

ΖΗΣΕ ΟΠΩΣ ΟΙ ΣΤΩΙΚΟΙ

# RYAN HOLIDAY

4 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΑΝΤΙΤΥΠΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ  
ΑΥΤΟΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ  
ΠΑΡΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ  
ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΟΡΙΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΩΣΤΗΣ ΠΑΝΣΕΛΗΝΟΣ

ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ

# ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΣΕΙΡΑ Ζήσε όπως οι Στωικοί

Πρώτη έκδοση Δεκέμβριος 2023

Τίτλος πρωτοτύπου Ryan Holiday, *Discipline is destiny: The power of self-control*,  
Portfolio/Penguin, New York 2022

Επιμέλεια – Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμών Ηρακλής Καρελίδης  
Σχεδιασμός εξωφύλλου Ρεντουάν Αμζλάν

© 2022, Ryan Holiday

© 2022, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ (για την ελληνική γλώσσα)

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
Κατόπιν συμφωνίας με Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of  
Penguin Random House LLC.

ISBN 978-618-03-3762-4

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83762

Κ.Ε.Π. 5807, Κ.Π. 18906

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

## Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562  
metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση  
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

## Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

**RYAN HOLIDAY**

**Η ΔΥΝΑΜΗ  
ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ**

**ΠΑΡΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΟΡΙΑ**

**ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΩΣΤΗΣ ΠΑΝΣΕΛΗΝΟΣ**

**ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Οι τέσσερις αρετές .....	11
Εισαγωγή .....	15
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ – Το εξωτερικό πεδίο (Το σώμα) .....	23
Κυριαρχούμε στο σώμα μας... ..	25
Επίθεση την αυγή .....	41
Η δύσκολη ζωή είναι η καλύτερη ζωή .....	46
Σταμάτα να είσαι σκλάβος .....	52
Αποφεύγουμε τα περιττά .....	57
Τακτοποιούμε το γραφείο μας .....	61
Δίνουμε το παρών .....	65
Ασχολούμαστε με τα μικρά πράγματα .....	69
Μοχθούμε ξανά και ξανά .....	72
Σπεύδε βραδέως .....	76
Εξασκούμαστε... Κι ύστερα, εξασκούμαστε περισσότερο .....	80
Απλώς δουλεύουμε .....	84
Ντυνόμαστε για να επιτύχουμε .....	88
Στερούμαστε τις πολυτέλειες .....	93
Διαχειριζόμαστε τις δυνάμεις μας .....	97
Ο ύπνος χτίζει χαρακτήρα .....	103
Θα αντέξουμε; .....	107
Πέρα από το σώμα.....	112

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ – Το εσωτερικό πεδίο (Η εγκράτεια) . . . . .	115
Ο έλεγχος του εαυτού μας... . . . . .	117
Ας βλέπουμε έτσι τα πράγματα . . . . .	132
Συγκεντρωνόμαστε στον στόχο . . . . .	137
Συγκέντρωση, συγκέντρωση, συγκέντρωση . . . . .	143
Υπομονή προτού γευθούμε τον καρπό . . . . .	148
Η τελειομανία είναι μάστιγα . . . . .	152
Κάνουμε πρώτα το δύσκολο κομμάτι . . . . .	156
Μπορούμε να ξανασηκωθούμε; . . . . .	159
Η μάχη με τον πόνο . . . . .	164
Η μάχη κατά της ηδονής . . . . .	170
Αγνοούμε τις προκλήσεις . . . . .	175
Όταν αφήνουμε την τρέλα να μας κυριεύσει . . . . .	179
Τα πολλά λόγια είναι φτώχεια . . . . .	185
Η υπομονή πριν από την επίθεση . . . . .	189
Πώς να μετριάσουμε τις φιλοδοξίες μας . . . . .	194
Τα χρήματα είναι (επικίνδυνο) εργαλείο . . . . .	199
Καθημερινή βελτίωση . . . . .	206
Μοιραζόμαστε το βάρος . . . . .	210
Σεβόμαστε τον χρόνο μας . . . . .	215
Βάζουμε όρια . . . . .	219
Κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε . . . . .	224
Πέρα από την εγκράτεια... . . . .	229
ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ – Η αυτοκυριαρχία (Η ψυχή) . . . . .	233
Αυτοεξύψωση . . . . .	235
Ανεκτικοί με τους άλλους, αυστηροί με τον εαυτό μας . . . . .	252
Κάνουμε τους άλλους καλύτερους . . . . .	258
Χάρη υπό πίεση . . . . .	262
Βοηθάμε τους άλλους με το φορτίο τους . . . . .	267
Όχι άλλη αυτομαστίγωση . . . . .	271

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς αποχωριζόμαστε την εξουσία.....	274
Γυρνάμε και το άλλο μάγουλο.....	279
Πώς να υποχωρήσουμε.....	283
Υπομένουμε το ανυπόφορο.....	288
Οι καλύτεροι.....	292
Η ευελιξία είναι δύναμη.....	296
Η επιτυχία δεν μας αλλοιώνει.....	301
Η αυτοπειθαρχία είναι αρετή. Η αρετή είναι αυτοπειθαρχία.....	305
Επίλογος.....	311
Τι να διαβάσω στη συνέχεια;.....	322
Ευχαριστίες.....	323





ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

# ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΠΕΔΙΟ (ΤΟ ΣΩΜΑ)

Το σώμα είναι η δόξα, ο κίνδυνος και η έγνοια μας.

ΜΑΡΘΑ ΓΚΡΕΪΑΜ

Ξεκινάμε από τον εαυτό μας – τη σωματική μας μορφή. Στην πρώτη επιστολή στους Κορινθίους, ο Απόστολος Παύλος μας λέει να ταλαιπωρούμε το σώμα και να το υποτάσσουμε, έτσι ώστε να αποφύγουμε την εξορία. Η παράδοση των Ρωμαίων, σύμφωνα με τους Στωικούς, πρόσταζε «αντοχή, λιτή διατροφή, και μετριοπαθή χρήση των υπόλοιπων υλικών αγαθών». Φορούσαν βολικά ρούχα και υποδήματα, έτρωγαν από βολικά πιάτα, έπιναν με μέτρο από βολικά ποτήρια και συμμετείχαν πρόθυμα στα τελετουργικά της αρχαίας τους ζωής. Να τους λυπηθούμε; Ή να θαυμάσουμε την απλότητα και την αξιοπρέπείά τους; Στον σημερινό κόσμο της αφθονίας, όλοι μας πρέπει να παλεύουμε με τις επιθυμίες μας και τις παρορμήσεις μας και να συμμετέχουμε στον διαχρονικό αγώνα της προετοιμασίας για τις δυσκολίες της ζωής. Δεν εννοούμε

εδώ ότι πρέπει όλοι να κυκλοφορούμε με γραμμωμένους κοιλιακούς και να αποφεύγουμε καθετί που θα μας κάνει να αισθανθούμε καλά, αλλά ότι πρέπει να καλλιεργήσουμε το σθένος που απαιτείται για το μονοπάτι που έχουμε διαλέξει. Πρέπει να αντέξουμε να τελειώσουμε τον αγώνα μας αποφεύγοντας παράλληλα τα αδιέξοδα και τις οφθαλμαπάτες που θα βρίσκουμε στον δρόμο. Αν δεν εξουσιάζουμε εμείς το σώμα μας, τότε ποιος ή τι θα το κάνει; Οι εξωτερικές δυνάμεις. Η οκνηρία. Οι κακουχίες. Η αδράνεια. Η ατροφία. Κάνουμε τη δουλειά μας, σήμερα όπως και πάντα, γιατί γι' αυτό είμαστε εδώ. Και ξέρουμε ότι, παρόλο που μπορεί να μας φανεί ευκολότερο να χαλαρώσουμε, απολαυστικότερο να ενδώσουμε στους πειρασμούς που ζητάει το κέντρο ευχαρίστησης του εγκεφάλου μας, μακροπρόθεσμα ο δρόμος αυτός θα αποδειχθεί σίγουρα πολύ πιο οδυνηρός.

## Κυριαρχούμε στο σώμα μας...

Έπαιξε όταν είχε πυρετό και πονοκεφάλους. Έπαιξε όταν η πλάτη του τον πονούσε εξοντωτικά· όταν πάθαινε θλάση· όταν γύριζε τον αστράγαλό του· και την επόμενη μέρα ενός χτυπήματος στο κεφάλι από μια δυνατή μπαλιά που ξεπερνούσε τα 120 χιλιόμετρα την ώρα, έβαλε τη στολή του και έπαιξε με το καπέλο του Μπέιμπ Ρουθ, γιατί το κεφάλι του είχε πρηστεί και το δικό του καπέλο δεν του έκανε.

Επί 2.130 συνεχόμενα παιχνίδια, ο Λου Γκέριγκ έπαιξε στην πρώτη βάση για τους Γιάνκис της Νέας Υόρκης, ένα σερί σωματικής αντοχής που δεν καταρρίφθηκε παρά 55 χρόνια αργότερα. Ήταν ένα θαύμα του ανθρώπινου σθένους, το οποίο έχουμε εξυμνήσει τόσο πολύ, ώστε να μας ακούγεται σχεδόν τετριμμένο. Εκείνη την εποχή, η κανονική σεζόν του αμερικανικού μπέιζμπολ είχε διάρκεια 152 παιχνίδια. Οι Γιάνκισ του Γκέριγκ προχωρούσαν συνήθως αρκετά στα πλείοφ, φτάνοντας ως τον τελικό επτά διαφορετικές χρονιές. Επί 17 χρόνια, ο Γκέριγκ έπαιξε σχεδόν κάθε μέρα από τον Απρίλιο ως τον Οκτώβριο, χωρίς ξεκούραση, στο υψηλότερο επίπεδο που μπορεί κανείς να φανταστεί. Όταν το πρωτάθλημα τελείωνε, οι παίκτες έφευγαν σε περιοδεία και έπαιζαν φιλικούς αγώνες επίδειξης, φτάνοντας ενίοτε ως και στην Ιαπωνία. Στην καριέρα του με τους Γιάνκισ, ο Γκέριγκ έπαιξε σε περίπου 350 διπλούς αγώνες (δύο παιχνίδια σε μία ημέρα) και διάνυσε πάνω από τριακόσιες

χιλιάδες χιλιόμετρα ταξιδεύοντας σε όλη τη χώρα, κυρίως με πούλμαν και τρένο.

Κι όμως, δεν έχασε ούτε ένα παιχνίδι.

Όχι επειδή δεν τραυματιζόταν ή δεν αρρώσταινε ποτέ, αλλά επειδή ήταν ένας σύγχρονος Ηρακλής που αρνιόταν να τα παρατήσει και αφηφούσε τον πόνο και τα σωματικά όρια, ενώ άλλοι θα τα χρησιμοποιούσαν ως δικαιολογία. Κάποτε, οι γιατροί έκαναν στον Γκέριγκ μαγνητική τομογραφία και ανακάλυψαν ότι στα χέρια του έφερε δεκαεπτά επουλωμένα κατάγματα. Κατά τη διάρκεια της καριέρας του έσπασε σχεδόν κάθε του δάχτυλο – και όχι μόνο δεν έριξε ρυθμούς, αλλά ούτε κουβέντα δεν ψέλλισε σχετικά.

Κατά μια έννοια, το σερί σχεδόν τον αδικεί, γιατί επισκιάζει τα υπόλοιπα στατιστικά που συγκέντρωσε στην πορεία. Στην καριέρα του, είχε μέσο όρο χτυπημάτων το απίστευτο 0,340, που το ξεπερνούσε μόνο όταν το ρόπαλο «έκαιγε» – χτυπώντας 0,361 κατά μέσο όρο στην καριέρα του στα πλείοφ. (Είχε μέσο όρο πάνω από 0,5 σε δύο διαφορετικούς τελικούς.) Χτύπησε 495 χόουμ ραν, συμπεριλαμβανομένων και 23 με τις βάσεις γεμάτες – ρεκόρ που διατηρήθηκε για πάνω από επτά δεκαετίες. Το 1934, ήταν μόλις ο τρίτος παίκτης που κέρδισε το Triple Crown της λίγκας, όντας ο καλύτερος στο πρωτάθλημα στον μέσο όρο χτυπημάτων, στα χόουμ ραν και στα χτυπήματα που επέτρεψαν σε συμπαίκτη του να σκοράρει (RBI). Είναι έκτος όλων των εποχών στα RBI με 1.995, πράγμα που ουσιαστικά τον καθιστά τον σπουδαιότερο συμπαίκτη στην ιστορία του παιχνιδιού. Ήταν MVP δύο φορές, All-Star επτά φορές, πρωταθλητής έξι φορές, εντάχθηκε στο Hall of Fame και ήταν ο πρώτος παίκτης που είδε τον αριθμό της φανέλας του να αποσύρεται.

Αν και το σερί ξεκίνησε επίσημα τον Ιούνιο του 1925, όταν ο Γκέριγκ αντικατέστησε τον Γουόλι Πιπ, έναν άλλο θρύλο των Γιάνκισ, η ηράκλεια αντοχή του ήταν ορατή από πολύ μικρή ηλικία. Γεννημένος το 1903 στη Νέα Υόρκη από Γερμανούς μετανάστες, ο Γκέριγκ

ήταν το μόνο από τα τέσσερα παιδιά τους που επιβίωσε από τη νηπιακή ηλικία. Ήρθε στον κόσμο ζυγίζοντας επτά ολόκληρα κιλά, και η γερμανική μαγειρική της μητέρας του φαίνεται πως τον έκανε ακόμα περισσότερο τροφαντό. Εξαιτίας των πειραγμάτων από τους συμμαθητές του, ο μικρός Γκέρικκ αποφάσισε να εγγραφεί στο *turnverein* του πατέρα του, ένα γερμανικό κλαμπ γυμναστικής όπου ο Γκέρικκ ξεκίνησε να αναπτύσσει το κάτω μέρος του σώματός του, κάτι που θα τον βοηθούσε να χτυπήσει τόσο πολλά χόουμ ραν. Το σώμα του δεν ήταν συντονισμένο από φυσικού του· ένας φίλος του από τα παιδικά χρόνια αστειεύτηκε κάποτε πως το σώμα του Γκέρικκ συχνά «συμπεριφερόταν σαν να ήταν μεθυσμένο».

Δεν ήταν γεννημένος αθλητής. Αυτός μετέτρεψε τον εαυτό του σε τέτοιο.

Η ζωή του ως φτωχού μετανάστη δεν ήταν εύκολη. Ο πατέρας του Γκέρικκ έπινε συχνά και ήταν κάπως ακαμάτης. Είναι ειρωνικό να διαβάξει κανείς για τις χρόνιες δικαιολογίες του πατέρα του, ή για το πόσο συχνά δεν πήγαινε στη δουλειά με την πρόφαση πως ήταν άρρωστος. Το παράδειγμα αυτό φαίνεται να προκάλεσε ντροπή στον Γκέρικκ και τον ώθησε να μετατρέψει την αξιοπιστία και την ανθεκτικότητα σε πυλώνες της προσωπικότητάς του (όπως θα περίμενε κανείς, δεν έχασε ούτε μία μέρα σχολείου). Ευτυχώς, η μητέρα του όχι μόνο τον λάτρευε, αλλά αποτέλεσε η ίδια πρότυπο της αγγόγυστης, ακατάβλητης εργατικότητας. Δούλεψε ως μαγείρισσα· ως πλύστρα· ως φουρνάρισσα· ως καθαρίστρια – ελπίζοντας να ανοίξει τον δρόμο για μια καλύτερη ζωή για τον γιο της.

Από τη φτώχεια, όμως, δεν ξέφυγε ποτέ. «Όσοι πήγαιναν σχολείο με τον Λου» θυμόταν ένας συμμαθητής του, «δεν μπορούν να ξεχάσουν ότι αυτός ερχόταν τις κρύες μέρες του χειμώνα φορώντας χακί μπλούζα, χακί παντελόνι και χοντρά καφέ παπούτσια, αλλά χωρίς παλτό ή σκούφο». Ήταν ένα φτωχό αγόρι, μια μοίρα που κανείς δεν θα τη διάλεγε, αλλά που ωστόσο τον διαμόρφωσε.

Είναι γνωστή η ιστορία για τον Κλεάνθη, έναν Στωικό φιλόσοφο που περπατούσε στην Αθήνα μια κρύα μέρα, όταν φύσηξε ο άνεμος και σήκωσε τον λεπτό μανδύα που φορούσε. Οι περαστικοί έμειναν εμβρόντητοι καθώς, παρά το κρύο που έκανε, από μέσα ο Κλεάνθης δεν φορούσε τίποτα άλλο. Ένας ένας, όμως, άρχισαν να τον χειροκροτούν για το σθένος που είχε επιδείξει. Περίπου το ίδιο συνέβη και με τον Γκέριγκ, ο οποίος, ακόμα και όταν ο μισθός του στους Γιάνκις τον κατέστησε έναν από τους πλουσιότερους ανθρώπους στην Αμερική, σπάνια έβγαινε με καπέλο ή με ζακέτα στους χειμώνες της Νέας Υόρκης. Μόνο αργότερα, όταν παντρεύτηκε μια καλοσυνάτη και φροντιστική γυναίκα, πείστηκε να φοράει πανωφόρι – για χατίρι της.

Τα περισσότερα παιδιά χαίρονται να παίζουν κάθε λογής άθλημα. Ο Λου Γκέριγκ διέβλεψε μια υψηλότερη αποστολή για τον εαυτό του στο παιχνίδι. Το μπέιζμπολ ήταν άθλημα που απαιτούσε έλεγχο όσο και φροντίδα του σώματος – καθώς αυτό ήταν τόσο το εργαλείο όσο και το εμπόδιο στην επιτυχία.

Ο Γκέριγκ τα έκανε και τα δύο.

Δούλεψε σκληρότερα από τον καθένα. «Η προπόνηση ήταν πραγματική ιεροτελεστία για αυτόν» είπε ένας συμπαίκτης του. «Είμαι σκλάβος του μπέιζμπολ» είχε δηλώσει ο Γκέριγκ. Σκλάβος πρόθυμος, σκλάβος που λάτρευε τη δουλειά του και παρέμεινε ευγνώμων σε όλη του τη ζωή για την ευκαιρία να παίξει επαγγελματικά.

Αυτό το είδος προσήλωσης ανταμείβεται. Όποτε ο Γκέριγκ έπαιρνε θέση μπροστά στον πίτσερ, ήταν σαν να επικοινωνούσε με τα ουράνια. Στεκόταν γαλήνιος μες στη βαριά, μάλλινη στολή του – κανείς παίκτης σήμερα δεν θα την έβρισκε βολική. Κινούνταν μπρος πίσω, ανακατανέμοντας το βάρος στα πόδια του, και κατέληγε στη στάση του μπάτερ. Και όταν κουνούσε με δύναμη το ρόπαλο προς την μπάλα για να τη χτυπήσει, τα τεράστια πόδια του

ήταν αυτά που έκαναν όλη τη δουλειά – στέλνοντάς την έξω από το γήπεδο, στη στρατόσφαιρα.

Κάποιοι μπάτερ έχουν προτιμήσεις. Ο Γκέρικκ μπορούσε να χτυπήσει κάθε μπάλα που του πετούσαν σε κάθε γήπεδο. Και όταν το έκανε; Έτρεχε. Παρόλο που τον πείραζαν πως είχε «πόδια πιάνου», αξίζει να σημειώσουμε ότι ο Γκέρικκ έκλεψε την κύρια βάση πάνω από δώδεκα φορές. Δεν ήταν απλώς δυνατός σαν βόδι. Ήταν και γρήγορος. Ευέλικτος. Φινετσάτος.

Υπήρχαν παίκτες με μεγαλύτερο πηγαίο ταλέντο, πιο χαρισματικοί, πιο έξυπνοι· κανείς όμως δεν μοχθούσε σκληρότερα από αυτόν, κανείς δεν νοιαζόταν τόσο για τη φυσική του κατάσταση, κανείς δεν αγαπούσε το παιχνίδι όσο εκείνος.

Όταν αγαπάς τη δουλειά σου, δεν κλέβεις, δεν παίρνεις τον σύντομο δρόμο μπροστά στις υποχρεώσεις που αυτή σου θέτει. Σέβεσαι ακόμα και τις πιο τετριμμένες πλευρές της – ποτέ δεν πέταξε αγανακτισμένος το ρόπαλο, ποτέ δεν το περιέστρεψε επιδεικτικά για να πανηγυρίσει. Μία από τις λίγες φορές που είχε μπλεξίματα με τη διοίκηση ήταν όταν έμαθαν πως έπαιζε μπίτζμπολ στους δρόμους της παλιάς γειτονιάς του με τα ντόπια παιδιά, ακόμα και μετά τους αγώνες των Γιάνκικς. Απλώς δεν μπορούσε να πει όχι στην ευκαιρία να παίξει...

Και πάλι, πρέπει να υπήρξαν πολλές μέρες που να ένωσε ότι δεν «το είχε» πια. Να θέλησε να τα παρατήσει. Να αμφέβαλλε για τον εαυτό του. Να δυσκολευόταν να κινηθεί. Ότι είχε αγανακτήσει και είχε κουραστεί από τα ίδια του τα πρότυπα. Ο Γκέρικκ δεν ήταν υπεράνθρωπος – άκουγε στο κεφάλι του την ίδια φωνή που ακούμε κι εμείς. Απλώς καλλιέργησε τη δύναμη – το έκανε συνήθεια – να μην της δίνει προσοχή. Διότι, όταν αρχίσεις να συμβιβάζεσαι, πλέον είσαι συμβιβασμένος.

«Θέλω πολύ να παίζω» είχε πει. «Το μπίτζμπολ είναι δύσκολη δουλειά και η πίεση είναι τρομερή. Είναι βέβαια ευχάριστο, αλλά

είναι και σκληρό». Θα νόμιζε κανείς ότι όλοι θα ήθελαν να παίζουν, φυσικά όμως αυτό δεν είναι αλήθεια. Κάποιοι από εμάς βασιζόμαστε στο πηγαίο ταλέντο μας και ελπίζουμε να μη δοκιμαστούμε ποτέ. Άλλοι προσηλώνονται *μέχρις ενός σημείου*, αλλά θα τα παρατήσουν όταν τα πράγματα δυσκολέψουν. Αυτό ίσχυε στο υψηλότερο επίπεδο τότε, όπως ισχύει και σήμερα. Ένας προπονητής από την εποχή του Γκέρικκ την περιέγραψε ως «την εποχή του άλλοθι» – όλοι είχαν έτοιμη τη δικαιολογία. Υπήρχε πάντα κάποιος λόγος που δεν μπορούσαν να δώσουν τον καλύτερό τους εαυτό, που δεν ήθελαν να κάνουν το καθήκον τους, που έδιναν το παρών στην πρώτη προπόνηση χωρίς να έχουν δουλέψει στη διακοπή του χειμώνα.

Όταν ήταν ακόμη πρωτάρης, ο Τζο Ντιμάτζιο ρώτησε κάποτε τον Γκέρικκ ποιος θεωρούσε πως θα ήταν ο πίτσερ των αντιπάλων την επόμενη μέρα, ελπίζοντας ίσως να ακούσει ότι θα ήταν κάποιος λιγότερο ικανός. «Μην ανησυχείς ποτέ γι' αυτό, Τζο» του εξήγησε ο Γκέρικκ. «Να ξέρεις μόνο ότι πάντα κρατάνε τον καλύτερό τους για τους Γιάνκικς». Και κατά συνέπεια, περίμενε και από τους συμπαίκτες του να βγάλουν κι εκείνοι τον καλύτερό τους εαυτό. Αυτή ήταν η συμφωνία: Όποιος παίρνει πολλά, οφείλει μετά να ανταποκρίνεται στις ανάλογες προσδοκίες. Υποχρέωση του πρωταθλητή είναι να φέρεται ως τέτοιος... ενώ μοχθεί εξίσου σκληρά με κάποιον που ακόμη δεν έχει αποδείξει την αξία του.

Ο Γκέρικκ δεν έπινε. Δεν κυνηγούσε γυναίκες ή εμπειρίες ή γρήγορα αμάξια. Δεν ήταν «η ψυχή του πάρτι», όπως έλεγε συχνά. Ταυτόχρονα, βέβαια, ξεκαθάρριζε ότι «ούτε δάσκαλος είμαι, ούτε άγιος». Ο βιογράφος του, ο Πολ Γκάλικο, που μεγάλωσε στη Νέα Υόρκη λίγα μόλις χρόνια μετά τον Γκέρικκ, έγραφε ότι ο προσεκτικός τρόπος «της ζωής του δεν οφειλόταν σε κάποια υπεροψία ή σεμνοτυφία, ούτε στη λαχτάρα να καθαγιαστεί. Τον διακατείχε μια επίμονη, αλύγιστη φιλοδοξία. Ήθελε κάτι. Και διάλεγε τη λογικότερη και αποδοτικότερη μέθοδο για να το κατακτήσει».



Δεν φροντίζουμε το σώμα μας επειδή είναι αμαρτία να το κακομεταχειριστούμε, αλλά επειδή, αν βεβηλώσουμε τον ναό μας, μειώνουμε τις πιθανότητες να επιτύχουμε. Ο Γκέριγκ παραδεχόταν ανοιχτά πως η αυτοπειθαρχία του σήμαινε ότι θα έχανε κάποιες απολαύσεις. Γνώριζε όμως επίσης ότι όσοι επέλεγαν τη γρήγορη και εύκολη ζωή έχαναν κι αυτοί κάτι – δεν κατάφερναν να επιδείξουν τις δυνατότητές τους. Η πειθαρχία δεν είναι στέρηση... ανταμείβει με τον δικό της τρόπο.

Ο Γκέριγκ θα μπορούσε εύκολα να είχε διαλέξει κάποιο διαφορετικό μονοπάτι. Στα μέσα μιας «κοιλιάς» στην αρχή της καριέρας του, όταν ακόμη έπαιζε σε κατώτερα πρωταθλήματα, ο Γκέριγκ βγήκε ένα βράδυ μαζί με τους συμπαίκτες του και ήπια τόσο πολύ, που ήταν ακόμη μεθυσμένος στην πρώτη ρίψη την επόμενη μέρα. Με κάποιον αδιανόητο τρόπο, όχι μόνο δεν επηρεάστηκε, αλλά έπαιξε καλύτερα απ' ό,τι είχε παίξει για μήνες. Ανακάλυψε ξαφνικά ότι το άγχος και η υπερανάλυση εξαφανίζονταν με μια δυο γουλιές αλκοόλ ανάμεσα στους γύρους.

Ένας έμπειρος προπονητής το πρόσεξε και τον πήρε παράμερα. Είχε ξαναδεί το έργο. Γνώριζε ότι το να κόβεις δρόμο είχε κάποια βραχυπρόθεσμα πλεονεκτήματα. Καταλάβαινε την ανάγκη για απελευθέρωση και για ευχαρίστηση. Αλλά του εξήγησε το μακροπρόθεσμο κόστος και του περιέγραψε το μέλλον που διαγραφόταν μπροστά του αν δεν ανέπτυσσε πιο βιώσιμους μηχανισμούς χειρισμού των δυσκολιών. Κι έτσι, λένε οι φήμες, έλαβε τέλος η σχέση του Γκέριγκ με το ποτό, «όχι εξαιτίας κάποιας υπεροπτικής αντίληψης περί σωστού και λάθους, πως ήταν δήθεν κακό να πίνει, αλλά επειδή η ασταμάτητη φιλοδοξία του τον ωθούσε να γίνει σπουδαίος και επιτυχημένος παίκτης. Οτιδήποτε ορθωνόταν σαν εμπόδιο στη φιλοδοξία του αυτή το θεωρούσε δηλητήριο».

Για εκείνον σήμαινε κάτι το να είναι παίκτης μπίτζμπολ, το να

παίζει στους Γιάνκικς, το να είναι Αμερικανός πρώτης γενιάς, το να αποτελεί ίνδαλμα για τα μικρά παιδιά που τον έβλεπαν στα γήπεδα.

Ο Γκέριγκ, μάλιστα, συνέχισε να ζει με τους γονείς του για τις πρώτες δέκα σεζόν της καριέρας του, και συχνά έπαιρνε το μετρό για να πάει στο γήπεδο. Μιας και ήταν κάτι παραπάνω από άνετος οικονομικά, αργότερα απέκτησε μια μικρή μονοκατοικία στο Νιου Ροσέλ. Για τον Γκέριγκ, το χρήμα ήταν στην καλύτερη περίπτωση εργαλείο, στη χειρότερη πειρασμός. Καθώς οι Γιάνκικς κυριαρχούσαν στο άθλημα, η ομάδα απέκτησε βελτιωμένες εγκαταστάσεις, και ο παλιός, λιτός, ξύλινος πάγκος της αντικαταστάθηκε από μαλακά, βολικά καθίσματα. Ο προπονητής της ομάδας είδε τον Γκέριγκ να ξηλώνει ένα από αυτά. «Κουράζομαι να κάθομαι σε μαξιλάρια» είπε σαν σχόλιο για τη ζωή ενός αθλητή στο απόγειο της δόξας του. «Μαξιλάρια στο αμάξι μου, μαξιλάρια στο σπίτι μου – όπου και να πάω, παντού μαξιλάρια».

Γνώριζε ότι η βολή ήταν ο εχθρός, και ότι η επιτυχία είναι μια ατέρμονη σειρά από προσκλήσεις και πειρασμούς για βόλεμα. Η αυτοπειθαρχία είναι εύκολη όταν δεν έχεις τίποτα. Πόσο εύκολη είναι όταν έχεις τα πάντα; Πόσο εύκολη είναι όταν είσαι τόσο τανταντούχος ώστε να μπορείς να τα βγάλεις πέρα προσπαθώντας λιγότερο απ' ό,τι πραγματικά μπορείς;

Η διαφορά του Λου Γκέριγκ ήταν πως επέλεξε ο ίδιος να έχει τον έλεγχο. Δεν του το επέβαλε κάποιος άλλος ή η ομάδα του. Η αίσθηση του μέτρου ήταν έμφυτη, πήγαζε μέσα από την ψυχή του. Την επέλεξε παρά τις θυσίες, παρά το γεγονός ότι οι άλλοι επέτρεπαν περισσότερη χαλάρωση στον εαυτό τους και ποτέ δεν πλήρωσαν τις συνέπειες. Παρόλο που δεν θα κέρδιζε καμία αναγνώριση από αυτό – παρά μόνο πολλά χρόνια αργότερα, αφού αποσύρθηκε.

Ξέρετε ότι, αμέσως αφότου ο Μπέιμπ Ρουθ προανήγγειλε το περίφημο χόουμ ραν του και στη συνέχεια το πέτυχε, ο Γκέριγκ έκανε κι εκείνος ένα; Και μάλιστα χωρίς να προβεί σε θεαματική

χειρονομία. Ήταν το δεύτερό του σ' εκείνο το παιχνίδι. Ξέρετε ότι έχουν τον ίδιο αριθμό πρωτιών στην κατηγορία του μέσου όρου χτυπημάτων στο πρωτάθλημα; Ή ότι ο Ρουθ είχε τα διπλάσια στράικ άουτ από τον Γκέριγκ; Ο τελευταίος όχι μόνο έλεγχε το σώμα του με τρόπο που ο Ρουθ ποτέ δεν το κατόρθωσε (ο Ρουθ έφτασε να ζυγίζει πάνω από 115 κιλά), αλλά έλεγχε καλύτερα και τον εγωισμό του. Όπως έγραψε ένας δημοσιογράφος, ήταν «άφθαρτος, χωρίς ίχνος εγωισμού, ματαιοδοξίας ή ξιπασιάς». Πάντα έβαζε πρώτα την ομάδα. Πάνω και από την ίδια του την υγεία. Κι ας έλεγαν ό,τι ήθελαν οι τίτλοι των εφημερίδων.

Θα μπορούσε να είχε κάνει διαφορετικές επιλογές; Θεωρητικά ναι, στην πραγματικότητα όμως όχι. Δεν θα ανεχόταν ποτέ κάτι λιγότερο.

Ακόμα και ο προπονητής του κάποτε αστειεύτηκε ότι «αν όλοι οι παίκτες ήταν σαν τον Γκέριγκ, δεν θα υπήρχαν θέσεις προπονητών στις ομάδες». Ο Γκέριγκ προετοιμαζόταν μόνος του, προπονούνταν μόνος του – με τον ίδιο ζήλο τόσο εκτός σεζόν όσο και κατά τη διάρκεια της – και σπάνια χρειαζόταν μασάζ ή αποκατάσταση. Το μόνο πράγμα που ζητούσε από το προσωπικό ήταν να του βάλουν μία τσίχλα στο ερμάριό του πριν από το παιχνίδι, ή δύο αν επρόκειτο να παίξουν δύο συνεχόμενους αγώνες. Ο Γκέριγκ δεν έπαιρνε τη δόξα στα σοβαρά, σημείωσε κάποτε ένας παρατηρητής, έπαιρνε όμως στα σοβαρά τις υποχρεώσεις που απέρρεαν από αυτή.

Τα σπορ, όμως, δεν έχουν να κάνουν μόνο με τους μυς και το ταλέντο. Κανείς δεν παίζει τόσα συνεχόμενα παιχνίδια χωρίς να είναι σκληρός. Κάποτε, μια κακή ρίψη από τον παίκτη της τρίτης βάσης ανάγκασε τον Γκέριγκ να σκύψει για να πιάσει την μπάλα πριν ακουμπήσει στο χώμα, με αποτέλεσμα να χτυπήσει τον αντίχειρά του στο έδαφος. Ο συμπαίκτης του θεώρησε πως ο Γκέριγκ θα του τα έψελνε στον πάγκο. «Νομίζω ότι το έσπασα» είπε απλώς ο Γκέριγκ. «Ούτε λέξη δεν άκουγες από τον Λου» διηγήθηκε έκθαμ-

βος ο συμπαίκτης εκείνος. «Ούτε μισό παράπονο για το κακό μου πέταγμα ή για τη ζημιά που του έκανα στον αντίχειρα». Φυσικά, ήταν πάλι στην αρχική εννιάδα την επόμενη μέρα.

«Νομίζω πως το σερί έληξε» αστειεύτηκε κάποτε ένας πίτσερ που χτύπησε τον Γκέριγκ στο κεφάλι με την μπάλα και τον έριξε λιπόθυμο τον Ιούνιο του 1934. Έμεινε ξαπλωμένος κατάχαμα για πέντε τραγικά λεπτά, ακίνητος, μοιάζοντας νεκρός – και ο θάνατος ήταν ρεαλιστικό σενάριο την εποχή εκείνη, που δεν υπήρχαν κράνη. Μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο, και οι περισσότεροι περίμεναν πως θα έμενε εκτός αγώνων για δύο εβδομάδες, αν και η ακτινογραφία για κάταγμα κρανίου ήταν αρνητική. Ξανά, ήταν στην αρχική βάση την επόμενη κιόλας μέρα.

Θα ήταν λογικό να περιμένει κανείς κάποιο δισταγμό, κάποια νευρικήτητα στην επόμενη μπάλα που θα έπαιρνε πορεία προς το κεφάλι του. Γι' αυτό χτυπούν οι πίτσερ τους μπάτερ κάθε τόσο – τους κάνει να διστάζουν κάπως, ενεργοποιούν το ένστικτο της αυτοσυντήρησης μέσα τους, και στο άθλημα αυτό ένα χιλιοστό δισταγμού μπορεί να κάνει όλη τη διαφορά. Ωστόσο, ο Γκέριγκ πήρε τη θέση του... χτύπησε την μπάλα και έφτασε τρέχοντας στην τρίτη βάση. Λίγους γύρους αργότερα, έκανε ξανά το ίδιο. Και λίγο προτού το παιχνίδι αναβληθεί λόγω βροχόπτωσης, το έκανε και τρίτη φορά... ενώ ακόμη συνερχόταν από το σχεδόν φονικό χτύπημα στο κεφάλι του. «Τέτοια πραγματάκια δεν σταματούν εμάς τους Γερμανούς» ήταν το μόνο του σχόλιο στον τύπο.

Τι κινητοποιεί έναν άνθρωπο να εξωθήσει τον εαυτό του στα άκρα; Μερικές φορές, το έκανε για να υπενθυμίζει στο σώμα του ποιος είχε τον έλεγχο. «Ηθελα απλώς να αποδείξω πως ήμουν καλά το συντομότερο δυνατόν» είπε ο Γκέριγκ. «Ηθελα να βεβαιωθώ ότι το χτύπημα στο κεφάλι μου δεν θα με έκανε να διστάσω όταν θα ερχόταν η σειρά μου με το ρόπαλο».

Ο Γκέριγκ δεν σκόπευε να αναδειχθεί σε άγιο, αλλά η αλήθεια

είναι πως το κατόρθωσε όπως και να 'χει. «Δεν υπήρχε καλύτερος άνθρωπος στον πλανήτη» είπε ένας συμπαίκτης του. «Δεν έπινε, δεν μασούσε ταμπάκο, δεν κάπνιζε. Κάθε βράδυ βρισκόταν στο κρεβάτι του από τις εννιάμισι ή τις δέκα». Απόλυτα εφικτές συνήθειες που όμως του εξασφάλισαν τον αμέριστο σεβασμό των συμπαίκτων του. Γιατί; «Όταν ένας άνδρας μπορεί να ελέγξει τη ζωή, τις ανάγκες του, την ταπεινότερη πλευρά του» θα έλεγε αργότερα ο Μοχάμεντ Αλί, «ανυψώνεται σε μια διαφορετική σφαίρα».

Είναι γνωστή μια παλιά ιστορία με τον Γκέριγκ, από το πρώτο του παιχνίδι με τους Γιάνκις, στην αρχή του σερί του. Φαίνεται πως εκείνη τη μέρα κάποιος πίτσερ τον χτύπησε με την μπάλα. «Θέλεις να βγεις;» τον ρώτησε ο προπονητής. «Όχι, διάολε!» φώναξε ο Γκέριγκ. «Τρία χρόνια έπρεπε να περιμένω για να παίξω σ' αυτό το παιχνίδι. Θα χρειαστεί κάτι παραπάνω από ένα χάδι στο κεφάλι για να με βγάλεις έξω».

Δεκαεπτά χρόνια αργότερα, κάτι τον έβγαλε πράγματι έξω – και ήταν πολύ πιο σοβαρό από μια άστοχη μπαλιά. Για κάποιον που είχε συνηθίσει να έχει τον απόλυτο έλεγχο, πρέπει να ήταν αδιανόητο για τον Γκέριγκ όταν το σώμα του σταμάτησε να τον υπακούει όπως το έκανε παλιότερα. Αργά αλλά σταθερά, η κίνησή του με το ρόπαλο δεν ήταν πια τόσο γρήγορη. Δυσκολευόταν να φορέσει το γάντι του. Έπεσε κάτω καθώς προσπαθούσε να φορέσει το παντελόνι του. Έσερνε τα βήματά του καθώς περπατούσε. Κι όμως, ήταν τέτοια η θέλησή του, που ελάχιστοι υποψιάζονταν πως κάτι δεν πήγαινε καλά. Για ένα διάστημα, κατάφερνε να ξεγελάει ακόμα και τον εαυτό του.

Ιδού το πρόγραμμα του Γκέριγκ τον Αύγουστο του 1938: οι Γιάνκις έπαιξαν 36 παιχνίδια σε 35 μέρες. Είχαν δέκα φορές δύο αγώνες την ίδια ημέρα· πέντε από αυτά πραγματοποιήθηκαν σε συνεχόμενες μέρες. Ταξίδεψε σε πέντε πόλεις, διανύοντας χιλιάδες χιλιόμετρα με το τρένο. Είχε μέσο όρο 0,329 με εννιά χόουμ ραν και 38 RBI.

Το να το κάνει αυτό ένας αθλητής χωρίς να χάσει ούτε έναν αγώνα, ούτε έναν γύρο, γύρω στα 35 του, είναι από μόνο του εντυπωσιακό. Ο Λου Γκέρικγκ το κατόρθωσε ενόσω το πρώιμο στάδιο της Αμυοτροφικής Πλευρικής Σκλήρυνσης (γνωστής ως ALS ή «ασθένεια του Λου Γκέρικγκ») κατέτρωγε το σώμα του, δυσκόλευε την κίνησή του, αδυνάτιζε τους μυς του και προκαλούσε κράμπες στα πόδια και στα χέρια του.

Θα περνούσε σχεδόν μία ολόκληρη σεζόν ακόμα ώσπου το σώμα του Γκέρικγκ να φτάσει στα όριά του. Το σερί του είχε αποκτήσει τη δική του υπόσταση πια. Ο Γκέρικγκ το συνέχισε, βγάζοντας ακόμη χτυπήματα και τρεξίματα παρά τα σπάνια και τόσο ασυνήθιστα για εκείνον λάθη στο γήπεδο.

Ο άνθρωπος όμως που ξέρει το σώμα του, ακόμα και όταν το πιέζει συνεχώς πέρα από τα όριά του, πρέπει να ξέρει και πότε να σταματήσει.

«Τζο» είπε στον μάντζερ των Γιάνκικς μια μέρα του Μαΐου του 1939. «Πάντα έλεγα πως, όταν θα ένοιωθα ότι δεν θα μπορούσα να βοηθήσω άλλο την ομάδα, θα έβγαινα μόνος μου από το αρχικό σχήμα. Νομίζω πως έχει έρθει η ώρα».

«Πότε θέλεις να τα παρατήσεις, Λου;» τον ρώτησε ο Μακάρθι. *Να τα παρατήσεις.* Οι λέξεις πλατάγισαν σαν μαστίγιο. Ο μάντζερ του, νομίζοντας πως μιλούσαν για κάποια στιγμή στο απώτερο μέλλον, ήλπιζε πως ο Λου θα εξακολουθούσε να παίζει για λίγο ακόμα. Αλλά η ασθένεια είχε προχωρήσει πάρα πολύ. «Τώρα» απάντησε με βεβαιότητα ο Γκέρικγκ. «Βάλε τον Μπέιμπ Ντάλγκρεν στη θέση μου».

Τι είχε αλλάξει; Ύστερα από μερικές εβδομάδες ασταθούς απόδοσης, ο Γκέρικγκ είχε πιάσει μια δυνατή συρτή μπαλιά και είχε βγάλει τον αντίπαλο έξω με ευκολία. Ήταν μια φάση που θύμιζε χιλιάδες άλλες της καριέρας του, τίποτα το ξεχωριστό. Αλλά οι συμπαίκτες του είχαν πανηγυρίσει λες και είχε χτυπήσει χόουμ ραν

στους τελικούς. Το ήξερε την ίδια εκείνη στιγμή. Τους εμπόδιζε. Παραμύθιαζε τον εαυτό του.

Ο Τσόρτσιλ είχε πει κάποτε στα αγόρια της σχολής Χάρου: «Ποτέ μην ενδώσετε, ποτέ μην ενδώσετε, ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ – σε τίποτα, μικρό ή μεγάλο, σπουδαίο ή ασήμαντο... Ποτέ μην υποχωρήσετε μπροστά στην ισχύ· ποτέ μην υποχωρήσετε μπροστά στη φανερά συντριπτική δύναμη του εχθρού». Ο Γκέριγκ είχε ζηήσει ολόκληρη τη ζωή του με παρόμοιο τρόπο. Δεν άφησε ποτέ τη φτώχεια να του σταθεί εμπόδιο. Το ίδιο και με τους τραυματισμούς και με τη δόση τύχης που χρειάστηκε για να φτάσει στο επαγγελματικό επίπεδο. Είχε αντισταθεί στους πειρασμούς, είχε αρνηθεί να υποκύψει στον εφησυχασμό ή ακόμα και στην εξουθένωση. Αλλά είχε φτάσει πια στις δύο εξαιρέσεις που ο Τσόρτσιλ θα διατύπωνε ως εξής – «μην ενδώσετε ποτέ, παρά μόνο όταν το επιβάλλουν η εντιμότητα και η λογική»–, και τώρα, καθώς βρισκόταν στη δύση της καριέρας του, το μόνο που μπορούσε να κάνει ο Γκέριγκ ήταν να αποχωρήσει από το άθλημα με την ίδια περηφάνια και αποφασιστικότητα με την οποία είχε μπει σε αυτό.

Το σερί, που είχε ξεκινήσει τις παλιές καλές μέρες της οργιώδους δεκαετίας του 1920, είχε συνεχιστεί κατά τη Μεγάλη Ύφεση και κορυφώθηκε με τους τελικούς του πρωταθλήματος του 1938, τελείωσε τόσο αθόρυβα όσο είχε ξεκινήσει. Κάποιος άλλος πήρε την ευκαιρία του να παίξει στην πρώτη βάση. Ο Ντάλγκρεν, ο αντικαταστάτης του, αιφνιδιάστηκε εντελώς. Είχε να καλύψει ένα πολύ μεγάλο κενό. «Καλή τύχη» ήταν το μόνο που του είπε ο Γκέριγκ.

Καθώς οι αρχικές εννιάδες ανακοινώνονταν από τα μεγάφωνα στους περίπου 12.000 φιλάθλους στο γήπεδο του Ντιτρόιτ, ακόμα και ο εκφωνητής ακούστηκε ξαφνιασμένος. Το όνομα του Γκέριγκ δεν βρισκόταν σε αυτές για πρώτη φορά εδώ και 2.130 παιχνίδια. Έστω κι έτσι, ο εκφωνητής δεν κρατήθηκε: «Ας χειροκροτήσουμε

τον Λου Γκέρικ, που έπαιξε 2.130 παιχνίδια στη σειρά προτού ζητήσει να μείνει στον πάγκο σήμερα». Το κοινό, μες στο οποίο βρισκόταν κι ένας φίλος του Γκέρικ που είχε επισκεφθεί την πόλη για κάποια δουλειά –ο ανεπανάληπτος Γουόλι Πιπ, τον οποίο είχε αντικαταστήσει ο Γκέρικ δεκατέσσερα ολόκληρα χρόνια πριν–, σάστισε, δεν μπορούσε να καταλάβει τι σήμαινε αυτό. Κι ύστερα ξέσπασε σε παρατεταμένο χειροκρότημα.

Ο Γκέρικ χαιρέτησε το πλήθος και επέστρεψε στον πάγκο. Οι συμπαίκτες του έμειναν άφωνοι καθώς ο Λου ξέσπασε σε κλάματα.

Πρέπει να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε, όσο ακόμη μπορούμε. Η ζωή είναι σύντομη. Ποτέ δεν ξέρουμε πότε το σώμα μας θα μας εγκαταλείψει, πότε το σπορ θα μας αφήσει πίσω. Ας μη σπαταλάμε τις ευκαιρίες μας!

Στις 4 Ιουλίου 1939, ο Γκέρικ μπήκε για τελευταία φορά στο στάδιο των Γιάνκνις φορώντας τη στολή του. Έχοντας απολέσει τους μυς που τόσο καιρό τον υπηρετούσαν πιστά, το μόνο που είχε απομείνει ήταν ο ίδιος ο άνθρωπος, το θάρρος και η αυτοκυριαρχία του. Κατά κάποιον τρόπο όμως, έδινε πάλι τον ίδιο αγώνα ενάντια στο σώμα του – τον αγώνα ενάντια στην εξάντληση, τον αγώνα να πιέσει τον εαυτό του. Προσπάθησε να αποφύγει το μικρόφωνο, αλλά το πλήθος φώναζε συνεχώς: «Θέλουμε τον Λου! Θέλουμε τον Λου!». Καθώς προσπαθούσε να συγκρατήσει τα δάκρυά του, τα λόγια που θα έλεγε θα απηχούσαν την άποψή του Μοχάμεντ Αλί – όταν κυριαρχούμε στον ταπεινότερο εαυτό μας, ανυψωνόμαστε σε μια υψηλότερη σφαίρα ύπαρξης. «Τις τελευταίες δύο εβδομάδες διαβάζατε διάφορα για την ατυχία που με βρήκε» είπε καθώς πάλευε με τα αναφιλητά του. «Κι όμως, ακόμη θεωρώ τον εαυτό μου τον πιο τυχερό άνθρωπο στον πλανήτη».

Τελικά, η τύχη του στέρεψε, όπως στερεύει για όλους μας.

«Ο θάνατος επισκέφθηκε τον γνωστό ως “Άνθρωπο από Σίδηρο” στις 10:10 το πρωί» έγραψαν οι *Times* της Νέας Υόρκης το 1941. «Το



βιβλίο των ρεκόρ είναι κυριολεκτικά γεμάτο με τα κατορθώματά του στο γήπεδο». Η πραγματική όμως κληρονομιά που άφησε πίσω δεν ήταν αυτά που γράφονταν για εκείνον, είτε στα αρχεία με τα ρεκόρ του μπίτζμπολ είτε στις εφημερίδες.

Η κηδεία του διήρκεσε μόλις οκτώ λεπτά. Κοιτάζοντας κατάματα τους φίλους και τους συμπαίκτες του, ο ιερέας έκρινε αχρείαστο το να εκφωνήσει κάποιο μακρόσυρτο επικήδειο. «Δεν χρειάζεται να πούμε τίποτα» είπε για τον Γκέρικκ, «γιατί όλοι σας τον γνωρίζατε». Δεν υπήρχε λόγος να αναθυμηθούν τα κατορθώματά του, γιατί η ζωή του και το παράδειγμά του μιλούσαν από μόνα τους.

Όπως ο Λου Γκέρικκ, ο καθένας από εμάς δίνει τη δική του μάχη με το σώμα του. Κατ' αρχάς, για να το εξουσιάσουμε και να το οδηγήσουμε να εκπληρώσει τις δυνατότητές του. Δεύτερον, καθώς γερνάμε και φθίνουμε, για να καθυστερήσουμε την παρακμή του – για να στραγγίξουμε και την τελευταία ικμάδα ζωής από αυτό. Το σώμα, εν προκειμένω, είναι μια μεταφορά. Είναι ένα πεδίο άσκησης και μάχης για την ψυχή και το μυαλό μας.

Τι είμαστε διατεθειμένοι να ανεχθούμε;

Τι είμαστε διατεθειμένοι να στερηθούμε;

Τι θα προσπαθήσουμε να ξεπεράσουμε;

Τι μπορούμε να δημιουργήσουμε με αυτό;

Λέμε συχνά ότι αγαπάμε αυτό που κάνουμε. Τι αποδείξεις έχουμε περί τούτου; Για ποιο σερί μπορούμε να περηφανευόμαστε;

Οι περισσότεροι από εμάς ζούμε μακριά από το βλέμμα των χιλιάδων φιλάθλων. Ζούμε χωρίς το κίνητρο μιας αμοιβής που να ανέρχεται σε εκατομμύρια δολάρια. Δεν έχουμε κάποιον προπονητή ή φροντιστή να επιτηρεί καθημερινά την πρόδοό μας. Το επάγγελμα που ασκούμε δεν έχει κατηγορίες ανάλογα με τις δυνατότητές μας. Και αυτό καθιστά τη δουλειά και τη ζωή μας δυσκολότερες – πρέπει *εμείς οι ίδιοι* να είμαστε ο προπονητής, ο φροντιστής μας. Εμείς είμαστε υπεύθυνοι για την κατάστασή μας. Πρέπει εμείς

να ελέγχουμε τι προσλαμβάνουμε, εμείς να αποφασίζουμε ποια θα είναι τα πρότυπά μας.

*Ωραία.*

Οι πραγματικά προσηλωμένοι είναι αυστηρότεροι με τον εαυτό τους από κάθε εξωτερικό κριτή. Η *εγκράτεια* είναι μια έννοια που δεν ακούγεται πολύ διασκεδαστική ή φιλήδονη, αλλά μπορεί να μας οδηγήσει στο μεγαλείο.

Εγκράτεια – ένα καλοζυγισμένο ξίφος. Απλότητα και ταπεινότητα. Σθένος και αυτοέλεγχος επί παντός – εκτός από την αποφασιστικότητα και την ανθεκτικότητά μας.

Το χρωστάμε στον εαυτό μας, στους στόχους μας, στο σπορ μας, να αντέχουμε. Να μοχθούμε για το καλύτερο. Να παραμένουμε αγνοί και άσπιλοι. Να δείχνουμε το μέταλλό μας.

Να κατακτήσουμε το σώμα μας προτού μας κατακτήσει αυτό.



## ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

*New York Times, Wall Street Journal, USA Today*

### Αυτοπειθαρχία

Η αρετή που χρειαζόμαστε για να αντισταθούμε στους πειρασμούς και τις υπερβολές της σύγχρονης εποχής. Όλοι γνωρίζουμε ότι δεν μπορούμε να ευχαριστηθούμε τη ζωή αν δεν ελέγξουμε πρώτα τον εαυτό μας – τα συναισθήματά μας, τις σκέψεις, τις πράξεις μας. Χωρίς όρια κι αυτοσυγκράτηση, όχι μόνο δεν καταφέρνουμε να αξιοποιήσουμε τις δυνατότητές μας, αλλά μπορεί να φτάσουμε στην ντροπή ή ακόμα και στη δυστυχία.

Στο βιβλίο αυτό ο Ryan Holiday, χρησιμοποιώντας παραδείγματα ιστορικών προσώπων –άλλα προς μίμηση και άλλα προς αποφυγή–, μας αποκαλύπτει τη φοβερή δύναμη της αυτοπειθαρχίας και της ισορροπημένης ζωής, ενώ μας προειδοποιεί για τους κινδύνους της υπερβολής και της ασυδοσίας.



Εύστοχες συμβουλές για να δείτε  
τη ζωή με θετικό πρόσημο.

**KIRKUS REVIEWS**

ISBN: 978-618-03-3762-4



9 786180 337624

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83762

[metaixmio.gr](http://metaixmio.gr)



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ  
ΚΑΙ ΣΕ

**e-book**