și trupul în armonie, sincronizându-mi perfect mișcările și respirația, echilibrând viteza și agresivitatea, tehnica și emoția. Conduc la întoarcere - în natație se numește „ultima parte“ - și, când intru în ultima lungime, încep să iau avans, desprinzându-mă detașat de ceilalți cu care înotam cot la cot. Simt că trupul meu ar putea continua la nesfârșit când ating peretele și, făcând asta, mă uit pe sub braț după Cameron van der Burgh, dar nu este acolo, nu e nimeni. Greu de crezut, însă nu numai că am câștigat detașat, la o lungime de corp, și am ieșit învingător pe cea mai mare scenă dintre toate, dar am dominat întreaga probă!

Publicul urlă din toți răunchii când pe tabela de afișaj licărește noul record mondial. Am doborât recordul mondial pe care l-am stabilit la începutul acestei săptămâni în probele preliminare, întrecându-l cu patru zecimi de secundă. Este, de asemenea, cu o secundă și jumătate mai bun decât cel de la ultimele Jocuri Olimpice. Am venit la Rio ca să stabilesc un nou standard și să fiu cel mai bun în probele la care participam, iar sentimentul că mi-am împlinit acest țel este uluitor. Și abia am început!

016

1

Fără limite - Proiectul 56 și Proiectul „Nemuritorul“



ncerc să-mi
ghidez viața
după următoarea
maximă: „Fii

întotdeauna mai bun decât ieri“. Oricine își dorește să exceleze în ceea ce face trebuie să fie obsedat de autodezvoltare. În fiecare zi mă întreb: „Mâncarea sau antrenamentul acesta mă vor face mai rapid? Sunt adecvate obiectivului meu?“ Dacă nu, discut cu Mel și sper să renunț la ele. Hotărârea mea ar putea să pară exagerată, dar, dacă vreau să continui să dobor recorduri mondiale, așa trebuie să fie. Iar timpul

017

este prețios, acum am douăzeci și șase de ani și nu voi înota la nesfârșit, așa că vreau să dau tot ce pot, să țintesc spre stele și să realizez imposibilul.

„Imposibil” este doar un concept

Imposibil. Un cuvânt din nouă litere - nimic altceva - care are, totuși, un impact negativ atât de puternic asupra noastră. Poate că societatea ar fi mai bună dacă l-am scoate din dicționare cu totul! După cum vom vedea pe parcursul acestei cărți, succesul depinde de calitatea mesajelor cu care îți hrănești mintea - plus capacitatea de a-ți permite să fii extraordinar și de a-ți dori atât de tare acest lucru, încât să poți să întinzi mâna și să-l atingi dacă vrei. Doar pentru că ceva nu a mai fost făcut până atunci nu înseamnă că este imposibil. Când Frank Jarvis, câștigătorul probei masculine de 100 de metri de la Jocurile Olimpice din 1900, a obținut un timp de 11,0 secunde, a fost considerat un miracol, dar astăzi acest timp nu l-ar califica nici măcar la campionatele naționale de juniori. Niciodată să nu spui niciodată.

Cu câțiva ani în urmă, perspectiva unei călătorii pe Marte era un vis fantezist al scriitorilor de literatură științifico-fantastică, până când Elon Musk, fondatorul PayPal și Tesla, a intrat în scenă cu o viziune îndrăzneată. Pentru rezolvarea problemelor, Musk folosește o metodă de gândire numită „principiile fundamentale”: procesul prin care, recurgând la ingineria inversă, reduci modul de funcționare al unui lucru la ideile esențiale, până ajungi în punctul în care îl înțelegi perfect. Pornind de la această bază de care ești sigur, progresezi treptat spre rezolvarea problemei.

În acest caz, problema era distanța enormă până la Marte - a cărei parcurgere necesita minimum șapte luni -, cheltuielile imense și faptul că la acel moment nu exista nicio aeronavă capabilă să aterizeze pe solul marțian, pentru ca apoi să

decoleze și să se întoarcă pe Pământ. „Imposibil!” au strigat cei aflați la putere. Dar inventatorul, în ciuda tuturor scepticilor și a multiplelor tentative eșuate de a face ca racheta în cauză să aterizeze pe pontoane în mare, a reușit să creeze o rachetă funcțională care putea să îndeplinească toate cerințele tehnice. SpaceX a făcut imposibilul posibil. Toate acestea au venit de la un om care a fost ridiculizat pentru ambițiile sale nemărginite. Cea mai recentă companie a lui Musk, Neuralink, dezvoltă microcipuri dotate cu inteligență artificială care pot fi introduse în creierul persoanelor care suferă de paraplegie, permițându-le să meargă din nou. Chiar și cei cu membrele amputate vor putea în curând să controleze mintal membrele bionice. Cine ar fi visat la așa ceva? Musk a făcut-o și a muncit 80 de ore pe săptămână ca să transforme ideea în realitate.

Societatea creează limite, dar nonconformiștii le doboară

La fel cum creează reguli menite să ne disciplineze și să ne protejeze, societatea creează și limite care ne îngădesc - cele sigure, stereotipice și predictibile care te trimit la școală, apoi la liceu și la universitate, după care îți găsești un job și îți cumperi o casă. Am aruncat la gunoi aceste reguli încă de când aveam cincisprezece ani, când am renunțat la educație în favoarea carierei sportive. Știam că trebuia să fac ceva nemaivăzut și șocant ca să-mi las amprenta asupra lumii. Societatea ne spune cum să ne comportăm și ce este realizabil sau nu. Uneori, această viziune este depășită și trebuie să se schimbe. În ultima vreme, noi am fost cei care i-am spus societății cum să se comporte și deja începem să vedem că au loc schimbările de care aveam atât de mare nevoie.

Îmi plac la nebunie poveștile despre nonconformiști, liber-cugetători și rebeli - oameni care merg pe propriul lor

drum, care arată degetul mijlociu convenționalismului și demonstrează că „imposibil“ este doar un cuvânt negativ. Să ne gândim la căpitanul Matthew Webb, care în 1875 - acoperit cu grăsime de marsuin și îmbrăcat într-un costum de baie din lână - a devenit prima persoană care a traversat Canalul Mânecii, în ciuda faptului că pe atunci apele lui erau considerate mult prea tulburi, iar curenții mult prea puternici. Să ne gândim la exploratorul polar Ranulph Fiennes care, la 65 de ani, a devenit cel mai vârstnic britanic care a reușit să escaladeze Everestul în 2009. Nu numai vârsta era împotriva sa: din punct de vedere mintal, toată viața lui avusese frică de înălțime, iar din punct de vedere fizic, își pierduse vârfurile degetelor de la mâna stângă (după ce se întorsese de la Polul Nord cu ele degerate), ca să nu mai punem la socoteală că nici inima lui nu era într-o formă prea grozavă. Dar, în pofida scepticilor, după două încercări eșuate, Fiennes a ajuns pe culmile celui mai înalt munte din lume.

020

Viața mi-a adus mereu provocări, dar să fac pionierat în sportul pe care-l practic a fost cea mai grea dintre ele - a însemnat să-mi reduc la esență mișcările din timpul înotului și să le reasamblez în ceva care funcționează mai bine. Adesea mi se spunea că nu aveam niciun viitor ca sportiv, însă ce alt job mi-ar fi permis să călătoresc prin întreaga lume, să cunosc noi culturi și să concurez cu cei mai buni dintre cei mai buni?

Cine spune că nu poți să obții tot ce-ți propui?

Cărțile de istorie sunt pline de realizări uluitoare care obișnuiau să fie văzute ca imposibile. Rescriem constant părerea lumii cu privire la ce se poate și ce nu se poate face, dovedind mereu că putem să devenim mai rapizi, mai în formă, mai puternici... mai buni. Cine spune că nu te poți număra printre cei care reușesc astfel de lucruri extraordinare? În 2006, actorul David Walliams a traversat Canalul Mânecii în 10 ore și

34 de minute, devenind cea de-a 666a persoană care a dus la bun sfârșit această provocare, ocupând locul 48 în istorie ca timp obținut. Nu era un înotător înnăscut, doar a dat tot ce a avut mai bun. În 2009, Eddie Izzard, actor și comedian de stand-up, a anunțat că va participa la 43 de maratoane în 51 de zile, după un antrenament de doar cinci săptămâni. „E o nebunie“, au zis oamenii. „Nu are cum să reușească. Ai nevoie să te antrenezi cel puțin patru luni ca să încerci să participi chiar și la un singur maraton.“ Totuși, Eddie și-a atins țelul.

Sunt ultracompetitiv. Mereu am crezut că pot să devin mai rapid și că am capacitatea să-mi depășesc noile limite. Mi am atins obiectivul inițial de a scoate un timp mai mic 58 de secunde la proba de 100 de metri bras când am câștigat aurul la Rio, la Olimpiada din 2016, doborându-mi recordul mondial existent de 57,92 secunde, cu un timp nou, de 57,13 secunde. Până atunci, nimeni nu crezuse că era posibil să scoți sub 58 de secunde, dar eu știam că abia mă încălzeam.

„Proiectul 56“ a devenit noul meu Everest. La Campionatele Mondiale de Natație din Gwangju, din Coreea de Sud, am devenit primul om care a parcurs vreodată proba de 100 de metri bras în mai puțin de 57 de secunde, scoțând cel mai bun timp, de 56,88 secunde, și având o diferență de 1,4 secunde între mine și următorul înotător. Când ajungi să fii cel mai bun din domeniul tău, trebuie să-ți menții locul. Sunt cel mai rapid înotător în stil bras din lume de șapte ani încoace și am pierdut o singură dată. După cum am fost inspirat de marele Kosuke Kitajima, imbatabilul înotător în stil bras al Japoniei, gândul că inspir generațiile viitoare de înotători are un impact foarte puternic asupra mea.

Nu cred că poți să mergi la un campionat și să-ți spui: „Sunt aici ca să-mi apăr titlul“. Nu are niciun sens - este o competiție diferită, într-un an diferit, într-un moment diferit

021