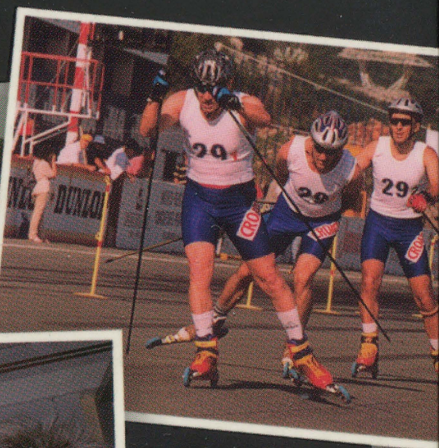
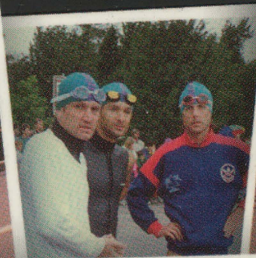
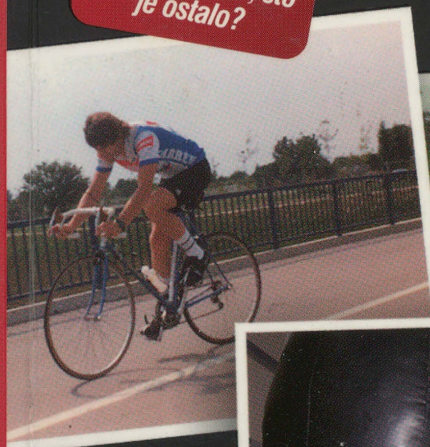


Nenad Ivanković

U potrazi za vedrinom

Tijelom do duhovnosti

Autor hitova *Ratnik*
i *Predsjedniče, što
je ostalo?*



PROFIL

Nenad Ivanković – novinar, publicist,
dugogodišnji dopisnik hrvatskih medija iz Njemačke, glavni
urednik *Vjesnika*, voditelj televizijske emisije *Pressklub*, autor
nekoliko hrvatskih bestselera (*Predsjedniče, što je ostalo?*,
Ratnik, Krvava zemlja), magistar filozofije, bivši direktor
hrvatske nordijske reprezentacije, novinarski svjetskih prvak
u skijaškom trčanju... dobitnik hrvatskih i njemačkih državnih
odlikovanja.

Više od četrdeset godina Ivanković se intenzivno bavi
sportom, osvaja medalje u raznim kategorijama u čak šest
sportova, osniva sportske klubove... Iz toga dugogodišnjeg
iskustva nastala je i ova knjiga. Ona je svjedočanstvo o tome
što znači živjeti u pokretu, podnositi napor i biti fit. I kakve
to posljedice ima na naš um, naš intelektualni i duševni život.
I pokušava odgovoriti na pitanje koje si svatko jednom
postavi – kako pronaći vedrinu i radost života te živjeti punim
životom?



Nenad Ivanković
U POTRAŽJ ZA VEDRINOM
Tijelom do duhovnosti

Autor: Nenad Ivanković
Izdavač: Profil Multimedija, dio grupe Profil International
Za izdavača: Daniel Žderić
Direktor izdavaštva: Krunoslav Krunić
Glavni urednik: Drago Glamuzina
Urednica: Sandra Pocrnić Mlakar
Lektura: Jadranka Lukačić
Korektura: Ivan Blažević
Grafičko oblikovanje: Renata Pukl
Oblikovanje ovitka: Studio 2M

© Za hrvatsko izdanje Profil Multimedija

1. izdanje, Zagreb, Hrvatska

Tisak Profil, rujan 2010.

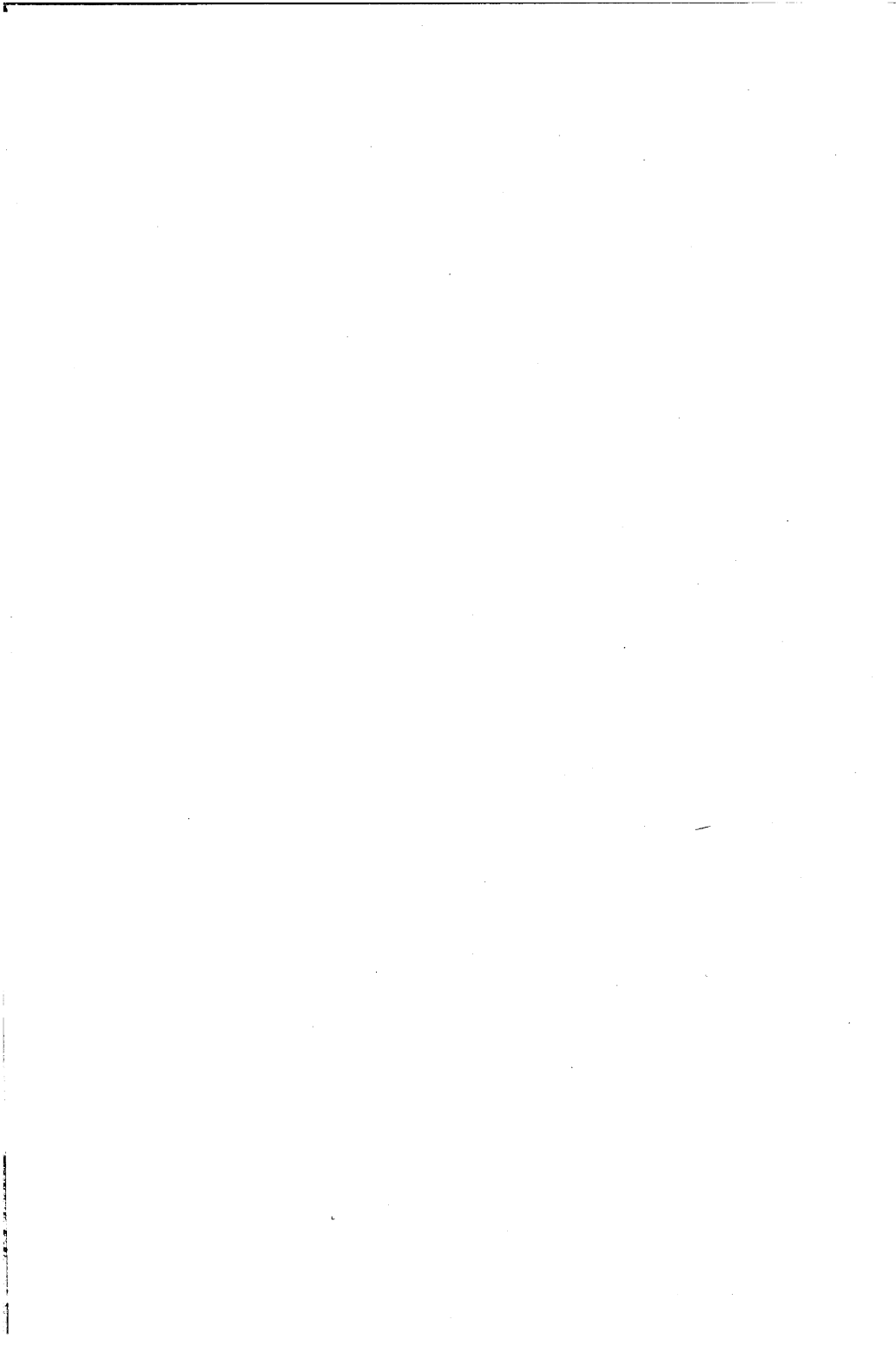
ISBN: 978-953-319-117-1

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 743560.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne može biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

Nenad Ivanković

U POTRAZI ZA VEDRINOM
Tijelom do duhovnosti



SADRŽAJ:

PONOR	7
OBRAČUN	15
ŠTO DA, ŠTO NE	23
PULS KAO MJERILO	35
CIGARETA	41
ČAROLIJA TRČANJA	47
KRALJEVSTVO VOLJE	53
MOZAK I TRENING	59
DIJETA	65
PEDA	69
OZLJEDE	77
ZAGREBAČKO SVETO TROJSTVO	85
SAMOPOUZDANJE	89
PSI	95
BITI FIT	101
NIKAD NIJE PREKASNO	105
BOKS	111
BOKS (2)	117
VEDRINA	125



PONOR

Život je lijep, ali i skup. Život može biti i mnogo ljepši, ali je tada i mnogo skuplji! Tu sam rečenicu pročitao na zidu jedne gostionice, nizvodno od Dresdena, u nekom mjestišcu na Labi. Kako sam tamo dospio posebna je priča, no sigurno je jedno: Nijemci su pametan narod i zato imaju takvu izreku.

I Hrvati su pametni i zato bi ta njemačka mudrost u našoj verziji mogla glasiti: *Život je lijep, ali nije odveć skup, jer inače i ne bi bio tako lijep!* Bilo ovako ili onako, jedno je sigurno: ne radi se o novcu, barem ne primarno. Cijena se plaća na drugi način, nečim što svatko ima, ili može imati, ako to želi. Možda to na prvi pogled zvuči otrcano, poput floskula prizemnih karizmatika kakvih je danas prepun svijet. Ali nije tako, dragi moj čitatelju. I siguran sam da ćeš se u to i sam uvjeriti ako budeš imao strpljenja da do kraja pročitaš ovu knjigu. No, prije negoli nastavim s *vedrinom*, a o njoj je zapravo riječ, moram se vratiti u prošlost.

Bio sam mlad i prilično snažan, jer sam se bavio sportom. Plivao sam u zagrebačkoj *Mladosti* i sedam puta s tim klubom osvajao prvenstvo bivše Jugoslavije. Onda sam u devetnaestoj prestao plivati. Doživio sam neočekivani neuspjeh na državnom prvenstvu u Rijeci i toliko se razočarao da sam *Mladosti* i plivanju rekao zbogom. U međuvremenu sam završio fakultet, odgulio vojsku, čak se i oženio. Pomalo sam igrao nogomet, uglavnom nedjeljom,

i to ne bogzna kako uspješno. Nikakvim se drugim sportom više nisam bavio, ali sam propužio i naučio uživati u ispijanju kave. U to sam doba počeo vjerovao da su krevet i gostionica dva najveća izuma čovječanstva. Krevet – zbog hormona koji u tim godinama čovjeku ne daju mira, ali i zbog toga što sam volio spavati. Dapače, mogao sam danima spavati, ustajući samo radi odlaska na zahod. A gostionica? Zbog toga što je bila mjesto druženja i osobite atmosfere. Iako baš i nisam pio alkohol (samo povremeno, ali tada preko svake mjere), gostionice su za me postale neka vrsta mitskog mjesta. Recimo, *Devetka* u Frankopanskoj. Tamo si mogao pojesti buncek s hrenom, popiti nekoliko pelinkovaca i satima filozofirati.

Osobito s onim damama koje su pomalo gubile iluziju o svojoj važnosti i dosađivale se u predugim vezama. Bila su to vrlo ograničena vremena, ali se puno čitalo, citiralo, pametovalo i vozilo tramvajem.

A onda je došla dvadeset sedma-osma godina. Predavao sam na nekoj srednjoj školi i jednog dana, mislim da je bilo rano popodne, usred nastave doživjeh prvi napad. Odjednom, kao iz vedra neba, nešto me udarilo posred srca. Istog trena u glavu mi je šiknula neka neugodna toplina. Osjetih vrtoglavicu. Načas mi se učini da lebdim i pomislim da ću se srušiti. Ipak, nekako izađem iz razreda, doteuram do WC-a, s mukom se umijem, popijem malo vode. Srce mi lupa takvom snagom kao da me želi srušiti. Osjećam užasan nemir, i čini mi se da sam gotov. Pomislih kakav će to strašan prizor biti kad me pronađu tu, u zahodu, ili kako ležim nasred školskog hodnika, kao kakva ljudska krpa, možda razjapljenih usta i razrogačenih očiju...

Naravno da sam preživio, ali su se od tada stvari iz dana u dan pogoršavale. Sljedeće četiri godine život mi se pretvorio u pakao. Dva puta završio sam na *hitnoj pomoći* u Draškovićevoj. Sjećam se kao

danas kako sam na tramvajskoj stanici kod Cibonina tornja u Savskoj doživio jedno od najgorih *umiranja*. Odjednom me obuzela slabost, zamaglio mi se vid, nisam mogao disati. Oblio me hladan znoj. Konture zgrada činile su mi se nekako iskrivljenima, a sa svakim novim udarcem srca toliko sam gubio snagu da sam se morao osloniti o drvo. Svijet se oko mene pretvarao u bolni košmar i ja sam se već vidio kako ležim okružen začuđenim i znatiželjnim prolaznicima. Onda ugledam *taksi*. Na sreću, prazan. Zaustavi se na moj znak, a ja s mukom procijedim: – *Brzo na hitnu!* – Tamo su mi dali nekakvu koktel-injekciju i neko me vrijeme zadržali. Za dva sata bio sam doma, miran i još živ.

No, s vremenom su se stvari toliko pogoršale da su se napadi spojili u neku vrstu permanentnog očajja. Stalno sam mjerio puls, padajući u paniku kad mi je bio povišen, a takav mi je bio stalno. Srce mi je *preskakivalo* svakih nekoliko minuta i sa svakom novom *ekstrasistolom* napola sam gubio svijest. Noću nisam mogao spavati, ujutro sam bio slomljen i iznuren, ne znajući hoću li živ dočekati novi dan. Kad bih tonuo u san, nešto bi me prenelo i ja bih se trgnuo kao oparen. Čim bih zatvorio oči činilo mi se da ponirem u tamne i neprijateljske dubine. I tako do ranih jutarnjih sati. Počeo sam piti *praxitene*. Bilo mi je malo bolje, ali nije dugo potrajalo. Život se pretvarao u pakao. Bio sam siguran da ću umrijeti, i to od srčanog udara. Iz očajja počeh proučavati sve moguće medicinske leksikone i uskoro sam znao sve o kardiovaskularnim bolestima. Naravno, imao sam i sve one simptome o kojima sam čitao, a koji nedvojbeno upućuju na to da sam teško bolestan. Počele su pretrage...

Prva na koju sam otišao bila je *ergometrija* u Vinogradskoj. Nakon što sam hodao na pokretnoj traci, priključen na elektrode, liječnik se, pogledavši rezultate, obratio, ne meni, nego svom kolegi, rekavši: – *Ovaj je tipični primjer katastrofalne kondicije. Izdržao je jedva 75 watt!* – Na kraju je i meni dobacio: – *Vama nije ništa, samo...* – ne dovršivši misao.

Osjetih se posramljeno i jadno. Kao da sam manje vrijedan organizam. Tim više što sam znao da sam trebao izdržati dvostruko više – 150 watti. Ali čim sam došao doma, crv sumnje počeo je rovariti. Kako je moguće da mi nije ništa? Nešto tu smrdi! – *Ekstrasistole, tahikardija, nesanica, dekoncentracija, iznenadne slabosti, drhtavica, vrtoglavica*, pa nije to od ničega! Nešto ipak mora biti!

Predaleko bih otišao, dragi moj čitatelju, kad bih nastavio opisivati agoniju u kojoj sam se koprcao. I sve one bolesti koje su mi proletjele glavom, svi simptomi koji su neupitno upućivali na najgore. Sve neprospavane noći i sav onaj jad koji mladi čovjek osjeća zbog nesretnog životnog usuda.

– *Ah, biti tako mlad, a tako bolestan, ima li ičeg strašnijeg na ovom svijetu?* – Koliko sam puta samo ponovio tu rečenicu! Bio sam toliko bolestan da se nisam usudio putovati spavaćim kolima (a u to sam vrijeme često morao na službeni put) jer sam se bojao da mi se za vrijeme vožnje nešto ne dogodi, da me ne nađu kako ležim onesviješten, ili mrtav, i to još na tako neprikladnom mjestu. Tako sam živio do trideset i druge godine. I to je dovoljan podatak, dragi moj čitatelju, da si – ako ti nije mrsko – dočaraš kroz kakvu sam muku prolazio.

Naravno da sam bio na bezbroj pregleda, čak i na *irigografiji* i *rektoskopiji*, jer sam u jednom trenutku bio siguran da mi je nešto gadno s crijevima. Ali ništa me nije moglo uvjeriti da nisam organski bolestan. U međuvremenu sam naletio na knjigu koja se zove „Slabi živci”, a koju je negdje početkom 60-ih godina prošlog stoljeća napisao dr. Stevo Julius. U njoj su opisane sve najvažnije psihosomatske bolesti, a među njima i *neurovegetativna distonija*. Opisana je kao *bolest stoljeća*, a uz ostalo navedeno je i ovo: da bolesnik uglavnom nije zadovoljan svojim liječnikom, jer ga ovaj uvjerava da nije organski bolestan i time podcjenjuje njegovu bolest. Osim toga, *distonija* je funkcionalna bolest, pri čemu je naru-

šena ravnoteža *simpatikusa* i *parasimpatikusa*, pa te čas boli ovo, čas ono. Nešto od toga je i objektivno, to jest, dokazano mjerenjima: nagli pad krvnog tlaka, *tremor* (drhtanje prstiju), naglo grčevanje mišića, vrtoglavice, preosjetljivost srednjeg uha, *ekstrasistole*, hladne noge i trnci, preosjetljivost kože, loš rad bubrega (iako su organski zdravi), problemi sa želucom, žarenje i grčevi u žučnom mjehuru, poremećaj stolice, bol po cijelom trbuhu, nesаница, glavobolja, težak jutarnji umor... I doslovno: „Činjenica je da smetnje pri distoniji mogu biti neugodnije nego kod mnogih smrtonosnih bolesti.”

Svi ti problemi, pojednostavljeno govoreći, nastaju zbog „patološkog refleksa”, a to zapravo znači da su *simpatikus* i *parasimpatikus* (glavni vegetativni živci, koji upravljaju radom svih organa) u komi. Dok treba raditi *simpatikus*, radi *parasimpatikus*, i obrnuto. Ili je poremećaj još gori. Čovjek je organski zdrav, a zapravo je na smrt bolestan. Uzrok? U knjizi se navodi „suvremeni način života”!

Ta me pripovijest na časak smirila. Imao sam konačno dokaz da nisam organski bolestan. To što funkcionalne smetnje na kraju dovode i do organskog oboljenja ipak mi se činilo kao stvar relativno daleke budućnosti. Drugo, što to znači – slabi živci? Pa to imamo svi, zar ne? A ako smo svi bolesni, to je kao da nitko nije, pa ni ja?!...

Ali, ni to me nije dugo držalo. Što ako sam ipak organski bolestan, ako je sve to samo liječnički izgovor? Neka *mefistovska* intriga? Napokon, i ja ponešto znam. Pročitao sam dosta knjiga o svim tim problemima, a jedno sam se vrijeme ozbiljno bavio i socijalnom psihologijom i psihijatrijom. Doduše, laički, ali ipak. I ne bez stonovitog uspjeha. Evo (pomalo komičnog) dokaza: moj prijatelj, inače liječnik, bolovao je od relativno rijetke bolesti – *pneumotoraksa*. U osnovi ta se bolest svodi na to da se *pleura* (plućna ovojnica) zbog nekog razloga odvoji od pluća pa na to mjesto ulazi zrak i stvara vrlo neugodne probleme. Obično se liječi drenažom pluća

i u pravilu prođe bez većih poteškoća. Međutim, kod njega je slučaj bio neobičan, a time i težak, jer mu se taj vražji *pneumotoraks* vraćao pet-šest puta. Zbog toga je potražio pomoć kod primarijusa Harambašića, u to doba najvećeg autoriteta za plućne bolesti. Govorilo se da je liječio i samog Bakarića, negdašnjeg partijskog budžovana i dugogodišnjeg tuberana. Zašto sam i ja s njim otišao Harambašiću, više se ne sjećam, ali znam da nas je primio u svom kabinetu na Jordanovcu i s nama razgovarao više od sat vremena. Najviše o zdravstvenom problemu zbog kojeg smo došli, ali i o temama koje sam uspio spretno nametnuti. Napokon, zar i ja nisam bio teško bolestan? Pritom sam koristio stručnu terminologiju, i više iz očaja negoli iz objijesti, razmetao se svojim novostečenim znanjem. U jednom trenutku, a to mi se nije prvi put dogodilo, počne me mučiti dijafragma. Podrhtavala je brzo, gotovo u pravilnim vremenskim razmacima, i toliko snažno da se to moglo vidjeti i preko košulje.

Sretan da mi se to napokon dogodilo pred liječnikom, upitam primarijusa što bi to moglo biti, a on kao da je pao s Marsa, odgovori: – *Kolega, pa vi to znadete bolje nego ja!* – Osupnut odgovorom, zavapim: – *Kako to mislite?* – a on odvrati: – *Pa zar vi niste neuropsihijatar?* – Koliko god to možda i bio kompliment mojem maru, ipak je u osnovi bila dijagnoza. Bio sam stvarno u ponoru.

Usput, moj je prijatelj na kraju operacijom riješio svoj zdravstveni problem, a ja sam i dalje ostao *distonik*. I zato nisam imao kud, pa sam i sam potražio najveći autoritet za svoju bolest. Ne psihijatra, nego kardiologa, primarijusa Goldnera na Rebru. Rekli su mi da je najbolji. Možda sam ga zato i izmrcvario širokom i stručnom anamnezom, pa kako nije imao kud, ordinirao mi je mobilni EKG (holter) koji sam nosio 24 sata. Nalaz je pokazao da sam tijekom tih 24 sata imao 54 *ekstrasistole*, što se smatra normalnim, pogotovo ako se zna da takve (*ventrikularne*) *ekstrasistole* ima svaki čovjek. Razlika je jedino u tome što ih *distonik* osjeća puno dramatičnije i, naravno,

zbog toga se mnogo opsesivnije ponaša. Na kraju mi je primarijus priopćio da imam tzv. *hiperkinetski sindrom srca* i prepisao nekoliko vrsta lijekova. Na moj upit što to znači, odgovorio je da to narod zove „nervozom srca”, pa da mi zato srce u mirnom stanju radi kao da je pod opterećenjem. Doista, puls mi je u mirnom stanju bio uglavnom oko 100 otkucaja u minuti.

Taj dan neću nikad zaboraviti. Bilo je vedro i sunčano. Pješice sam se spuštao s Rebra. Džepovi su mi bili puni lijekova koje sam uzeo u bolničkoj apoteci. Pokraj mene su prolazili ljudi koji su mi se činili sretnima, jer su bili zdravi. Za svakog sam to mislio i svi-ma zavidio. Pekla me spoznaja što sam baš ja tako bolestan da već moram uzimati lijekove. I to za srce! U jednom sam trenutku pomislio na Schopenhauera i njegove tvrdnje da je život ionako samo patnja i bol, i da zapravo i nije vrijedan življenja. Ali to me ne utješi. U meni je gorjela volja za životom i ja sam htio živjeti. I biti zdrav, kao i ostali. Ta tek su mi trideset i dvije godine! Ni-sam mogao podnijeti misao da sam na terapiji, da moram uzimati lijekove, da imam dijagnozu – *hiperkinetski sindrom srca*! Kako to grozno zvuči! Ja, koji sam se pola života bavio sportom, koji sam vjerovao u svoje tijelo, sad sam na izdisaju! Ne! Ne! To ne smije biti! To jednostavno ne može biti!

Silazeći niz Jordanovac zakoračim na rešetku odvodnog kanala i stanem kao da me netko na to prisilio. I u trenu iz džepova izvadim lije-kove i bacim ih. I procijedim si u bradu: – *Sad ideš na atletsku stazu i umri tamo kao čovjek!* – Istodobno osjetih i bijes i ponos. I olakšanje. Ali i strepnju zbog onoga što se ima dogoditi.

Danas, mnogo godina kasnije, dragi moj čitatelju, vjerujem da u onom trenutku jednostavno nisam mogao podnijeti komparaciju sa zdravim svijetom. Jednostavno nisam imao snage biti stvarno bolestan, a i neki crv sumnje nagrizao je moje uvjerenje da sam gotov, da mi nema spasa, da me infarkt uistinu čeka iza prvog ugla.



OBRAČUN

Iako se bojim da već pomalo štrapaciram tvoju naklonost prema ovom štivu, ipak moram reći još nekoliko riječi o onom „patološkom refleksu”. Čini mi se važnim, jer to nisam našao u knjigama. Riječ je o mojem osobnom iskustvu. I da te odmah zapitam: Znaš li što je najgore kod te vražje *distonije*? Strah od fizičkog napora, dragi moj. Uvjeren si da svaki malo veći napor, svako trčanje za tramvajem ili podizanje nečeg teškog, vodi prema fatalnom ishodu. I što je najgore, doista ti srce pri svakom, pa i najmanjem naprežanju, počinje lupati kao ludo, a na kraju te *ubiju* i *ekstrasistole*. I tako se koprcaš u mreži. Što se više bojiš napora, to više izbjegavaš svaku normalnu aktivnost i sve više fizički propadaš. A to opet dovodi do toga da ti se srce počinje pretvarati u seizmograf; bilježi i najmanji pokret, svako sagibanje, ustajanje, a tuširanje pretvara u muku sličnu maratonu. A ti sve to motriš s pažnjom darovitog *hipohondra*, na smrt prestravljen i paraliziran kao žaba kad je bace u zmijski akvarij.

Varaš se ako misliš da je to nekakva moja specifičnost. Ne, to ti je, dragi moj, opće mjesto u toj mucu. Znam mnoge momke koji su se u mladosti bavili sportom, bili pravi atlete, a onda, obično potkraj dvadesetih, ili početkom tridesetih, kad se najčešće javlja taj podmukli „patološki refleks”, evo ih kako hodaju poput staraca, osluškujući vlastitu fiziologiju i gubeći ne samo energiju, nego i radni elan, motivaciju i, napokon, onaj zdrav osjećaj odgovornosti koji te navodi da učiniš ono što si obećao, da dođeš kamo si rekao da ćeš doći, da ne zakasniš cijelo popodne, dakle, da funkcioniraš kao sav normalan svijet. Ali ne, ti prespavaš prijedodne, jer si noću propadao u crne

rupe, ne javljaš se na mobitel, preskačeš obveze, jer si mrtav umoran i bez volje i smišljaš kojekakve izgovore kako se ne bi sramotio priznanjem *disfunkcije*...

Ako mi vjeruješ da ne pretjerujem, štoviše, da iz straha da ne dosadim stvar prikazujem najlapidarnije što mogu, onda si lako možeš dočarati što je značila moja odluka da odem na atletsku stazu i da nakon toliko godina otrčim 10 krugova (četiri kilometra). U mojoj predodžbi to je bilo gotovo ravno samoubojstvu. Ali, s druge strane, osjećao sam se i pomalo herojski! Eto, prvi put nakon toliko *knock downova* i ja sam bio spreman zadati udarac!

U to je doba još postojala *stara Sava*. A to znači stari i oronuli otvoreni olimpijski bazen na kojem sam godinama prije toga trenirao i natjecao se, te stari atletski stadion na kojem je staza za trčanje bila od *leša*, baš kao i obližnje hokejaško igralište. Nikad prije tamo nisam trčao, jedino smo poslije treninga znali odigrati *haki*. Bilo je rano popodne i nikoga na stazi. Obuo sam stare tenisice što sam ih pronašao zgužvane i zaturene u ostavi, i krenuo na svoju utrku života. Možda zvuči patetično, ali za mene je to zaista tako i bilo. Vukao sam se po stazi kao da imam dvije lijeve noge, a *ekstrasistole* su me salijetale u salvama tako da sam svakih stotinjak metara mislio da ću se srušiti.

Jesi li ikada iskusio što su to *ekstrasistole* u salvama? To je kao da ti netko ispali rafal, ali ne u srce, nego iz srca. Potrese te tako da na trenutak nisi ni na nebu ni na zemlji, a onda krv šikne u glavu i zamagli ti se pred očima... Ali, dragi moj, ja se nisam dao. Trčao sam, *umirao* i molio Svevišnjega da me ne ostavi na cjedilu. I uspio sam. Otrčao sam svojih deset krugova!

I danas se sjećam rezultata: 23 minute i 40 sekundi. Onaj tko nešto zna o trčanju zna i da je to više nego bijedno vrijeme, pogotovo za nekoga u tridesetima. Ali ja sam se ipak osjećao kao pobjednik. Na-

pokon sam učinio pravi fizički napor i ostao živ. Doduše, *ubile* su me *ekstrasistole*, ali sam ostao na nogama. I bio na putu da pobijedim i onaj prokleti „patološki refleks”.

I sad da ti kažem ono najvažnije, dragi moj strpljivi čitatelju. Od toga dana svako sam jutro u pola osam bio na *staroj Savi*. Svejedno je li sjalo sunce, padala kiša ili snježilo. Bio sam tamo kao što je pristojan čovjek svaki dan kod kuće. Uvijek i bez iznimke, osim ako je u pitanju bila viša sila. Imao sam sreću da mi je posao to dopuštao, a imao sam i upornost kakvu pokazuju ljudi koji nemaju alternativu. I nemoj misliti da je išlo glatko. O, ne, bilo je *ekstrasistola* i *umiranja*, i to je potrajalo još dosta dugo, ali sam sve to počeo drukčije gledati. Što sam više dolazio u kondiciju, sve sam više počeo vjerovati vlastitom tijelu. Osjećao sam da organizam koji trči, koji funkcionira, makar i s povremenom pobunom u neurovegetativnom sustavu, nije takav da bi izdao svog vlasnika. Nakon nekoliko mjeseci puls mi je počeo padati, udarci postajali snažniji, tlak se regulirao i pomalo sam počeo sličiti na čovjeka. Još sam imao isposnički izraz lica, još sam se borio s nesanicom, ali sam u glavi postajao drukčiji. Počeo sam vjerovati u rezultate te moje svakodnevne *ergometrije*, tog testa koji mi je govorio da stvari ipak nisu tako crne, da nisam najbolesniji na svijetu, da je *hiperkinetski sindrom srca* ipak u konačnici samo privremeno posrtanje. Napokon, nakon godinu dana redovitog trčanja, bio sam u stanju deset krugova preletjeti za 14 minuta i 30 sekundi. Rezultat kojim se atletičari ne bi hvalili, ali za nekoga tko se profesionalno ne bavi trčanjem to je bilo sasvim solidno. U četrdesetoj sam – da i to kažem – 5000 metara trčao za 17 minuta i 23 sekunde! I taj je rezultat objavljen u novinama! I to ja, koji nemam konstituciju dugoprugaša i koji se nikada u mladosti nisam bavio trčanjem!

To je samo usputni efekt koji može goditi taštini, ali za ovu priču nije presudan. Mnogo je zanimljivije podsjetiti na neke fiziološke parametre. Nadam se da se sjećaš, dragi moj čitatelju, da mi je puls

u mirnom stanju u najgoroj fazi „patološkog refleksa” bio oko 100 otkucaja u minuti. A znaš koliko mi je bio u vrijeme kad sam trčao onih 17,23? U prosjeku oko 42 otkucaja u minuti! A jednom prilikom sam izmjerio i 38 otkucaja u minuti! Ne, ne, nije to ništa nenormalno. Nikakva *bradikardija*. To je posljedica treninga i jednog sasvim drukčijeg stila života.

Doduše, istina je da je normalan puls (kod onih koji se ne bave intenzivno sportom) između 60 i 80 otkucaja u minuti, ovisno o dobi i spolu – u žena, djece i starijih on je i nešto viši. Također je istina da se već puls od 55 otkucaja u minuti kod takvih osoba smatra *bradikardijom* (presporim). I da to onda može biti simptom stanovitih srčanih problema. Ali kod nekoga tko redovito trenira, koji trči s ambicijom da bude što bolji, tako nizak puls znak je izvrsne kondicije, odlične prirodne izdržljivosti i shodno tome prilično snažnog srca. Za usporedbu, vrhunski profesionalni biciklisti imaju puls oko 36 otkucaja u minuti, dok, nasuprot tome, šprinteri imaju znatno viši puls, jer njihova disciplina traži *adrenalinsku* eksplozivnost.

Ne želim više gnjaviti tim detaljima, ali htio bih još jednom naglasiti da je moj *hiperkinetski sindrom srca* otišao s vjetrom na atletske staze, bez ikakvih lijekova ili konzervativnih metoda, samo s tenisicama i novom *vedrinom* u glavi. Slično je bilo i s *ekstrasistolama*. Doduše, one me nikada nisu posve napustile, ali ih više nisam osjećao tijekom treninga ili na utrkama. Jedino u mirnom stanju, obično navečer, ali ne u pretjeranom broju i ne svaki dan. Ponekad mjesecima ništa.

Bilo bi možda pretjerano da sad govorim i o tome kako su se znatno povećali i moji radni kapaciteti, kako sam baš u to vrijeme i u karijeri učinio najveći iskorak... U konačnici te stvari ne ovise samo o broju otkucaja srca, nego i o mnogim drugim čimbenicima: koliko voliš svoj posao, koliko si po prirodi marljiv i ambiciozan, jesi li dijete sreće ili pehist... Ovo nije autobiografija, pa da sve to opisujem. Ovo je

svjedočanstvo o jednom uskom, ali po mom sudu, važnom aspektu života. Zato ostalo ostavljam po strani.

Ne bih htio da me pogrešno shvatiš, dragi moj strpljivi čitatelju. Ovu knjigu pišem kako bih s tobom podijelio svoja iskustva koja ti možda mogu biti od pomoći. Zato ne mogu a da ne kažem još nešto što mi se čini važnim. Iako danas socijalna psihijatrija govori o tome da su neuroze bolesti koje praktički svakog pogađaju, ipak od toga ne treba raditi preveliku dramu. Gotovo svi ljudi prebole gripu, a samo neki od nje ozbiljnije nastradaju. Tako je i s tim „patološkim refleksom”, koji je, po mom mišljenju, također neka vrsta neuroze. Pritom je svejedno javlja li se kao uzrok ili posljedica, kao neprilagođenost ili kao pobuna protiv društvenih normi, koje, istini za volju, pritišću svakoga, a osobito svojeglavog čovjeka. Ljudi uvijek zbog nečega trpe, ali ja mislim da neki trpe i zbog svojeg ega. Osobito oni, a to su najčešće intelektualci, koji si ponekad umišljaju da su došli na ovaj svijet radi neke posebne svrhe, misije, ili da su, opet, toliko daroviti da bi bila neizmjerena šteta ako bi im se nešto dogodilo. Štoviše, teška nepravda! Ta upravo su na putu da stvore novo remek-djelo!

Riječju, potrebno je ponešto *narcizma* da se čovjek tako *nenormalno* boji za vlastiti život. Svi se bojimo (osobito kad smo mladi), i to je prirodno. Život nam je dan da ga živimo, ali pretjerani strah za vlastito *veličanstvo* ipak nije samo posljedica „patološkog refleksa”, nego, barem djelomično, i rezultat psihološke strukture ega.

Pametni ljudi kažu da knjige doista mogu pokvariti čovjeka, i u tome ima puno istine. Jer i taj ego, ma makav bio, ako je prikovan za stolac, ako nije na čistom zraku, ako samo prebire po mračnim mislima, kad-tad mora završiti u „patološkom refleksu”. O tome svjedoče sudbine mnogih velikih umova, i zato malo *normalnog života* dođe kao sol hrani. Naravno, ostaje pitanje što je to *normalan život*. Mogao bih reći da je to zdrav duh u zdravom tijelu, helenski princip

ravnoteže, neka vrsta uravnotežene fiziologije na kineski način (Yin i Yang), dobra probava, vedro, a ne natmureno lice, pokret, samo kretanje. Jer što je misao ako ne kretanje, i što je tijelo ako ne kretanje? I što je skladnije nego kad ta dva kretanja jedno drugo ne isključuju?

Vratimo se stvari koju još treba raščistiti. Kao što sam već rekao, suočen s očajem u kojem sam se našao, počeo sam uzimati *praxitene*. Sredstva za umirenje za koje bi svaki pristojan liječnik opće prakse rekao da ne škode previše, ali da ponešto pomažu. Ja sam ih uzimao punih godinu dana, i to jednu tabletu ujutro i jednu navečer. Dakle, umjereno, gotovo bezazleno. A onda je moj prijatelj liječnik otišao na specijalizaciju pa sam i ja malčice od toga profitirao. I tako smo došli i do tih umirujućih sredstava. U njegovim knjižurinama je, po prilici, stajalo da ta sredstva, uz to što stvaraju fizičku ovisnost, utječu i na promjenu karaktera. Čovjeka čine agresivnijim i u svakom pogledu gorim. Naravno da me to oborilo s nogu. Odmah sam se sjetio kako sam u bazenu, na *staroj Savi*, jednom zgodom opalio nekog momka jer mi je smetao dok sam plivao. Nikad prije takvo što nisam učinio. Doduše, nakon nekoliko minuta ispričao sam mu se i čak ga molio da mi vrati, ali momak me posramio i nije htio. Zato sam tu epizodu pospremio duboko u podsvijest. Ali sada je, s tom strašnom istinom o *praxitenima* i drugim barbituratima, isplivala na površinu. Vjerujem da me na odluku da smjesta prekinem s tim otrovom natjerao moj *preuzvišeni* ego. Jednostavno nije mogao podnijeti spoznaju da bih ja, a to zapravo znači *on*, mogao postati netko drugi.

Ali, nije sve išlo glatko. *Sindrom apstinencije* bio je strašan. Petnaest dana i petnaest noći nisam oka sklopio. To me toliko izludilo da sam na svašta pomišljao ne bih li si prikratio muke. Najmanje su mi smetale vrtoglavice, drhtavica, znojenje ruku, slabost i smetenost tijekom dana. Sve sam to već prošao na stotine puta i donekle se na to navikao. Ali onaj osjećaj da se približava večer, a potom i noć, nisam mogao podnijeti. Kao da po mene dolazi krvnik koji me želi

giljotinirati, ali ne do kraja, nego tek toliko koliko je potrebno da preživim do sljedećeg puta. Pomalo mi je već izbljedjelo to grozno iskustvo, ali se jasno sjećam da je bilo užasno. I da je prekid s tim barbituratskim smećem bio jedan od najvažnijih koraka koje sam učinio na putu prema *vedrini*.

Nakon petnaest dana i petnaest noći počeo sam spavati. *Sindrom apstinencije* bio je iza mene. Od tada, pa do danas, a to je nekoliko desetljeća, nikada nisam posegnuo ni za kakvim umirujućim sredstvom. Osim kad su mi ga dali u bolnici prije operacije (bilo je to u Bonnu u ranim devedesetima) i kad sam – mnogo godina kasnije – popio dvije ili tri tablete *apaurina*, i to u zgodi koju ću kasnije opisati.

Knjigu sam počeo njemačkom izrekom, pa ću i nastaviti. Jedna druga kaže: *Nema gore nesreće od one koju si čovjek sam napravi*. Tome bih dodao: *Ni veće sreće od one kad pobijediš samoga sebe*.



ŠTO DA, A ŠTO NE

Ne vjeruj misli koja nije rođena za vrijeme slobodnog kretanja! U toj rečenici, izrečenoj prije više od 150 godina, svakako ima istine. Pogotovo za čovjeka koji je dobar dio svog života i energije potrošio na kretanje. Ali, stvari nisu takve da bi ih trebalo uzeti zdravo za gotovo, jer ni svi ljudi nisu isti. Ni duševno ni fiziološki. A ni karakterno. Ne pomaže svima isti lijek. Niti je svaki lijek za svakoga dobar. Ima ljudi, poput gitarista Segovije, koji su doživjeli duboku starost, a život su proveli sjedeći, svirajući. Sve zavisi od toga kakv si tip i što ti najbolje odgovara. Za papu Ivana XXIII. govorili su da je, kad bi imao kakav problem, ili kakvu emocionalnu krizu, tražio prijatelja kako bi se „isplakao” na njegovu ramenu. Trebao je toplinu i blagonaklonost srodne duše. Nasuprot tome, Ivan Pavao II. u sličnim bi prigodama pribjegavao akciji. Išao je u Alpe, bavio se skijanjem, ili poduzimao druge aktivnosti... To, naravno, ništa ne govori o ljudskim kvalitetama, ali govori o tome da svaki čovjek najbolje zna što mu je potrebno. Teofrast je tu posebnost ljudskih naravi opisao 350 godina pr. Kr., a dva tisućljeća kasnije jedan drugi umni čovjek tome je dodao tvrdnju kako su ljudski karakteri nepromjenljivi jer su *zadani* vječnim (inteligibilnim) formama.

Ne kanim te, dragi moj uporni čitatelju, zamarati ispraznom naukom, ali mi je jako stalo do toga da u tvojim očima ne ispadnem kao nekakav zagriženi tip koji svoje recepte svima ordinira. Ne, o tome se ne radi. Samo želim ispričati svoje iskustvo i svoj put kao jedan od mogućih puteva, i to prije svega za onoga kojega je priroda obdарила istim ili sličnim *inteligibilnim karakterom*. Ljudi na različite načine

postizu ravnotežu duha i tijela, osjećaj zdravlja i vedrine. Možda se i onaj vražji „patološki refleks” može i na neki drugi način pobijediti, no ja taj drugi način nisam upoznao. Pa ipak, duboko vjerujem u važnost ravnoteže duha i tijela, i to u prvom redu zato što je ona meni potrebna. Ali ne samo zato da bih bio zdrav i dugo živio. To je uvijek u Božjim rukama ili, ako ti je draže, u naslijeđenim genima, i zato samo djelomično ovisi o našem ponašanju. Pogotovo kad je riječ o fatalnim ishodima i situacijama.

Glavni smisao te ravnoteže je u *kvaliteti* života. U onom svakodnevnom osjećaju snage i energije. Dok živiš i dok ti je dano da živiš, živi što kvalitetnije, sa što više *vedrine* i osjećaja duhovne i fizičke punine! To je jedina receptura koju se usuđujem preporučiti.

A ti? Možda upravo sjediš zavaljen u fotelji pred televizorom, piješ pivo i mlatiš po čipsu. Možda si upravo ručao, a već te mori glad za nečim slatkim. Ili osjećaš neko tupo stanje u vlastitu tijelu koje ne možeš definirati ni kao pravi umor, ni kao zasićenost fizičkim mrtvilo, ali ni kao stanje koje ti godi. Teška ti je glava, muče te kojekakve misli i čutiš neki nemir pod kožom. Kao da te svrbi duša. Nešto ti nedostaje, ali ne možeš to definirati, pa se izdereš na prvoga koji naiđe... Pa pomisliš kako bi ipak bilo dobro otići u Maksimir, na Jarun ili Cmrok i malo prošetati, a možda i lagano potrčati. Brzo se odlučuješ. Duboko udahneš kako bi se osokolio i dobaciš si u mislima da je dosta tog seljenja iz automobila u fotelju i natrag za volan. Od sutra počinješ... A onda dođe sutra i ti opet sjediš u istoj fotelji pred televizorom, samo sada ne mlatiš po čipsu nego uništavaš napolitanke. Ali ne toliko zbog toga što imaš slabu volju i jer te stari Teofrast svrstao u prevrtljivce, nego jednostavno zato što ne znaš kako bi počeo.

Ili možda nasjedaš na one primamljive priče kako će napor umjesto tebe učiniti netko drugi? Kojekakve sprave i *izumi* za tobožnje nabijanje kondicije i stvaranje vitke linije? Ili ona čarolija s vakuumom koja ti oduzima višak sala na bokovima i to još skupo plaćaš? Ne želim

trošiti riječi na sve to opsjenarstvo, jer stara mudrost kaže da bez muke nema nauke. Zato se ne uči tako da se knjiga stavi pod jastuk, ili da je netko drugi umjesto tebe studira.

Prije nego što te osokolim s nekoliko jednostavnih, ali korisnih savjeta, htio bih ti reći što nikada ne bi smio činiti.

Prvo, ako ti netko kaže da za vrijeme trčanja, ili bilo kakvog drugog fizičkog napora (kad voziš bicikl, trčiš na skijama, igraš tenis...) trebaš isključivo disati kroz nos, a usta držati zatvorena, znaj da taj ni o čemu pojma nema. Pokušaj to učiniti za vrijeme plivanja i vidjet ćeš koliko gluposti caruje ovim našim svijetom. Osim toga, čovjek za vrijeme napora treba što više, a ne što manje kisika, i zato se, pomalo prostački rečeno, uvijek diše na sve rupe u tijelu. Usput, to je znao i veliki filozof Immanuel Kant. On je za vrijeme svojih svakodnevnih šetnji disao na usta, držeći da je to zdravo i prikladno. Dakle, aerobni trening, a to je ono o čemu govorimo, traži što više zraka, kao što automobil traži propuhane ventile kako bi ubrizgavanje goriva u motor bilo optimalno. Dakle, diši na usta i nos, diši ritmički i spontano, u skladu s naporom i potrebom. Ako kojim slučajem odeš i u teretanu pa dižeš utege, onda je pravilo isto, samo uvijek moraš izdisati kad podižeš teret, a udisati kad ga spuštaš. To je važno zbog srca i kardiovaskularnog rasterećenja.

Drugo, ako vidiš momka ili djevojku kako za toplih dana, a neki to čine i po najvećoj vrućini, trče toplo odjeveni, u trenirci i s nekoliko podmajica, zabundani kako kakvi boksači s početka prošlog stoljeća, znaj da ni ti ne znaju što čine. A čine najgore vlastitu tijelu. Organizam ima svoju termodinamiku koja se ne smije štramacirati nepotrebnim eksperimentima. Zamisli, dragi moj čitatelju, da usred najveće vrućine i gužve na autocesti neki pametnjaković toplinski izolira motor svojeg automobila! Ta odmah bi prokuhao! Čovjek je, na sreću, ponekad izdržljiviji od stroja i zato svašta podnese. Ipak, ne dopusti da se poremeti tvoj sustav hlađenja. Princip je krajnje

jednostavan: ljeti trčati praktički gol (samo lagana majica i sportske gaćice), a zimi tek toliko odjeven da za vrijeme trčanja – nakon 10-15 minuta – više ne osjećaš hladnoću. To je zakon.

Ovdje govorim o trčanju, ali ti principi vrijede i za druge sportove. Ako ljeti voziš bicikl, uvijek moraš imati majicu, i to onu nešto deblju (biciklističku) zbog toga da ti vjetar ne odnese znoj s tijela i time ne poremeti hlađenje organizma na optimalnu radnu temperaturu. Naravno, ne mogu ulaziti u sve detalje i u svaku moguću aktivnost, pa se stoga vraćam principima.

Treće, nikad ne idi na trening s punim želucem jer tada činiš nasilje nad svojim *parasimpatikusom* koji se poslije objeda uključuje kako bi ravnao radom tvog želuca i tvojih crijeva, snizio tlak i sl.. Stoga upamti: sportskom aktivnošću ravna *simpatikus*! Vegetativni živac opremljen za borbu i napore, i koji je u dosluhu s adrenalinom. Valja također znati da je pritom dopuštena stanovita tolerancija, ovisno o aktivnostima. Ako ideš trčati, najbolje je da prije toga ne jedeš tri-četiri sata, ili ako već jedeš, onda jedi vrlo lagano i malo. Ako ideš na bicikl, možeš biti malo popustljiviji prema zovu želuca, dok je kod plivanja disciplina najstroža.

Četvrto, najvažnije od svega je da ne dehidriraš. Uvijek je dobro prije treninga popiti dva-tri decilitra vode, a i za vrijeme treninga, ako on dulje traje i ako organizam nije maksimalno istreniran. I to više puta u stanovitim razmacima. Voda je zakon, posebno ljeti, kad se čovjek puno znoji.

Možda je sada prigoda da ti ispričam što se meni dogodilo. Već sam se dosta dugo bavio trčanjem i bio sam u izvrsnoj formi. Te sam godine pobjeđivao na svim veteranskim natjecanjima i praktički svaki vikend išao na neku značajnu utrku. No, kako sam se pripremao za polumaron, mislio sam da neću ići na utrku što se trčala od Podsuseda do Zagreba. I to nasipom do nogometnog igrališta NK Jedinstvo. Sve u

svemu 12 kilometara. Taj sam tjedan prilično žestoko trenirao i pomalo dehidrirao, premda toga nisam bio svjestan. U subotu sam ipak otišao na utrku. Start se oduljio. Bio sam žedan, ali nigdje nije bilo vode. Kad je utrka napokon počela, prvih sam sedam kilometara letio poput vjetra, u vodećoj grupi s nekoliko atletičara... A onda, iznenada, sve se okrenulo. Osjetih užasan umor u nogama i rukama, kao da mi je netko ulio olovo u žile, te čudno stanje u glavi. Sve sam više osjećao težinu i bol, ali unatoč tomu nisam stao. Jednostavno nisam mogao. I to je bilo ono najdramatičnije. Iznuruješ se do besvijesti, ne možeš dalje, ali te neka unutrašnja sila goni da ipak trčiš, da se boriš, premda više ne znaš ni zašto ni protiv koga. I ja sam trčao, trčao, kao da me progone najgori neprijatelji, sve više gubeći orijentaciju. Oni koji su prije mene došli u cilj kasnije su pripovijedali kako sam kod Veslačkog kluba Zagreb (nekoliko stotina metara prije cilja) skrenuo s trase, zašao u neka dvorišta, preskočio plot, vratio se na trasu i u ciljnoj ravnini još i finiširao kako bih prestigao momka koji je bio nekoliko koraka ispred mene. I pobijedio sam ga. I srušio se u samom cilju. Toga se detalja dobro sjećam. Bio sam u nekakvu čudnom stanju, kao da u meni nije bilo ničega, samo čisti eter. Pomislih da umirem, ali mi je u istom trenutku bilo čudno zašto me ništa ne boli. Zašto je odjednom sve isparilo, sva težina i olovni umor, sva muka i patnja? Kad sam se srušio, samo sam zavapio: – *Voda! Dajte mi vode!*

Ležao sam dva–tri sata i tek sam onđo došao k sebi, a posljedice te strašne dehidracije osjećao sam još dobrih mjesec dana. Eto, kakve gluposti čini čovjek kad je u izvrsnoj formi i zaboravi piti. Zato je voda zakon.

Ipak, moram još nešto reći: na raznim utrkama diljem svijeta, pa i u nas, bilo je i smrtnih slučajeva zbog dehidracije. Osobito ako pritom dođe do poremećaja elektrolita u organizmu, što se inače rijetko događa i samo u najtežim slučajevima i u ekstremnim temperaturnim okolnostima. Bilo je i komičnih situacija: nekad se znalo dogoditi da maratonci završe u jarku ili na krovu kuće i tamo

zaspe. Što je samo dokaz da se organizam zna braniti i od vlastitog idiotizma. Ono što je, međutim, najgore, jest to da, ako je čovjek dobro istreniran, a jako dehidrira, često volja pobjeđuje tijelo i to tada može biti fatalno. Na sličnom *psihološkom* principu funkcionira i doping, i zato je on smrt za zdravlje i po život opasna iluzija.

Ako si se sada, dragi moj čitatelju, prestrašio treninga, onda ti kažem da je to posve neopravdano, jer ti vjerojatno nikada nećeš biti fanatik kakav sam ja bio, a ja te na to i ne nagovaram. A ako kojim slučajem to i postaneš, siguran sam da ćeš poslije ovoga biti pametniji. Osim toga, ne znam nikoga od svojih brojnih sportskih prijatelja kome se nešto slično dogodilo, a također su bili fanatici. Neki i žešći od mene. Dakle, takvo što se u principu ne događa, ili se događa vrlo rijetko, i to samo ako trčiš mnogo brže nego što bi trebao, a piješ mnogo manje nego što bi morao. Kod normalnog (rekreativnog) bavljenja sportom takva je situacija manje vjerojatna nego da čovjeka pogodi meteorit. Ali poštenu pristup temi naveo me da ti to ipak ispričam.

Peto, nikad, ali nikad, ne smiješ trčati ili ići na bilo koji drugi sport ako si pod temperaturom. Ne samo zato što je povišena temperatura već sama po sebi znak da je napadnut tvoj imunitet pa ga trening može dodatno oslabiti, nego i zbog mnogo ozbiljnijih posljedica. Znanstvena istraživanja pokazala su da znatniji fizički napor u takvim okolnostima može dovesti do upale srčanih zalisaka i drugih neželjenih komplikacija. To se, naravno, ne događa često, ali ako čovjek nema sreće... Zato je bolje pričekati da se temperatura spusti na normalu i organizam oporavi. Nekoliko propuštenih treninga ne znači ništa. A nekoliko njih previše može biti fatalno.

Šesto, važno je da imaš *tenisice za trčanje*, a ne da trčiš u onima za tenis, ili onima za hodanje, ili pak u onima za nogomet. Tenisice za trčanje posebne su tenisice i mogu se kupiti u svakom specijaliziranom dućanu sportske opreme. One su važne zato što čuvaju zglobove i tetive i općenito smanjuju ozljede kod trčanja. Nešto kasnije reći ću koju riječ o specifičnostima nekih najvažnijih sportova, a sada samo

ovo: trčanje je po mnogo čemu nenadomjestivo i ima svoje posebne draži i zdravstvene učinke. Ali je isto tako istina da dovodi i do relativno čestih ozljeda tetiva, zglobova i mišića, pogotovo ako se malo jače trenira. Zato su odgovarajuće tenisice najbolja zaštita.

Budući da si možda na početku odluke da kreneš u *avanturu vedrine*, neću te zamarati pričom o tome kako postoje tenisice koje su prilagođene različitim vrstama podloge. Ako trčiš po asfaltu, onda je jedna vrsta, ako po zemljanom terenu, onda druga, ako trčiš na atletskoj stazi, onda treća, dulje distance traže opet svoje, utrke svoje... Snijeg traži nešto sasvim drugo, brdo treće, i gotovo da nema kraja. Sve u svemu, u fazi kad sam bio lud za trčanjem imao sam 17 pari tenisica! Dobro si pročitao, dragi moj, sedamnaest pari različitih tenisica! Možda za to čovjek treba biti pomalo šašav, ali time se ne želim zamarati. Jasno je, čovjek može trčati i ako ima samo jedan par tenisica, ali taj par mora biti primjeren, prilagođen konstituciji, kilometraži i terenu. Jedino, dragi moj čitatelju, pazi da predugo ne trčiš u istim tenisicama, ma kako ti se one činile još dobrima, jer tenisice imaju svoj vijek trajanja. Smatra se da nakon 800 pretrčanih kilometara moraju u penziju.

Naravno da te ni na što određeno ne nagovaram, jer to ne bi bilo fer ni prema meni samome. Ja sam se u svom sportskom vijeku (koji još uvijek traje) bavio različitim sportovima i u svima sam osvajao medalje. Dakle, u mladosti sam se bavio plivanjem, kasnije trčanjem na svim distancama do maratona, skijaškim trčanjem (svjetski novinarski prvak, Andora 1988.), skijaškim rolanjem (prvak Njemačke, Fuehlinger See, Koeln, 1994.), triatlonom (prva hrvatska medalja u Veldenu, Austrija, 1988.), biciklizmom (treće mjesto na veteranskom prvenstvu Zagreba na pisti 1987.). O boksu kojim se sada intenzivno bavim kasnije ću nešto više reći. Možda ti se čini da se neodmjereno hvalim, ali morao sam navesti ove šturu podatke kako bih ti skrenuo pozornost na činjenicu da ja bavljenje sportom malo drukčije zamišljam i prakticiram nego što je to uobičajeno. Možeš biti vrhunski

sportaš, olimpijski pobjednik, ali to traje samo do određene dobi i potom je najčešće kraj. Možeš se dulje vrijeme baviti jednom disciplinom i tu biti dobar. A možeš se i cijeli život baviti sportom, raznim disciplinama, i uživati u kompleksnosti tog iskustva.

Zapravo, ovdje uopće ne govorim o sportu u klasičnom smislu riječi, govorim o *vedrini*, o fizičkim iskustvima vlastita tijela, slično načinu na koji se duh bavi stjecanjem znanja i uživa u njemu. Govorim o jednoj *kulturi* koja je nova, iako je prvi korak napravila još u 20-im godinama prošlog stoljeća. O stilu života koji je svojevrsan *odgovor* na *izazove* vremena. Kad čovjek cijeli dan sjedi za kompjutorom, onda je logično da u sobi ima i traku za trčanje. To govorim simbolički, jer svaki izum traži stanovitu kompenzaciju u drugom izumu, i svaki kulturni stil, zapravo način života, traži odgovore koji su nekad bili jedva sporadične pojave, a kasnije su prerasli u bitne.

Nekada, dok se većina ljudi (u ovoj našoj zapadnoj hemisferi) iznurala fizičkim radom, sport je mogao biti povlastica dokonih i darovitih. Danas, pak, kad smo zarobljeni u virtualnom svijetu, u kojemu se stvarno kreću još jedino informacije, bavljenje sportom (zapravo rad na vlastitom tijelu) jedna je od rijetkih poveznica s ono malo realnog života što nam je preostalo. Osim toga, postoji cijela biblioteka znanstvene i publicističke literature koja pokazuje povezanost fizisa i intelekta, sinergijske učinke fizičke aktivnosti na intelektualne kapacitete i duševno zdravlje. Ali malo tko govori o čudesnom paradoksu: u vremenu kad je tijelo uglavnom percipirano samo kao erotski i estetski objekt, kad takoreći više nije potrebno kao izvor snage radi preživljavanja, mi ipak otkrivamo da nam je ono *potrebnije* nego ikada. Jer intelekt (um) po definiciji ne može biti izvor *vedrine* i osjećaja zdravlja. To dolazi iz tijela. Tijela u formi, tijela kojem vjeruješ i koje tebi vjeruje.

Nemam nikakvu potrebu da se s bilo kime nadmećem, a još manje da samog sebe tješim nekakvim amaterskim sportskim rezultatima

i kvazifilozofskim uvidima. I da odmah razbijem svaki zazor prema mojim nakanama. Da se ponovo rodim, volio bih biti profesionalni boksač. Toliko o tome koliko cijenim vrhunski sport. Ali ovdje nije riječ o tome. Ovdje je riječ o sportu kao *kulturi* življenja. S tog stajališta više se divim onom čudesnom devedesetogodišnjaku koji je 100 metara pretrčao za nešto više od dvadeset sekundi nego bilo kojem olimpijskom pobjedniku koji je u pedesetima već daleko od svake sportske aktivnosti.

Dragi moj, malo sam te zatupio, ali takav je život. Još se nismo dobro upoznali pa se bojim da mi ne bi pripisao kakve sumnjive motive. Zato toliko i objašnjavam. I sad, kad prelazim na ono što sam obećao, opet moram napraviti malu digresiju. Ja se nisam, naime, ovim sportovima bavio jer je to bio moj nekakav *aprioristički* izbor. Prije iznuđeni. Nakon što sam prestao plivati, igrao sam nogomet dok mi ozljede meniskusa (oba koljena) to nisu onemogućile. Nisam mogao igrati ni tenis, koji sam počeo s mnogo mara, jer i tu dolazi do rotacije koljena, a isto tako ni nešto drugo. Zato sam se okrenuo navedenim aktivnostima.

Zašto to govorim? Zato da ne ispadne da neke sportove favoriziram zbog osobnog afiniteta pa sad još i tebe na njih nagovaram. Načelno: svaki je sport, ili točnije, tjelesna aktivnost, dobar i svakako bolji nego ništa. Pritom su neke aktivnosti prikladnije za jačanje kardiovaskularnog sustava, a to su uglavnom sportovi izdržljivosti. Druge su opet dobre kao antistresni sportovi, treće radi zabave i druženja. Kako odabrati?

To ovisi o dobi, afinitetu, o tome jesi li se prije bavio nekim sportom, koliko imaš vremena, upornosti i tome slično. No, prije nego što ti predložim što bi bilo dobro bez obzira na ove ili one uvjete i okolnosti, dopusti mi da nešto općenito kažem o sportu. Pritom uvijek mislim na njegovu rekreacijsku vrijednost.

- * Tenis je, primjerice, kao vrhunski sport vrlo kompleksan, traži iznimnu fizičku pripremljenost, dugotrajne trenige i sl., ali tko se od rekreativaca bavi takvim tenisom? Tko trči sprinteve na atletskoj stazi, diže utege u teretani, radi na eksplozivnosti... da bi mogao dobro igrati tenis? Rekreativci dođu iz ureda na teren, skinu se, malo razgibaju, igraju nekoliko sati i pritom misle da su ne znam što učinili za sebe. Osim što su uživali u igri, malo su imali fiziološke koristi. Znanstvene studije kazuju da je sa zdravstvenog stajališta tenis vrlo nisko rangiran i zato se i ne preporučuje kao isključiva rekreacijska aktivnost, pogotovo zbog čestih ozljeda. Pritom se, da ponovim, misli na tenis kao isključivu rekreacijsku aktivnost, a ne na tenis kao dopunsku razonodu. Slično je rangiran i nogomet. I njegova je zdravstveno-rekreacijska vrijednost relativno mala. Od svih igara najbolje je rangiran rukomet, ali tko ga uopće rekreativno igra? Dakle, što ti je činiti, dragi moj sportski prijatelju?
- * Trčanje je apsolutno *in*, jer izvanredno povoljno djeluje na kardiovaskularni sustav, regulira krvni tlak, snižuje masnoće u krvi i općenito povoljno djeluje na endokrini sustav. Pola sata trčanja dnevno vrijedi kao sati bavljenja nekim drugim sportom. Pritom je važno da je frekvencija srca barem 12 minuta na stanovitoj razini kako bi učinci treninga bili bjelodani. Osim toga, možeš trčati gdje želiš, praktički u svako doba, i ne trebaš puno opreme. Loša je strana što su česte ozljede mišića i tetiva, pa preosjetljivima savjetujem brzo hodanje. Osobito je prikladno za starije, a daje iste kardiovaskularne efekte kao i trčanje.
- * Plivanje je jednako kvalitetno, s tom razlikom što je zbog horizontalnog položaja tijela u vodi organizam u boljem položaju (tlak) prigodom napora. Uz to jača i mišićnu snagu. No malo ljudi zna kvalitetno plivati, pa zbog toga ni učinci nisu odgovarajući. Osim toga, da bi se postigao sličan efekt kao kod polusatnog trčanja, valjalo bi intenzivno otplivati oko dva kilometra po treningu, a to

većina ljudi ne može. Plivanje je sport koji se, na žalost, ne da lako naučiti ako se čovjek njime nije bavio u mladosti. To je jednostavno tako i zato nije osobito prikladan za rekreaciju, premda je istina da i bilo kakvo plivanje vrijedi više nego bavljenje nekim rekreacijski manje vrijednim sportovima.

* Biciklizam je rekreacijski izvrstan, ali je opasan zbog prometa i čestih padova. Sam sam jednom završio u *traumi* kad su me u utrci na pisti u Kranjčevičevoj srušili moji konkurenti. Povrh toga, da bi bilo ikakvog efekta od vožnje biciklom, valjalo bi voziti barem 50-60 kilometara po treningu, i to ne sporije od 30 km na sat, što je malo kome moguće. A pravi su bicikli i skupi, skupa je i oprema, pa je to sport za sladokusce, odvažne i pomalo posebne djevojke i momke. Loša mu je strana što dugotrajna vožnja nepovoljno djeluje na prostatu.

* Skijaško trčanje čista je sportska poezija. Ali gdje da trčiš? Koji mjesec na Sljemenu, i to bi vjerojatno bilo sve. Uz to, to je i vrlo skup sport, zatjevne tehnike, i traži prilično znanje da bi uopće mogao prirediti skije za snijeg. A onda barem dva-tri sata dnevno napornog treninga ako želiš dobre fiziološke efekte. Alternativa je u skijaškom rolanju, ali ono je poput biciklizma, plus zahtjevna tehnika. Jednako je i s veslanjem. Izvanredni učinci, ali relativno teško dostupno i opterećujuće za kralježnicu.

○ nekim drugim disciplinama, kao što je rolanje i tome slično, ne kanim govoriti, jer su to u biti podvrste nekih bazičnih sportova. Isto tako ne mogu ovdje govoriti ni o nekim egzotičnim sportovima, jer to ne spada u okvir ove knjige.

Tu još – kao dopunska, ali vrlo značajna aktivnost – spada dizanje utega, koje je važno radi izgradnje mišićne mase i samim time i zaštite kostiju, zglobova i tetiva, te podizanja opće snage i eksplozivnosti. U istom je rangu i jutarnja gimnastika. Osobno je nikada nisam volio,

jer sam za to bio nevjerojatno lijep, ali je apsolutno točno da su njezini efekti na zdravlje izvanredni.

S obzirom na sve rečeno, preporučujem trčanje ili brzo hodanje, jednom tjedno teretanu i po mogućnosti jutarnju gimnastiku s istezanjem. Ostalo kao dopunske i sezonske sportove ako, dragi moj, imaš volje i vremena.

Ali, kako početi?

PULS KAO MJERILO

Uzmimo da se godinama ne baviš nikakvom rekreacijom, mišićna masa ti je donekle propala, ali nisi debeo, premda ti se oko struka nakupilo ponešto sala. No još se relativno dobro držiš. Nemaš više od 40 godina, ne patiš od nekih ozbiljnijih bolesti (kardiovaskularnih ili bubrežnih), dakle, otprilike si u stanju kao kakav solidan auto koji godinama nije bio na servisu i o kojem se vlasnik nije previše brinuo. Za tebe, dragi moj, nije nužno da najprije posjetiš liječnika, obaviš preglede i onda počneš. Bojazan da bi ti se nešto na treningu moglo dogoditi posve je suvišna. Čovjek bi se više morao bojati posljedica pasivnosti, jer je ljudski organizam tisućama godina *projektiran* za kretanje i napor, a ne za sjedenje i virtualne aktivnosti.

Pa ipak, ne savjetujem ti da se odmah na glavu baciš u rekreaciju. Znam neke ljude koji su prirodno bili vrlo izdržljivi, rođeni sportski tipovi, ali se dugo ničim nisu bavili i onda su odjednom dali gas i poslije danima nisu mogli hodati zbog upale mišića. Stoga je lagani početak prikladan. Tim više što je svaki ozbiljniji sportsko-rekreacijski napor stres za organizam. Pogotovo u početku. Zato ti predlažem da prvih mjesec dana počneš s nešto bržim hodanjem. Otprilike 100 koraka u minuti. To je tzv. kardiovaskularni korak koji srce i krvotokni sustav previše ne opterećuje, ali nije bez učinka na zdravlje. Za početak kreni pola sata dnevno i na kraju doguraj do sata. Vidjet ćeš kako ćeš se izvrsno osjećati.

To je, inače, napor koji ne mobilizira kompletne energetske potencijale organizma i zato ostaje ponešto i za *slobodnu misao*. Nevje-

rojatno je kakve ti izvrsne ideje padaju na pamet za vrijeme takvog kretanja! Također, kad počneš trčati i budeš u formi, bit ćeš iznenađen koliko ta aktivnost može biti intelektualno produktivna. Naravno, pri relativno laganom tempu, jer prilikom jakog tempa intelekt gotovo i ne radi – nalazi se na *špar-programu* – pa je to stanje slično nirvani, samo s tom razlikom što snažno uključuje i voljni moment. Moja prva knjiga nastala je praktički za vrijeme takvog laganog trčanja. Uvijek je teško kad nešto prvi put radiš. Imao sam velikih problema s kompozicijom, pa i sa samom koncepcijom. Tada sam bio u Bonnu i svaki dan odlazio u obližnji Stadtwald na trčanje. I svaki put, nakon pretrčanih 15 kilometara i spontano nadošlih misli, imao sam u glavi gotovo poglavlje! Napisalo se takoreći samo! Dakle, posve je krivo kad netko kaže da nema vremena za rekreaciju jer puno radi. Upravo obrnuto: to su najproduktivniji trenuci u danu. Rješavaš probleme, padaju ti ideje na pamet, same od sebe, bez napora i muke, i to zahvaljujući kretanju, toj čudesnoj aktivnosti koja na osobit način stimulira mozak i naš intelektualni potencijal. Čudo koje vrijedi iskusiti.

Dakle, počinješ s brzim hodanjem, vodiš računa o tome da dišeš na usta i tako treniraš najmanje tri puta tjedno. Idealno bi bilo pet puta tjedno, no sam odlučio. Nakon otprilike mjesec dana kreni s laganim trčanjem. Ne dulje od pola sata po treningu. Ako ti je prenaporno, nastavi hodati, pa opet trči dok ne postigneš to da u tempu koji ti nije prenaporan izdržiš cijelih pola sata. Kad to postigneš, sljedećih mjesec dana trči tako da ne produljuješ vrijeme, nego kilometražu, što znači da napreduješ u tempu. Nemoj se na to prisiljavati, neka dođe samo od sebe. Nakon otprilike tri mjeseca spreman si da trening donekle strukturiraš. Glupo je uvijek trčati isto, jer to ne donosi rezultat, a i zamara i dozlaboga je dosadno.

Ako trčiš tri puta tjedno, neka to bude ovako: jedan trening otrči u tempu od otprilike 60 posto snage, i to oko 40-50 minuta. Sljedeći bi trebao biti intervalni trening. Dakle sprintevi. U početku kraći,

kasnije dulji – 200 do 400 metara sa stankom od jedne do dvije minute. Ne više od 10 ponavljanja. I ne jače od 90 posto. To je vrlo važno radi podizanja brzinske izdržljivosti i efekata koje brzo trčanje ima na fiziologiju. Treći trening trebao bi biti trčanje u jednoličnom tempu, i to na razini oko 80-90 posto snage. Dovoljno je pola sata. S tako strukturiranim treningom stalno ćeš napredovati a da to nećeš ni osjetiti. Naravno, sve to treba uzeti *cum grano salis* i prilagoditi ambicijama, osjećaju i stanju vlastitog organizma. Smatram da čovjek uvijek treba voditi računa o tome kako se osjeća. Ako si danas planirao intenzivniji trening, a osjećaš se umorno, radije smanji tempo. Uvijek je bolje napraviti trening manje nego trening previše. Ta mi ne idemo za time da postanemo olimpijski prvaci, nego da dospijemo na *Olimp vedrine* i zadovoljstva! To je naš cilj, zar ne?

Naravno, postoje i objektivni parametri. Jedan od onih koji su ti dostupni (primjerice, laktate ne možeš mjeriti i time dozirati napor na treningu) svakako je mjerenje frekvencije srca. Postoji općeprihvaćena formula: maksimalnim pulsom smatra se puls koji se dobije tako da se od 220 odbije broj godina. Ako imaš 40 godina i ako si dobro istreniran, tvoj bi maksimalni puls morao biti oko 180 otkucaja u minuti. To znači pri maksimalnom naporu koji ne traje dugo. Nitko na toj razini ne može trčati cijelu utrku. Ona se trči, ako si dobro istreniran, na pulsu od 150 do 160. Riječ je, naravno, o višekilometarskim utrkama. Što je staza dulja, i prosječni puls mora biti niži. To, drugim riječima, znači da je za tebe lagano trčanje na treningu ono kad ti je puls do 120 otkucaja u minuti, dok bi puls između 120 i 140 odgovarao srednjem tempu, a preko toga već bi bio jaki.

To su, naravno, aproksimativne vrijednosti, budući da znatnu ulogu igraju prirodne predispozicije, kilaža, dob. Po pulsu se vidi i istreniranost, koliko ti je srce *fit*, u kakvoj si trenutačno formi. To ne znači da svake minute moraš mjeriti puls, ali je od pomoći ako imaš *pulsmetar* i trčiš po planu koji određuje srčana frekvencija. U vrijeme kad sam ja počeo, toga nije bilo, kasnije su se na tržištu pojavili

razni tipovi *pulsmetara* i bili preskupi, a potom sam ga i kupio, ali ga nisam puno koristio. Trčao sam po osjećaju i tako sam se najbolje osjećao. Jer čovjek s vremenom razvije nevjerojatni osjećaj za tempo i distancu. Kad sam prvi put došao na Stadtwald, otrčao sam jedan krug i prema tempu procijenio kilometražu na nekih 12 kilometara. Kasnije sam ga i egzaktno izmjerio – bio je dugačak točno 11.950 metara!

Ali važnije od toga je nešto drugo. To kako se osjećaš za vrijeme trčanja i poslije trčanja. Svako je trčanje svojevrsna *ergometrija*. Ispit srca pod opterećenjem. Ako nemaš nikakvih posebnih smetnji prilikom disanja, ako te ne hvataju iznenadna slabost ili vrtoglavica, ako ne osjećaš bolove i stezanje u prsima, dakle, ako si jedino zadihan i ako ti je samo teško, kao što je inače teško kod napora, onda se nemaš čega bojati. Nitko ne može mjesecima trčati s bolesnim srcem a da to ne osjeti. Isto tako je važno da nakon treninga nisi pretjerano umoran i da ti puls brzo padne na normalnu vrijednost. Ne na onu kad ništa ne radiš, jer je puls poslije treninga nešto viši. Primjerice, ako si trčao na pulsu od 140 otkucaja u minuti, nakon šest minuta po prestanku trčanja trebao bi ti biti oko 80 otkucaja, ili nešto niži. Pod pretpostavkom da ti je u mirnom stanju prije treninga bio oko 60. I to, naravno, valja uzeti s rezervom, jer mnogo toga ovisi o individualnim čimbenicima. Ali nekakav okvir za orijentaciju ipak jest. I još nešto: ako se budeš intenzivnije bavio trčanjem, pa i nekim dopunskim sportovima, bilo bi mudro da svakih pet godina odeš i na liječničku *ergometriju* i *ultrazvuk srca*.

Kad je riječ o starijima koji se godinama ničim nisu bavili, preporučio bih im da svakako prije no što krenu na rekreaciju obave pregled srca. Najbolje je da učine *ergometriju* i *kolor-dopler*. Ako je sve u redu, nema razloga za bilo kakvu zadržku. Kod nekih kroničnih bolesti aktivnost je dobrodošla, kod drugih može biti rizična, pa je u takvim slučajevima najsvrhovitiji savjet iskusnog liječnika.

Dakle: tri puta tjedno trčanje, ili brzo hodaње, jednom tjedno teretana i po mogućnosti desetminutna gimnastika s istezanjem svako jutro. To bi trebala biti dobitna kombinacija. Pritom je vrlo važno i da se redovito vježbaju trbušni mišići kako ne bi došlo do ozljeda prepona, što se inače često događa kod trčanja. I kako bi se ojačala leđa i rasteretila kralježnica.

Što se teretane tiče, razne su mogućnosti treninga, no što god da vježbaš, ne bi trebalo trajati dulje od sat vremena. Pritom postoje dva načina: prvi je da se ide na veći broj serija i različiti broj ponavljanja: prva serija 12 ponavljanja, druga 10 ponavljanja, ali s povećanom kilažom, treća osam ponavljanja s još većom kilažom, i četvrta šest ponavljanja s kilažom od oko 80 posto od maksimuma. Naravno, broj ponavljanja i serija može se prilagoditi trenutačnom stanju i ciljevima koje želiš postići.

Drugi je način mnogo brži i jako je dobar za podizanje čiste snage: tri serije po pet ponavljanja s istom kilažom, ali submaksimalno. Ako ti je maksimum 100 kila, onda radiš s 80 do 90 kg. Treća ti serija mora biti vrlo teška, praktički mučenje. Ali efekti su izvrsni.

Naročito bih rad s utezima preporučio starijima, kod kojih inače propada mišićna masa. To je najbolja zaštita za zglobove i kralježnicu, i istodobno način da se sačuva snaga daleko iznad kronološke starosti. O tome rado mogu i sam posvjedočiti. Kako sam se godinama bavio trčanjem, triatlonom i drugim sportovima, nisam imao vremena, a istini za volju, ni želje, za teretanom. Onda sam u kasnijoj dobi počeo boksati i usput dizati utege. Sjećam se da u *benču* (a on je uvijek najbolji pokazatelj snage) nisam moga dignuti više od 30 kg u seriji. Ali s vremenom i redovitim treningom (jednom do dva puta tjedno) dogurao sam do 110 kila! I to sa samo 85 kilograma tjelesne težine. Ni u mladosti nisam mogao toliko podići, a sigurno bih mogao i više kad bi mi to bio cilj i kad bih trening prilagodio takvoj ambiciji. Međutim, ono što želim reći nešto je drugo: čovjek u svakoj životnoj

dobi može tjelesno i te kako napredovati i upravo je čudnovato koliko je naše tijelo na to spremno. A rezultat je osjećaj novostečene snage, lakoća s kojom nosiš pune vrećice s placa, podižeš dvadeset kilograma krumpira a da okom ne trepneš, bez napora radiš najteže vrtne poslove... A i tijelo počinje nalikovati na nešto.

Ne bih rekao da je to narcisoidno uživanje u samome sebi, jer duboko vjerujem da čovjek mora znati prihvatiti svaku životnu dob, pa i starost sa svim popratnim i vidljivim pojavama i deformacijama. Ali zašto ne biti *oldtimer* u izvrsnom stanju? Zašto ne biti ono što možeš biti? Nedavno sam pročitao da je poginuo Joe Rollino, star 104 godine, koji je 20-ih godina prošlog stoljeća bio proglašen najjačim čovjekom na svijetu jer je podigao 1500 kilograma. Kažu da je svaki dan vježbao u teretani i da je izgledao 40 godina mlađe. Kad ga je pred kućom u njegovu Brooklynu pregazio kombi, upravo je išao na trening. U 104. godini života!

CIGARETA

Nisam te pitao pušiš li. Ja sam svojedobno pušio kao smuk. Nećeš vjerovati da sam dugo na to bio čak i ponosan. Iako sam kasno počeo – bile su to cigarete *carmen* s filtrom – bio sam prilično zadržt pušač. Sve u svemu, pušio sam trinaest godina i polovicu od tog staža bio uvjeren kako je to prava stvar. To je bilo vrijeme egzistencijalizma i kojekakvih *spleenova*, pa sam i ja – pomalo na tom valu – u cigareti vidio gotovo *metafizički* izazov. Drugu polovicu staža bio sam već pravi ovisnik. Nisam pušio previše – možda 30 komada dnevno – ali sam pušio sa strašću i stalnim strahom da ću ostati bez cigareta. Ako bih navečer imao još samo jednu ili dvije cigarete – a ne daj bože nijednu – nije mi bilo teško obići najopskurnije zagrebačke birtije samo da ujutro budem miran za vrijeme prve kave. Zapališ cigaretu i ispijaš crnu tekućinu u majušnim, ali slatkim gutljajima, što s dimom u ustima izazivaju ugodaj koji poznaje samo istinski šmeker. Pa onda zapališ drugu cigaretu, a još si uvijek pri istoj šalici kave. Malenoj, kako i dolikuje *turskoj* kavi. Ili *espressu*, ako si u Trstu nabavio poseban *apar*at za tu svrhu. Iz nekoliko dijelova – u prvom voda, pa posuda za nekoliko žličica kave i na kraju onaj najvažniji, u koji se, nakon što zakipi, voda pretva u mirisnu slast. To su najsladji trenuci, ta prva kava i tih nekoliko cigareta što te malčice omame i učine takoreći produhovljenim... Ah, ti predivni gutljaji! Ti bezbrojni srkovi koji cijeli ritual čine još i *perverz*nim!

Ali s vremenom, osim tog jutarnjeg užitka, cigareta mi je sve manje prijala. Pušio sam mehanički, pušio sam previše, pušio sam i kad sam radio, jedino nikad nisam pušio hodajući ulicom, jer mi nije pasalo.

Kupovao sam skupocjene upaljače, jednom sam čak kupio i tabakeru, prešao na *dunhill* (i to crveni, ali samo kad bih bio kod sestre u Švicarskoj), eksperimentirao sa škijom i motanjem cigareta, jer mi se činilo nekako muževnijim. Na žalost, nikad nisam naučio smotati taj vraški *duvan*, čak ni uz pomoć posebnog pomagala za tu svrhu. Ali sam svejedno bio pušač od glave do pete. Jedno sam vrijeme prešao i na nišku *drinu*, jaku kao vrag, ali tobože zdraviju.

S promjenom *duhovnih* prilika prestajao sam vjerovati u cigaretu kao simbol *autentičnog života*. Života u *graničnim situacijama* koje su tobože jedino vrijedne življenja, a što je pametni Karl Popper prepoznao kao tipičnu *mafijašku* filozofiju. No, ja Poppera nisam volio, ali ne zbog takve ocjene *egzistencijalizma*, nego zbog toga što je Platona proglasio fašistom. Zato sam u obračun s pušenjem krenuo iz posve nefilozofskih razloga. Imao sam česte upale grla, počeo sam proklinjati svaku cigaretu od pete nadalje, sve teže podnosio smrad koji sam sam proizvodio... Nikotin je postao otrov koji uništava i tijelo i dušu. Činilo mi se da je glupo govoriti „od nečega moraš umrijeti”. Bio sam uvjeren da te cigareta može uništiti i ako preživiš. Moj prijatelj liječnik, koji je tada radio na *hitnoj*, pričao mi je o pušačima koji se guše zbog uništenih bronhija. I sve je to djelovalo na mene, sve me to počelo brinuti, ali me ipak najviše brinulo kako ću bez one prve jutarnje kave, bez onog rituala koji posve gubi smisao ako ne pušiš. Vrijedi li uopće živjeti ako se moraš odreći takve slasti? Kako ću se probuditi? Kako će mi početi dan? Bez trunke zadovoljstva? Bez stimulansa?

Osim toga, nije riječ samo o tome. Pa pušenje nije samo paljenje cigarete, uvlačenje i otpuhivanje dima. Recimo, pušenje na *francuski način*. Uvučeš polako, pa jednako sporo otpuhneš kroz usta i onda, dok ti je dim još ispod nosa, uvučeš ga ponovo, ali kroz nosnice, i to temeljito i snažno. Pušenje je, dragi moj, stil života! To su gostionice, druženja, nukanja, razgovori koje možeš voditi jedino ako pušiš, dame koje osvajaš istim porokom – život u svom totalitetu! Što ću

raditi ako ne pušim? S kime ću se družiti? Kako se koncentrirati kad pišem? Sve me to progonilo, sve me to strašilo. Ali sam ipak navečer znao odlučiti da više ne pušim, baciti cigarete (jednom čak i skupocjeni upaljač), a ujutro sumanuto tražiti po ladicama kakvu osušenu cigaretu...

Ipak mi se posrećilo, jer je moj najbolji prijatelj također odlučio prestati pušiti. Izdržali smo dva mjeseca, otputovali u Rusiju (još je bio komunizam), jeli kavijar od jesetre i pili vodku, iako nam alkohol nije bio potreban. Bilo je hladano, a mi nismo znali što ćemo s novcem, jer smo za svake prodane traperice mogli mjesec dana taksijem obilaziti Petrograd i jesti u hotelskom restoranu. I tako smo ponovo propušili. Mislili smo da smo dovoljno očvrsnuli, da se neće ništa dogoditi ako se malo nagradimo i olabavimo atmosferu. I tako smo ponovo propušili i mučili se sljedeće dvije godine. Dok napokon nisam pronašao spasonosno oružje. Gnušanje i prezir!

Znao sam da neću uspjeti ako si samo kažem da cigareta nije zdrava, da je to porok, da pristojan čovjek treba raditi nešto pametnije i tome slično. Bio sam dovoljno mlad da se ne bojim staračkih tegoba koje mi pušenje može priskrbiti. Ali sam na pušenje počeo gledati kao na nešto odvratno, na naviku ravnu prljavštini, smradu i gnjusobi. Pušači su također došli pod taj udar i za me bili ljudi *drugoga reda*, neka vrsta *socijalnih parija* koje normalan čovjek mora prezirati... I tako je *zbogom* cigareti postao moj prioritet.

Bilo je krvavo. U početku sam imao sličan *sindrom apstinencije* kao i kad sam prestao uzimati *praxitene*. Jedino sam bolje spavao. Prvih sedam dana bilo je najteže, iako sam još godinama imao jaku potrebu da poslije ručka zapalim cigaretu. Noću sam sanjao da ponovo pušim i budio se očajan. Ali sam počeo vjerovati u neke druge stvari. Kavu sam prestao piti i čudio se kako mi zapravo malo nedostaje. Okrenuo sam se sportu, ranije ustajao, više radio, a manje *mislio* da

radim. Život mi se stubokom promijenio i mogu reći da sam zahvaljujući tome što sam prestao pušiti postao drukčiji.

Ne pušim već trideset godina. Cigareta mi više nije nikakav izazov. Mogu zapaliti a da to u meni ne proizvede nikakvu želju za pušenjem. Više ne prezirem pušače, samo bih rado da osjete radost nepušenja. I dalje mislim da je mnogima teško prestati, budući da to povlači za sobom promjenu načina života, a to nije lako. Naravno, ima onih koji mogu prestati pušiti s lakoćom s kakvom neki raskidaju dugogodišnje veze. Ali takvih ipak nema mnogo. Isto tako i dalje vjerujem da je teško prestati ako misliš da prestaješ s nečim što je poželjno, ali, eto, nije baš zdravo, pa moraš. Ne, moraš vjerovati da je to zlo i da jutarnja kava nije smisao života.

Nakon dvije godine ponovo sam počeo piti kavu i danas u njoj jednako uživam kao i kad sam pušio, samo što je ne pijem na onako opsesivan način. Štoviše, kava mi opojno miriše, jer mi se vratio njuh, na koji sam već zaboravio. Ne boli me ni glava, kapacitet pluća se poboljšao... osjećam se čisto, bolje se koncentriram, efikasniji sam u poslu, nemam ništa s birtijama u pola noći, s novim zakonima, s društvenim šikaniranjem (iako bi me to potonje najmanje uznemiravalo).

Reći cigareti „ne” doista znači zlu reći „ne”. Tu nema nikakve dvojbe. Cigareta ne znači samo mogući tumor na plućima ili bronhijima, ona je *korozija* što razara cijeli organizam, uništava organe, krvožilni sustav, deprimira um, riječju, ona je čovjekov neprijatelj broj jedan. U to sam duboko uvjeren i danas, toliko godina nakon što sam prestao pušiti i nakon što cigareta za mene više nije nikakva tema. Štoviše, postao sam toliko tolerantan da dopuštam gostima da kod mene puše. Malo otpim, ali ne prigovaram. Jedino ih ogovaram nakon što odu. No, usprkos tome, i danas vjerujem da je prestanak pušenja najvažnija stvar koju sam u životu napravio. Možda zvuči banalno, ali je tako. To mi je promijenilo život nabolje, učinilo me drugim čovjekom, usuđujem se reći odgovornijim i obazrivijim.

Dragi čitatelju, možda sad sumnjičavo vrtiš glavom i pitaš se zašto te gnjavim takvim stvarima, namećem ti gledišta koja se čine odveć jednostranima da bi bila uvjerljiva. Napokon, kakav je to put prema oslobođenju od nekog poroka ako pritom moraš prezirati one koji mu i dalje robuju? Nije li to nisko? Zar nije istina da mnogi ljudi puše pa opet dožive pristojnu starost? Zar nije istina da neki prestanu pušiti a da pritom od toga ne rade pakao ni sebi ni drugima? Na to ti samo mogu odgovoriti da si u pravu. Ali, što sam mogao? Jedino ispričati ono što sam proživio, a ne ono što bi bilo lijepo da sam proživio. Kad čovjek nešto sa strašću radi, onda ne može samo tako s time prestati. To je problem naravi koji ipak nije presudan za ovu priču. Zato te na kraju, ako si pušač, dragi moj, pomirljivo pitam: Jesi li uistinu sretan što pušiš? Jesu li ta kava i ta cigareta uistinu smisao tvoga života?

ČAROLIJA TRČANJA

Što je normalno? Mislim na bavljenje sportom, na fizičku aktivnost, na kilometražu koju pretrčiš, na tempo i na znoj koji dnevno proliješ. To sam si pitanje često postavljao, a još ga je češće okolina postavljala meni. – *Ti si lud, razboljet ćeš se, to nije normalno, smanji malo...* – govorili su mi. U početku su me takva upozorenja brinula, a kasnije sam na njih odmahivao rukom.

Ali, doista: Što bi bilo normalno bavljenje sportom?

Kako već rekoh, prvu godinu sam redovito trčao četiri kilometra na *staroj Savi*. Na kraju treninga napravio bih i oko dvadesetak trbušnjaka, i to je bilo sve. Nekako u to vrijeme i moji su prijatelji (uglavnom sve bivši plivači) počeli trčati u Maksimiru. Najprije jedan krug, pa ubrzo i drugi, ukupno nešto više od osam kilometara. Zvali su i mene da se pridružim, ali ja sam to odbijao, držeći da pretjeruju, da to nije zdravo. Osam kilometara! Pa to ne može biti normalno! Onda sam popustio. Došao sam i otrčao samo pola drugog kruga, ukupno šest kilometara. Sljedeći put cijelu distancu, ali lagano. Kasnije sam trčao osam kilometara četiri puta tjedno. Pa smo to proširili na 12 kilometara, a počeli smo trčati i na Sljeme. Nekih devet kilometara teške uzbrdice od *Lagvića* do *Žičare*. No, ni to nije bilo sve; u program smo ubacivali i kilometarske vožnje biciklom. Plivanje čak i nismo smatrali nekim posebnim naporom. Zimi smo trčali na skijama i išli na utrke dugačke i do 65 kilometara (Lienz u Austriji, Sankt Moritz u Švicarskoj, Bohinjska Bistrica u Sloveniji). Je li to bilo normalno?

Ah, da, poslije svakog trčanja u Maksimiru radili smo i zgibove na strom toboganu koji je za tu svrhu bio idealan. U serijama po deset, i to što brže. Rekord: 10 serija po deset zgibova za sedam minuta. Bili smo ljudi od adrenalina. Kasnije mi je bilo posve normalno da ujutro odvozim 100 kilometara bicikl, a popodne već trčim utрку od devet kilometara na *Veteranskoj ligi* u Maksimiru. Ili da biciklima odemo na Sljeme (ali kakva vožnja! – oko 30 minuta od *Stare pilane* do *Željezničara!*) i onda još šprintevi! To vjerojatno i nije baš normalno, ali nama je bilo. I u tome je odgovor na postavljeno pitanje. Sve je normalno što te ne iznuruje, što s radošću činiš, ako ti je puls normalan, ako poslije treninga nisi mrtav-umoran i ako si sljedeći dan regeneriran.

Drugo je pitanje ima li to uopće smisla. Ali duljina treninga, njegov intenzitet i način na koji treniraš ovise isključivo o tome u kakvoj si kondiciji, kako se osjećaš i imaš li kakve posljedice. Za istreniranog maratonca 42 kilometra nisu specijalni napor, premda je po mom mišljenju od svega upravo najteže istrčati maraton. Čak i od triatlona. A, opet, za nekog tko je posve izvan forme i jedan je kilometar previše. U sportu je doista sve relativno, ali je ključno da ne forsiraš organizam.

Meni se baš to dogodilo poslije utrke u skijaškom rolanju na Thomašbergu nedaleko od Bonna sredinom 90-ih. To je prilično zahtjevna brdska staza, s neugodnim zavojima i jednom jakom nizbrdicom. Pobijedio sam s takvom lakoćom da je to i mene samog iznenadilo. Protivnike sam ostavio za više od dvije minute na stazi dugačkoj samo 20 kilometara. Poslije utrke bio sam na roštilju kod mog prijatelja Petera Otta. Tretirali su me kao zvijezdu, a ja sam, u oduševljenju, brzopleto izjavio kako od sutra „za kaznu” pojačavam trening na 50 kilometara dnevno. I to sam učinio. I te godine iskusio što znači pretreniranost. Na kraju sezone na svim sam utrkama redovito stizao među posljednjima, sa zaostatkom većim od četiri minute iza pobjednika. Nije mi bilo teško, jedino nisam mogao brže, ali sam mogao i do Moskve da je trebalo. Grozan osjećaj, jezivo stanje, pro-

kletstvo kojeg se nisam mogao riješiti pune dvije godine. Od tada uvijek tvrdim: bolje jedan trening manje, nego jedan previše.

Dakle, važno je sačuvati svježinu. Ona je zakon, ona je izvor radosti, ona te nosi na utrci, ona je smisao svega što činiš. Ništa nije previše i sve je normalno ako se ne iscrpljuješ, ako imaš svježinu kad je najpotrebnije i ako fiziološki dobro podnosiš napor. A to ti kazuju svakodnevna *ergometrija* na treningu, tvoj puls (što niži to bolji) i opće stanje organizma.

Možda je ovdje mjesto da nešto više kažem o samom trčanju. Iako sam se bavio i bavim se različitim sportskim disciplinama, trčanje ipak zaslužuje posebnu riječ. Ne kanim govoriti o kardiovaskularnim i drugim zdravstvenim koristima koje trčanje nedvojbeno pruža, pa ni o nekim nepoželjnim posljedicama do kojih dovodi. To sam ukratko već rekao. O osjećaju je riječ, o onome što trčanje proizvodi u duši i tijelu. Nema nijedne sportske discipline koja tako iscijedi čovjeka. Nakon treninga, ili utrke, osjećaš se dva broja manji, kao da se nešto istopilo u tebi. Ali to nije loš osjećaj, dapače, sjajan je. Trčanje te cijeloga uzima kao nijedan sport. Zato kad jednom pukneš na utrci, ne možeš dalje pa da se ne znam koliko odmaraš. Jedino možeš prohodati i nekako se dovući do cilja. Trčanje u najam uzima kompletnu fiziologiju; ono te izmoždi, ali to najčešće čini prijateljski. Zato se osjećaš kao radnik koji je dobro i do kraja obavio posao, koji nema ništa što mu je ostalo za sutra. To nijedan sport u toj mjeri ne proizvodi. Zato je trčanje na neki način najteže, ali istodobno i najslade. Ono je pokret u kojem čovjek postaje vjetar, a sve drugo ispari. Ostaje strašna muka kad je teško, ali poslije, kad sve završi, osjećaj je nemjerljiv. Osjećaš se kraljevski iako kraljevstva nemaš, pomalo euforično, preglasno govoriš, ali ti je duša lagana poput pera.

Često se govori o hormonu sreće koji se oslobađa za vrijeme trčanja, o *serotoninu* i *endorfinu*, o stanju koje nalikuje na neku vrstu

opijenosti. No, to nije točno, barem ne u mjeri u kojoj se o tome govori. Istina je da si poslije treninga euforičan i nekako sretan, ali to nije takva opijenost. Samo sam jednom ili dvaput osjetio za vrijeme samog trčanja pravu opijenost, zadovoljstvo slično transu. I to je uistinu bilo prekrasno. Ali to su rijetki trenuci i moraš biti u odličnoj formi i trčati lagano. I još se puno toga fiziološki mora poklopiti. U tome i jest paradoks trčanja. Ono je zapravo uvijek teško. I kad lagano trčiš, nakon nekoliko kilometara osjećaš napor i stanovitu muku, bez obzira na formu. Zato je i opijenost rijetka, premda je točno da trčanje čovjeka uglavnom čini zadovoljnim, pa i euforičnim. Ali tek kad prođe.

Ipak, to jedva da može biti glavni razlog za tu svakodnevnu slatku muku. Možeš popiti čašu crnoga vina, ili pivo, pa da se slično osjećaš. Nešto je drugo što te tjera da obuvaš tenisice i kad ti se ne da (a to je vrlo često), kad je vani loše vrijeme, ili je već pao mrak, kad bi najradije ostao doma i pojeo ručak koji ti se već ionako ohladio, ili malo prilegao. Trčanje je jedna nevjerovatna *kompensacija*! Kad imaš poteškoća na poslu, kad te muče obiteljski problemi, kad ne vidiš neku veliku svrhu u svakodnevnom životnom naprezanju, ostaje ti rečenica koju uvijek možeš izgovoriti: ali ja mogu pretrčati 10 kilometara za 35 minuta! Ostaje ti taj osjećaj da si u nečemu odličan, da si u dosluhu sa samim sobom i da samoga sebe ne kaniš ostaviti na cjedilu. Neka se oni fučkaju sa svojim vezama i karijerama, ali oni ne mogu to što možeš ti. Ne mogu to kupiti, ne mogu iskusiti. Stroj si za trčanje, čovjek-vjetar.

Možda zvuči glupo i djetinjasto, ali tako je nekako bilo. Sustav u bivšoj državi (a o tome vremenu sad govorim) bio je neka vrsta sistema *neprelaznih granica*. Nisi mogao ništa ako ti nije dano. Mogao si biti i pametan i pošten, ali nikada nisi mogao, na primjer, dobiti sindikalnu sinekuru. Čak ni u svojoj radnoj organizaciji. Jednostavno, takve su stvari išle po kriterijima koje je bilo jednako teško razumjeti kao i ispuniti. Nisi mogao kupiti stan, jer se krediti više nisu dijelili, a niti

ga dobiti, jer je uvijek netko imao više djece od tebe. I što si mogao? Mogao si trčati, i od trčanja napraviti alternativni život. Pomicati granice prema svojim sposobnostima i nadasve pošteno. Bez projekcije, u svakodnevnoj bitci s kilometrima. Mislim da nas je sve to na neki način držalo, makar toga nismo bili svjesni. To dolazi kasnije, kad sve prođe. Ali u svim okolnostima ostaje taj *kompenzacijski moment*. On pomaže i u trenucima kad privatni život ne štima, kad te nezasluženo omalovažavaju, ili kad sumnjaš u vlastite sposobnosti, u ono što činiš. Sport je čist i zato pomaže. On je tvoj *alter ego*, tvoja *druga priroda* koja ti priskače u pomoć kad sve drugo zakaže. Eto, to te goni da trčiš, da trčiš *nenormalno*. Ali ti i pomaže da se ne izgubiš u mucu života.

Htio bih ti, dragi moj, ispričati još nešto. Tog je ljeta Firenca bila najtopliji grad u Europi. Četrdeset i tri stupnja iznad nule, i to dva tjedna zaredom. Kad si preko *Ponte vecchio* ulazio u srce grada, osupnuo bi te vrući zrak kao da ti je netko fen uperio u lice. U ponoć je temperatura bila viša od 35 stupnjeva. Bez daška vjetra, kako to već biva u to doba godine u tom nevjerojatnom gradu. I gotovo presušeni Arno. Bio sam tamo na tečaju talijanskog, kupio nove tenisice i trčao u *Giardino di boboli*. Parku kojem se turisti dive zbog načina na koji je projektiran i modeliran. Drugi ga opet uzimaju kao primjer trijumfa *racionalizma* i donekle ljudske oholosti vidljive u želji da se priroda ponizi i na tako visoko estetski način. Za mene je, kako rekoh, *Giardino di boboli* bio mjesto gdje sam mogao trčati, jer u Firenci mnoge ulice nemaju pločnika. I taj dan, kad je temperatura bila najviša, ja sam otišao na trčanje.

Pretrčao sam nekih deset kilometara. Bilo je oko pet sati poslije podne. Kad sam stao i na fotani zgrabio malo vode, imao sam osjećaj da mi cijelo tijelo gori, da isijava temperaturu poput kakvog živog glačala. Malo mi se i vrtjelo u glavi. Ali sam relativno brzo došao k sebi i poslije bio sasvim dobro.

E, sad te ja pitam, dragi moj, kako da samom sebi ne vjeruješ, poslije takvog iskustva? Pa moraš biti ponosan na to svoje tijelo, na taj svoj organizam koji te ni na plus 43 ne ostavlja na cjedilu. To nije bilo kakvo iskustvo, to je uistinu „granično iskustvo”, samo usmjereno prema *vedrini*, a ne mračnim poslovima.

Od tada, pa do prije nekoliko godina, ljeti sam redovito trčao po nasipu na Savi. Iako je znalo biti vraški vruće, uopće mi nije smetalo. Napio bih se vode i laganim tempom od *Željezničkog mosta* do *Mosta slobode* i natrag – točno pet kilometara. Katkad i devet – do *Mosta mladosti* i natrag. Kad jednom uz pomoć redovitog treninga *učvrstiš* fiziologiju, s lakoćom možeš i ono što ti se čini posve nenormalnim. Isto vrijedi i za zimu. Samo je važno da postupno *dokližeš* do niskih temperatura. To znači redovitim treningom. Tada, kad zahladi, nemaš nikakvih problema s adaptacijom grla na mrzli zrak. Znao sam trčati i na minus 15 i to mi je čak i više odgovaralo nego ekstremna vrućina. Ipak, svakom bih u početku savjetovao oprez. Sve što se radi mora se činiti pametno, a to znači postupno, osluškujući reakcije organizma. Ako je sve u redu, ako nema nikakvih znakova koji bi upućivali na nešto neuobičajeno, onda nema razloga da sumnjaš u svoje mogućnosti. Tvoje te tijelo nikad neće izdati ako ti njega ne iznevjeriš – jer fisis i duh su braća blizanci.

Zapamti to! I ne daj se zavesti ovim stihovima iz Goetheova *Fausta*:

*„...Ne shvaćamo kažu,
Da duša se i tijelo tako slažu
Te lijepe, ko da nikad rastati se neće,
A kvare jedno drugom život dok im teče.”*

KRALJEVSTVO VOLJE

Kad tolike godine trčiš, nakupiš iskustva za cijelu jednu knjigu. Zato je nemoguće u nekoliko rečenica ili poglavlja opisati svu tu čaroliju koju ti trčanje daje, svjedno je li posredno ili neposredno. Jesi li ikada, dragi čitatelju, bio u šumi po strašnom nevremenu? Kad se nebo sruči poput golemog slapa, a munje sijevaju i gromovi udaraju kao da su *debele berte*. I po takvom sam vremenu trčao. A moraš znati da je Maksimir u takvim prilikama prilično neljubazan. Male bujice u hipu stvore vododerine i ti više preskakuješ nego što trčiš. A kad se spustiš na brvno (maksimirske staze uvijek idu preko nekog potoka) tenisice su ti već pune vode. Ali na to ne misliš. Osluškujesh i naprežeš se poput divljači. I evo ga, stablo se ruši. Za nevremena to se redovito događa. Čuješ lom, ali ne možeš odrediti pravac, pa struganje krošnje o susjedno drvo i na kraju huk i tresak. Koliko sam to puta doživio i koliko sam puta bio u strahu da se drvo ne sruši na mene. Ali nešto te tjera da odradiš posao. Kad je trening, trening je, i tu nema pardona. Pitanje je časti i prestiža da dođeš, jer je trčanje u Maksimiru postalo neka vrsta kolektivnog čina. Peda, Pelac, Mato, Čona, Petko, Fleki, Mićo..., kako da ne dođeš na taj obračun i na piće u *Medvednicu* kad sve prođe? Svaki naš trening bio je izazov, utrka makar samo zadnja dva kilometra, i zato neka vrsta avanture. Uvijek u isti dan i u isto vrijeme, godinama. I nitko nije izostajao, svakome je to bio glavni događaj. Trčanje je postalo institucija. Nešto što je jače od pojedinca i što privlači poput magneta. Zato vrijeme nije igralo ulogu, meteorološke prilike nas uopće nisu zanimale, trčalo se uvijek. I po snijegu i ledu, nevremenu i suncu. Uvijek sa strašću i zanosom koji je neshvatljiv onome koji takvo ludilo nije iskusio.

Trajalo je godinama, organizirali smo i vlastite utrke štafeta, poslije čega smo odlazili na večeru i dijelili trofeje (ceh je plaćala poražena ekipa). Danas kad o tome razmišljam obuzima me nostalgija za tim zanosom. Toliko strasti i energije bačeno takoreći u vjetar, a opet tako opipljivo i stvarno u našim žilama i srcima. Ništa nam nije bilo tako važno kao ti treninzi i ta stalna međusobna nadmetanja. I taj osjećaj nadmoći koji doživiš nakon što nekoga pobijediš. Nitko to drugi ne mora znati, nitko to i nije znao, i nije bilo ni bitno (iako smo s vremenom postali poznati i cijenjeni u cijelom *trkaćem* Zagrebu). Dovoljno je da znaš ti sam i tvoji dečki. Na trenutak postaješ kralj i fućka ti se što se događa na poslu, u državi, svijetu. Bili smo sekta, poput amiša, zatvoreni u svom maksimirskom svijetu, prezirući štače i *joggere*, sve one *Sontagsfahrere* i ostalu *normalnu* čeljad. Poznawali smo svaku stopu Maksimirske šume, svaku rupu i vododerinu. I zato nam je pripadala sto puta više nego da smo bili njezini gruntovni vlasnici.

To je razlog koji me navodi da opišem i jedan trenutak maksimirske idile. Barem u kratkim crtama. Bilo ih je mnogo, kao i drugih čarobnih trenutaka na tom jedinstvenom mjestu. I u proljeće, i u jesen, u svako doba godine. Ali taj je bio poseban i nikad ga neću zaboraviti.

Uvijek smo trčali nedjeljom, i to u pola deset ujutro. Obično nešto duže i nešto jače, jer smo imali cijeli dan odmora pred sobom. Kad smo te nedjelje došli, Maksimir je bio pod snijegom. Ali kakvim! Pao je pršić kakav se rijetko viđa i u Alpama. Bilo ga je dvadeset centimetara i da je zapuhao vjetar, sigurno bi ga odnio. Toliko je bio lepršav. Upravo eteričan. Mnogo sam puta zimi bio u planinama, ali takav pršić rijetko sam vidio. Jednom u Bonnu, i to na Reinaue. Bio je to jedini pravi snijeg za moga višegodišnjeg boravka na Rajni. Također nevjerojatno suh i lepršav. Tada sam, da to usput spomenem, prvi i zadnji put skijao na samom rubu Golfske struje. Noću, pod rasvjetom, s prijateljem Markusom i u transu kao da slušam kakvu Beethovenovu (zimsku) glazbu.

Ali Maksimir je bio još čarobniji. Nitko njime nije prošao, bili smo prvi. Drugi su spavali, ili mislili da se ne isplati izaći van, budući da je cijelu noć padao snijeg. Krenuli smo točno u pola deset, jer nikakvo se kašnjenje nije toleriralo. Kad smo izbili na *cestarinu* (naš topografski pojam za makadamski put koji od petog jezera vodi prema kapelici), pred nama je pucala bijela ravnina, djevičanski netaknuta, okupana jutarnjim suncem i plavetnilom što se jedva primjetno spušta na iskričave krošnje drvetu. Trčali smo u grupi, nije nam bilo do nadmetanja, a iza nas je ostajala snježna prašina kao nehajni dokaz zaustavljene prolaznosti. Srca su nam bila puna vječnosti, ako se tim imenom smije nazvati stanje kad se, kao u nekom snu, izdižeš iznad prolaznosti života. Nismo govorili, nismo se laktovima udarali u slabine, bili smo poput razdraganih konja koji uživaju u neizrecivom trenutku zajedništva. Ah, kako je sve bilo čarobno u toj plavičastoj bjelini, u toj snježnoj prozračnosti. Osjećao sam da volim te momke, da smo dio nečega puno većeg i značajnijeg od vlastitog ega, tog baštinika samoće i zdvojnosti. Nikada nismo bili tako tihi za vrijeme trčanja i nikada nisam vidio tako ozarena i vedra lica kao toga jutra u Maksimiru.

Možda se pitaš, dragi moj čitatelju, zašto te gnjavim s tim cmizdravim uspomenu. Rado priznajem da je to zato što nisam dovoljno vješt da govorim na jasniji način. Već sam podosta rekao o trčanju, ali nisam dospio reći koliko je posebno to trčanje u grupi. Premda je trčanje individualan sport u kojem si, kad si u muci, uvijek sam sa sobom, ipak trčanje u grupi ima posebnu vrijednost. To je svojevrsan trening *ega za empatiju*. Trčanje u grupi na čudesan način povezuje trkače, premda je istina da svaki od njih ima samo jedan cilj – da razveže to zajedništvo i pobjegne ostalima. Da ih uništi tempom. Ali unatoč tomu, dok uz svoje čuješ i topot tuđih nogu i osjećaš dah za vratom drugog bića koje pati baš kao i ti sam i nastoji, poput tebe, sakriti očaj u koji se stropoštala njegova volja, ti ipak čutiš neku posebnu toplinu za tu dušu. I čudiš se kako ljubav pobjeđuje. To je ta *empatija*, to stanje u kojemu čovjek izlazi iz vlastite kule bjelokosne

i raspoznaje druga stvorenja kao svoju braću u naprezanju i nadama, u životnoj radosti i tuzi. Shvatiš da je poniznost uzdizanje iznad samoga sebe i ulazjenje u tuđe orbite u kojima je sve isto kao i u tvojoj. Ta muka, to naprezanje, to teško disanje, ta volja da se bude bolji od drugoga, i sva ona lukavstva kojima se pritom služiš, sve je to opće mjesto svih života, tvoga, moga, pa i one životinje koja i sama s čuđenjem promatra ovaj djevičanski Maksimir. To te obuzme kad s momcima trčiš u grupi, kad osjećaš teške kilometre pod nogama, kad se lomi volja, a fiziologija tjera na limit. Tada si u istom *mikrokozmosu* s drugima, svojom braćom po mucu i nadi. A Maksimir ti svojom ljepotom i snenim jutrima pomaže da to sa zrakom uđe u tvoja pluća, bez ikakva umnog naprezanja ili moralnih imperativa. Shvatiš da je život samo jedan i za sve isti, i da si samo jedan njegov dah, ali dah koji pripada životu kao zvijezde nebu.

Dobro, moram priznati i to da trčanje čovjeka čini pomalo prgavim, nekako nepopustljivim. O tome govore i neke znanstvene sportske karakterologije. To možda dokazuju i lica trkača kad ih dobro promatraš. Nema tu puno nijansi, jedan ili drugi izraz, pa koliko izdrže. Ali ta je činjenica povezana s treningom volje. Trčanje te zaista nauči upornosti. Kad je teško, ne popuštaš, grizeš i potiskuješ bol. Naučiš prebroditi krizu koju gotovo na svakoj utrci proživiš. Znaš da si spašen ako dovoljno dugo izdržiš. Zato je volja u trčanju najvažniji *mišić*. Ona je ključ svega, važnija od tenisica i njihove gramaže, od svake taktike i plana. I ako bih htio do kraja biti otvoren, rekao bih da se u tom sportu ne sudaraju ni lukavstvo ni fisis, nego volje. Ono unutarne i nevidljivo u čovjeku, a tako snažno i sveprisutno. U tom smislu trkač je volja u tenisicama, volja na *cestarini* i u bijeloj čaroliji. Takva se volja ne slama ni kad zaostane, kad je pobijeđena. Tada trči protiv vremena, *zaboravlja* na rivalitet i još je jedino zanima štoperica. A što joj drugo na kraju preostaje? Samo to da pobijedi samu sebe. Da iz sebe izvuče jedan atom snage više nego što to sugerira razum. Zato je trčanje *kraljevstvo volje*. Jer volja nikad nije poražena, ona uvijek ima samu sebe u rezervi. Nju nosi *empatija*, to sudioništvo u mucu,

jer zna da je i onome ispred nje jednako teško, da pati i da se bori. I zato još malo gasa kako bi muka bila veća, i za nju i za onu drugu, a povezanost dublja.

To je istina. Uvijek sam gonio onoga ispred sebe iz petnih žila, čak i kada sam znao da ga ne mogu stići. Ali i on je znao da ja ne odustajem i tako smo bili povezani i kad je sve bilo gotovo. Ja sam držao njega na oku, a on je osjećao moje korake i kad je prilično odmakao. To je nešto što je teško objasniti. Pelac to može posvjedočiti. Njega sam progonio mnogo puta i na kraju mu je bilo gotovo teže nego meni. A ni on nije popuštao kad se našao u istoj situaciji. Kadšto bismo se i laktovima opalili u slabine, jer smo se tijekom trčanja gurali jedan uz drugoga, iako je bilo dovoljno mjesta na stazi. Nešto nas je vuklo, neka varljiva nada da će nam biti lakše, kao kad se brodolomci uhvate za istu dasku. A onda, kao da shvatiš da to nije *pristojno*, opališ ga po rebrima i još pomisliš kako je za to sam kriv. Na cilju ste opet braća i gledaš da mu platiš piće. I tako volja opet trijumfira.

Tog jutra u Maksimiru nije bilo laktova, nije bilo ni muke, samo bijela bajka koju nikad neću zaboraviti.

MOZAK I TRENING

Tony Buzan autor je uspješnih knjiga „Biti genijalac” (*Head First*) i *Use Your Head*. Drži predavanja diljem svijeta, a njegova su djela objavljena u 100 zemalja, na 30 jezika. Bavi se savjetovanjem olimpijskih sportaša, dužnosnika u multinacionalnim tvrtkama, vladi i vodećim poslovnim područjima. U svojoj knjizi „Snagom uma” govori o povezanosti uma i tijela i važnosti fizičke kondicije za umni rad – dakle – o sinergiji mozga i fizisa i njezinoj blagotvornosti za život.

Navest ću samo neke njegove tvrdnje i opažanja kako bi, dragi moj čitatelju, lakše mogao broditu u ovoj materiji. Neću to činiti ni sistematski ni iscrpno, jer svatko knjigu može kupiti i pročitati je.

Buzan nas podsjeća da početkom ovog stoljeća mnoga znanstvena otkrića u području psihologije i medicine zdravlja nedvojbeno pokazuju da tjelesno aktivni ljudi postižu sveukupno bolje rezultate u mentalnim vještinama nego ljudi bez kondicije. Ili drukčije rečeno: dijete koje ostvaruje bolje rezultate u ispitima mentalnih vještina u prosjeku je bolje tjelesno pripremljeno, zdravije i emocionalno stabilnije te svakako sretnije od djeteta čiji su rezultati slabiji. To vrijedi i za genije. Oni nisu samo sjajni umovi, nego su istodobno osobe vrlo živahne i dobre tjelesne snage i okretnosti. Posve u skladu s grčko-rimskom maksimom *mens sana in corpore sano* (zdrav duh u zdravom tijelu). Kako bih potkrijepio ovu Buzanovu tvrdnju, rado ću navesti da je i tvorac maksime „čovjek je čovjeku vuk”, Thomas Hobbes, koji je živio u 17. stoljeću, svakodnevno brzo hodao, smatrajući da je znojenje i te kako zdravo. Uz to je

i rado pjevao (kad ga nitko ne bi čuo), vjerujući da je to dobro za pluća. Doživio je 91 godinu.

No vratimo se Buzanu. Kad je riječ o tome kako biti *fit*, on upozorava da su najnovija istraživanja pokazala da tradicionalnom mišljenju o tome što je potrebno za zdravo i fizički spremno tijelo nedostaje jedna ključna sastavnica: *vježbe za stjecanje aerobne kondicije*. Aerobne vježbe odnose se na bilo koje vježbe koje potiču rad srca i pluća tijekom određenog razdoblja, dovoljno dugog da se pokažu znatnije korisne promjene u tijelu. Tipične aerobne vježbe su brzo hodanje, trčanje, plivanje, biciklizam i veslanje.

Aerobni trening, kaže dalje Buzan, izgrađuje tvoju ustrajnost i izdržljivost, jer navodi tvoje srce da crpi i istiskuje više životvorne krvi koja prenosi kisik u sve mišiće i organe tijela, uključujući mozak. Zbog toga je aerobna kondicija istodobno radna sposobnost, dakle, sposobnost da radiš duže i efektivnije i bez pretjeranog umora. Takav trening povećava veličinu, snagu i djelotvornost rada tvog srca, a to znači da kroz cijelo tijelo može provoditi više krvi sa svakim udarcem. To povećava sposobnost prenošenja za život važnog kisika iz pluća do srca, te na kraju i do svih ostalih dijelova tvoga tijela. Jača tvoje mišiće za disanje i time smanjuje otpor protoku zraka, što olakšava disanje i omogućuje brži protok zraka u tvoja pluća i iz njih. Aerobni trening okrepljuje mišiće cijelog tijela, što pospješuje sveukupni krvotok, može sniziti krvni tlak i smanjiti opterećenje srca te drastično smanjiti rizik od šećerne bolesti.

Strpljivi moj čitatelju, malo te gnjavim ovim šturim navodima, ali uvijek je dobro čuti što o materiji kažu autori svjetskih bestselera. Naša kultura pomalo pati od autoriteta, pa neka se i ta potreba zadovolji!

Buzanova *ispravna aerobna formula* glasi: vježbati najmanje 30 minuta četiri puta tjedno. I to sljedeće vježbe: plivanje, brzo hodanje i hodanje na duge staze, trčanje, skijaško trčanje, plesanje, veslanje, vođenje lju-

bavi i korištenje većeg izbora sprava za aerobno vježbanje (steper, traka za trčanje, sobni bicikl i sl.) na kojima se mogu oponašati navedene aktivnosti. Pritom bi vježba svaki put trebala započeti petominutnim zagrijavanjem, zatim 20 minuta žustrog vježbanja i potom pet minuta hlađenja i istezanja. A evo i zašto: tijekom 20-minutnog aerobnog treninga tvoje tijelo i mozak dobivaju poruku da će ostati bez kisika, i to gotovo toliko dramatičnu kao da ti je život ugrožen. Zbog toga u sve sustave organizma odlazi poruka o „neposrednoj opasnosti” kako bi se oni pokrenuli i uhvatili u koštac sa sve većim zahtjevima koji se pred njih postavljaju. Zato je nužno da vježba traje barem 20 minuta bez prestanka. Ako svaki put vježbaš samo 10 minuta, tijelo i mozak će reći: „Ovo nije strašno, neće dugo trajati, pa nema potrebe ni za promjenom.” Dakle, ta sposobnost tvog sustava da se privikne na stresove i napore temelj je aerobnog vježbanja. Pritom Buzan preporučuje da tijekom snažnog aerobnog treninga tvoje srce treba raditi na frekvenciji između 120 i 180 otkucaja u minuti (ovisno o godinama i tjelesnom stanju!).

Buzan navodi i znanstvene dokaze o tome kako aerobni trening dovodi i do povećanja broja krvnih žila u mozgu, što ima dalekosežne pozitivne posljedice na umni rad. Primjerice, istraživanja Rodneyja Swaina i suradnika sa Sveučilišta u Milwaukeeju: ”Budući da neuroni u motoričkoj (fizičkoj) moždanoj kori i malome mozgu ubrzavaju aktivnost usporedo s vježbom, treba im više hranjivih tvari i kisika. Kad uoči tu potrebu, mozak iskorištava onu posebnu energiju od aerobne vježbe i proizvodi dodatne kapilare, koje pak u područja mozga koja su upravo proradila unose još više hranjivih tvari i kisika.”

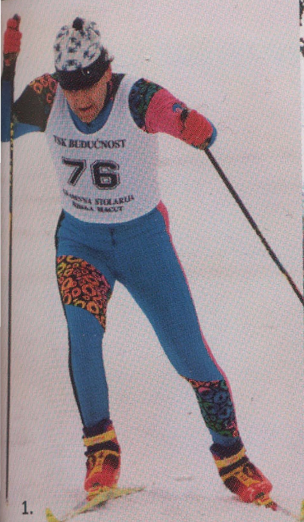
Neki drugi znanstvenici na tom su tragu uvtrdili da je polusatna aerobna aktivnost, koja se provodi tri puta tjedno, dovoljna za zamjetno povećanje intelektualnog kapaciteta. Pritom je naglašeno da su te vježbe osobito korisne u borbi protiv starenja. Može se zaključiti: najveću korist od aerobnog treninga imaju mozak i ljudi u srednoj i starijoj dobi!

I još nekoliko zanimljivih tvrdnji g. Buzana: ljudi koji posjeduju dobru aerobnu kondiciju imaju pretežito više samopouzdanja, optimističniji su, odlučniji i općenito više vole svoj posao i zanimanje, te imaju više energije i veću želju za životom... tjelovježba pridonosi osjećajima sreće, zanosa i smirenosti... U knjizi ima podosta zanimljivih i poučnih stvari, no ja ću na kraju spomenuti još samo ovu: "Kad je vaše srce zdravo, kuca 60 otkucaja u minuti ili manje, međutim, kad nije u kondiciji, otkucava 80 ili više puta u minuti. Stopa smrtnosti za muškarce i žene s više od 92 srčana otkucaja u minuti u stanju mirovanja četiri je puta veća negoli u ljudi čije srce kuca manje od 67 puta u minuti (dr. Laurence Morehouse, profesor tjelovježbe, Sveučilište Californija u Los Angelesu)."

Ne mogu a da sada, kad sam završio s dragim gospodinom Buzanom, ne podsjetim na rečenicu glasovitog Romaina Rollanda: *psihologija je nauka koja je kompliciranim jezikom izrekla ono što su ljudi oduvijek znali*. Tako je i s gospodinom Buzanom i njegovim medicinskim i znanstvenim autoritetima. Oni samo potvrđuju ono što smo mi, maksimirski trkači, *oduvijek znali*. Ali, budući da je istina da je znanje tek onda znanje kada je obrazloženo – dobro je da čujemo i stručnjake. Pogotovo zato što ja ne pretendiram da bilo koju svoju tvrdnju znanstveno ili stručno obrazložim. Ja samo pripovijedam o svom sportskom životu. I ponešto tvrdim, ali bez prave volje da to naširoko dokazujem. Kao što pjesnik reče, *poezija traži ljubavnike, a ne sljedbenike*. To vrijedi i za mene: ne tražim sljedbenike, jer bi to bilo preuzetno, možda jedino ponekog zaljubljenika u život i vedrinu.

Pretpostavljam, dragi moj, da ti je za oko zapela ona rečenica u kojoj Buzan između ostalih poželjnih aerobnih aktivnosti navodi i *vođenje ljubavi*. Vjerojatno si znatiželjan da saznaš nešto više o toj vrsti treninga. Na žalost, moram te razočarati. Buzan ništa pobliže u vezi s tim ne govori. Doduše, načelno preporučuje petominutno zagrijavanje, dvadesetminutni oštar rad i, na kraju, petominutno hlađenje.

No, ne vjerujem da tu aerobnu formulu preporučuje i za vođenje ljubavi. Pogotovo ne petominutno hlađenje. Toj temi dosad ni ja nisam posvetio pažnju, a i neću. Tankočutnost, da ne kažem skromnost, nalaže mi da te uputim na stručnu literaturu. Ima je podosta, premda i sam možeš zaključiti da jako srce pretpostavlja i jaki libido. Bitna je opskrba krvlju – ona donosi zdravlje, radost i sreću. Svugdje i u svakom pogledu.



1.



2.



3.

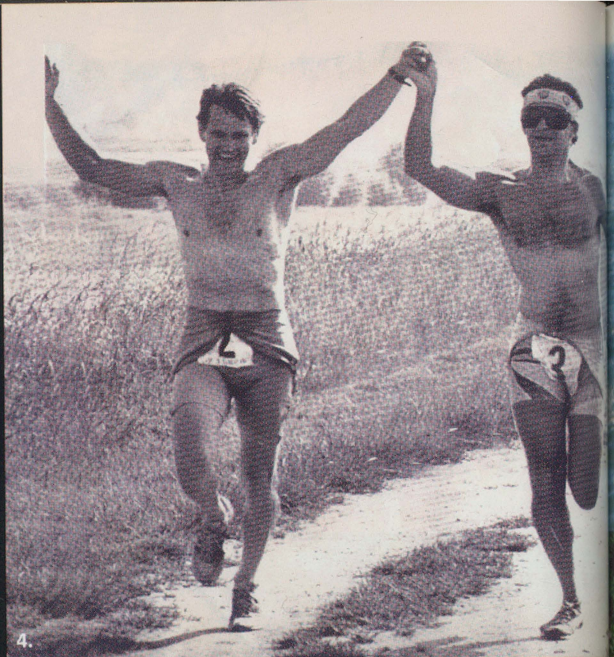
1. Iako sam počeo u 30-ima, postao sam svjetski novinarski prvak u Andori 1988., pobijedivši negdašnjeg člana norveške nordijske reprezentacije Olava Hogetwita.

2. Uoči jedne od brojnih utrka 1987. Slijeva nadesno: Mićo, ja, Peda, Pelac i Petko.

3. Čona (lijevo) bio je nevjerovatno dobar trkač i u svojim 50-im. Mato (krajnji desno) dobar i uporan i nakon višestrukog pneumotoraksa.

4. Pobjeda na prvom zagrebačkom triatlonu 1988. Ulazak u cilj koji nikada nisam prebolio.

5. Peda i ja neposredno nakon zajedničkog trijumfa.





TRIATLON U BARDOLINU NA LAGO DI GARDA

6. ... nakon otplivanih 1500 metara...

7. ... biciklistička dionica od 40 kilometara...

8. ... ulazak u cilj nako 10 kilometara trčanja.



9.

9. Poslije otrčanih 12 kilometara od Podsuseda do Zagreba. Kolaps zbog dehidracije koji se nije smio dogoditi.

10 A. Zagreb ima što nijedan grad nema: Maksimir...

10 B. ... Sljeme...

10 C. ... Jarun.



10 A.



10 B.



10 C.



11.



12.



13.

11. Iako sam na prvenstvu Zagreba na pisti osvojio brončanu medalju, biciklizam je bio moja Ahilova peta.

12. Štafetna utrka na Svjetskom kupu u skijaškom rolkanju na Grobniku 1999. godine. Peda je na trećoj poziciji, a ja trenutno na prvom.

13. Čak sam se i na godišnjem odmoru na Biševu redovito dizao na improviziranoj „štangi“. Moj osobni rekord 43 zgiba u jednom pokušaju.



14.



15.

14. Moja je Dora bila izvrsna dugoprugašica iako su bokseri rođeni šprintereri.

15. Frida je više razigrana i samo solidna. Nikad nisam forsirao svoje pse.



16.



17.

16. Dio članova prve momčadi *Mladosti*. Plivanje je bilo moj športski početak. Ja sam onaj mršavi u drugom redu, krajnje lijevi.

17. Mnogo godina poslije: plivački trening za triatlon.



18.

18. Danas je boks moja najveća športska ljubav.

19. Sparring s mojim učiteljem Perom Tadićem.

20. Tri mjeseca nakon teške operacije bubrega: sparring s Tadijom...



19.



20.

DIJETA

Možda bih na ovom mjestu mogao nešto reći o dijeti i mršavljenju, jer je to važno iz više razloga. Neki se žele baviti sportom jedino zato što žele smršavjeti. Drugi se boje početi s rekreacijom jer misle da su predebeli. Treći se gibaju, ali bez rezultata, pa se čude ako se još i udebljaju.

Prvo i osnovno što na tu temu mogu reći načelne je prirode; od fizičke aktivnosti se ne mršavi, iako ona pomaže u regulaciji težine. Kad bi bilo drukčije, svi bi sportaši bili anoreksični, a to, naravno, nisu. Dakle, svaka fizička aktivnost pomaže u regulaciji tjelesne težine, ali svaka to ne čini na jednak način. Trčanje ili brzo hodanje su najbolji. Biciklizam i plivanje su *problematični*, pogotovo zato što se rijetko tko njima bavi na odgovarajući način. Ako voziš sat-dva bicikl, onako rekreacijski, bez znatnijih ubrzanja i pravog tempa, onda si poslije treninga više gladan nego istreniran i lako je moguće da se još udebljaš ako nekontrolirano jedeš. Dakle, da ponovim: svaka sportska aktivnost pomaže, ali ne mršavi. Trčanje je najbolje, jer najmanje moraš voditi računa o prehrani (uvjetno rečeno), a s lakoćom postižeš idealnu težinu. Takoreći samu od sebe.

Ako si zdrav, a imaš višak kilograma, moj je savjet da počneš s hodaњem, najprije ležernijim, a onda da pređeš na *kardiovaskularni korak* i da pritom pokušaš uvesti red u svoju prehranu. Ono što nikad ne smiješ učiniti jest da se izgladnjuješ i intenzivno treniraš, to može biti fatalno. Ili budi na radikalnijoj dijeti i pazi da se ne izlažeš većem naporu, ili treniraj i racionalno kontroliraj prehra-

nu. To je formula koja i s medicinskog i nutricionističkog stajališta funkcionira.

Kad sam intenzivno trčao i trenirao, nisam imao nikakvih problema s kilažom. Jeo sam sve i imao oko 71 kilu na visinu od 178 cm, pri čemu treba imati na umu da sam korpulentnije građe. Trčanje te iscijedi, ubrzava metabolizam i napravi od tebe neku vrstu ljudskog bolida. Jedeš koliko ti je potrebno i uživaš u hrani. Koliko uliješ u rezervoar toliko i potrošiš. Ne moraš puno misliti što i kako jedeš, jedino moraš redovito trenirati. Naravno, sportski život podrazumijeva i odgovarajuću prehranu, dakle nutricionistički prilagođenu naporima i rezultatima koje želiš postići. Ali, istini za volju, ja se toga, dragi moj, nikada nisam držao. Uživao sam u jelu kao svaki normalan čovjek. Kad mi se jelo špeka i luka, ja sam to činio. Svaku sam subotu pekao gibanicu (jer sam u tome maher). Po prirodi sam mesožder i nema te količine i vrste mesa koju ne bih mogao pojesti. Tek sam u kasnijim godinama počeo više jesti voća i povrća. Ali, unatoč tome, dobro sam funkcionirao. Dakle, jedi normalno i treniraj, i to je dobitna kombinacija. Usput, ja sam pomalo sklon debljanju. Danas, kad intenzivno boksam i dižem utege, a samo rekreacijski trčim, imam 85 kila! Nisam debeo, jer sam dobio na mišićnoj masi, ali to ipak govori da moja ondašnja težina nije pala s neba. Ta je kilaža bila plod jakog i redovitog trčanja, a ne dijete ili konstitucije. Neki moji prijatelji, koji su nastavili s intenzivnim trčanjem, i danas imaju istu kilažu kao prije 20-30 godina.

Pišem pomalo konfuzno, ali to činim namjerno. Ne želim ispasti stručnjak u području u kojemu ima toliko stručnjaka i toliko preporuka da se svaki normalan čovjek pita smije li uopće još išta jesti. Stoga ponavljam, ako redovito trčiš, ili brzo hodaš, nikakva ti osobita dijeta nije potrebna. Malo discipline, a ostalo se regulira samo od sebe. Zato uživaj u jelu, jedino pazi da s punim želucem ne ideš na trening!

Ako pak moraš smršavjeti desetak kila, onda je najbolje da to učiniš u kombinaciji s fizičkom aktivnošću. Pritom je važno sljedeće: nikakva ozbiljna redukcija prehrane ne dolazi u obzir. Moraš si dati vremena! Nema mršavljenja za tri ili četiri tjedna, nego ideš na regulaciju tjelesne težine *od sada pa do vječnosti*. To znači da si ne postavljaš vremenska ograničenja, nego ti je jedini cilj promjena režima prehrane. Nema više jedenja stojeći, usput, kad ti se hoće. Nema više uzimanja tekućine kroz hranu, nego piješ iz čaše. I to svojski, najmanje dvije litre dnevno. Dakle, u pitanju je disciplina. Ona je ključ uspjeha u treningu, ona je ključ uspjeha u regulaciji tjelesne težine. Jedeš uvijek u isto vrijeme, i to tri do pet puta dnevno. U početku moraš biti koncentriran samo na to. *Treniraš jesti* uvijek u istim vremenskim razmacima, dakle, u približno isto vrijeme. Kad to istreniraš, kad se tvoj želudac navikne na to da u određeno vrijeme dolazi hrana, prestat će te maltretirati kad se njemu prohtije. A hoće mu se uvijek. Iza toga slijedi drugi korak: odabir hrane. Ni za to nije potrebna velika nauka: jedi po mogućnosti balansirano – voće, povrće, meso, žitarice. Ali treniraj s marom. I ništa drugo nije potrebno. Dobro istreniran organizam nije sklon prežderavanju, a ako ti se to i dogodi, brzo ćeš na treningu požaliti što si to sebi dopustio. Trening je tvoj *nutricionistički policajac*, on ti a da ga ne pitaš govori što je dopušteno, a što nije. Napokon, rekli smo da je naš cilj *vedrina*, a ne patnja, bez obzira na to što ponekad i patnja vodi k *vedrini*. Zato jedi i uživaj u životu, uživaj u štrudli i pohanom piceku, ljeti pojedi sladoled, a ako voliš pravi domaći špek, ni njega se ne lišavaj. Sve je dopušteno ako treniraš, jer trening takoreći sve sam regulira.

Ako je problem s viškom kilograma stvarno ozbiljan, tada bi bilo poželjno da prvih 20 kilograma izgubiš uz pomoć dijete, a ostalih deset uz pomoć treninga. A to znači: dok si na dijeti, ne treniraj! Pritom moram reći da je svaka dijeta učinkovita ako je se pridržavaš, ali svaka nije jednako zdrava i na dugi rok jednako učinkovita. Ja bih preporučio ono što sigurno ne može štetiti, a daje rezultate. I tu vrijedi pravilo da se jede samo i jedino u isto vrijeme (pet puta dnevno),

za stolom i nutricionistički izbalansirano. Ne više od 20 dekagrama necrvenog mesa ili ribe dnevno, ali obavezno dosta voća i povrća. Treba izbaciti kolače, šećer, a kruh svesti na dvije kriške dnevno. Nikakvi naresci, nikakva gazirana bića, nikakvi sokovi, osim prirodno iscijeđenog voća, i to ne više od dva decilitra dnevno. Ali najvažnije je da prije svakog obroka popiješ čašu vode. To je uistinu ključno. Voda ubrzava metabolizam, a usto utažuje glad. A to ti opet omogućava da lakše reguliraš količinu i da manje trpiš.

Smisao takve dijete je u tome da s njom možeš nastaviti i kad se kilaža koliko-toliko normalizira i kad prelaziš na fizičku aktivnost kao na trajni regulator tvoje težine. Samo si dopustiš malo više kruha, ponekad kolače, crveno meso i ostalu normalnu (tradicionalnu) hranu.

Vodena dijeta apsolutno je djelotvorna, nije rizična za zdravlje, ne sili te na gladovanje i nadmudrivanje sa želucem. Ali pretpostavlja disciplinu. Jesti u isto vrijeme, za stolom i uvijek prije toga popiti čašu vode.

PEDA

U svakom društvu ima netko tko je najbolji. U našem je to bio Peda. Doduše, bio je i najmlađi (sedam godina mlađi od mene), ali to nije bilo presudno. Zvali smo ga i Mengi, jer je imao plave oči i uistinu bio savršen organizam. Kao plivač bio je za klasu bolji od svih nas (višestruki prvak ondašnje države), a kasnije je takav bio i u trčanju te ostalim disciplinama u kojima smo se natjecali. Jedino sam ja bio najbolji u skijaškom trčanju i zgibovima. Ako je Peda igdje bio *truba*, bio je to u dizanju na *štangi*. Pravila su jednostavna: kad se dižeš, mora ti brada doći iznad *štange*, a kad se spuštaš, ruke moraju biti ispružene. Peda se trudio koliko je mogao, ali uzalud. Nikad se nije mogao dignuti više od 27 puta zaredom. Za mnoge je to fantastičan rezultat, ali za nas je to bilo slabo. Ja sam se dignuo 43 puta (a jednom je to uspjelo i Pelacu) i siguran sam da se u Zagrebu u to vrijeme nitko nije mogao dignuti više osim, dakako, gimnastičara, ali oni su *specijalan slučaj*. To pripovijedam ne toliko da bih se hvalio, koliko da pokažem kakvi smo u to vrijeme bili i koliko konstitucija igra važnu ulogu u sportu. Pogledaj: Peda je u plivanju imao najbolji zaveslaj i zato je bio najbrži. A to bi pretpostavljalo da je imao i najsnažnije ruke. Međutim, one mu nisu puno vrijedile u zgibovima, jer se tu tražila i sasvim određena konstitucija, odnosno odnos između težine gornjeg i donjeg dijela tijela. Ja sam to imao. Snažan gornji dio tijela, duge i jake ruke i dosta slabije (dakle i lakše) noge. Otprilike kao čimpanza. A kod Pede noge su bile snažne i teške, dobre za bicikl, ali loše za *štangu*.

U svemu drugom bio je vrhunski. I to ne u veteranskim okvirima, nego u apsolutnim. Dugo je vremena bio i najbolji hrvatski triatlonac. Jedini koji je na najvećoj i najpoznatijoj triatlonskoj utrci na svijetu, *Ironman* na Havajima, postigao izvanredan rezultat: 3,8 kilometara plivanje na otvorenom moru, 180 kilometara bicikl na temperaturi većoj od 30 stupnjeva i s vjetrom u prsa na 50 posto staze, i na koncu maraton (42 kilometra) – sve za manje od 9 sati i 32 minute! Možeš li zamisliti, dragi moj, kakav je to podvig? I kako se za takvu avanturu moraš pripremiti, znati što i kako jesti i piti za vrijeme utrke, jer bez toga ne ide? I kakvu opremu uzeti i kakvu čeličnu volju imati? Peda je to jedini od svih nas napravio i ja mu i sada za to skidam kapu. Imao je i najviše ambicija, ali to ne umanjuje uspjeh. Pelac je isto bio dobar triatlonac i u Rothu (Njemačka) napravio isti takav triatlon (jedino se nije plivalo u moru, nego u rijeci), ali to se ne može usporediti s Pedinim pothvatom, njegovim rezultatom i energijom uloženom u pripreme.

Nijedan od nas nikada ga nije pobijedio u bilo kojoj triatlonskoj utrci, a dugo vremena ni bilo tko u Hrvatskoj. Zato mi je i danas žao što to nisam učinio 1988. godine na prvom triatlonu u nas, održanom na Jarunu. Tada sam imao šansu, ali sam je prokockao. I zato to moram ispričovijedati.

Kako rekoh, bio je to prvi triatlon u nas i na njemu su nastupili svi koji su mislili da imaju nešto reći u toj disciplini. Mi smo već pomalo bili na glasu kao triatlonci, jer smo se natjecali u Sloveniji, Austriji i Italiji, pa ništa nije bilo logičnije nego da nam uzmu skalp. To su namjerali biciklisti, jer je biciklizam često ključna dionica u triatlonu, budući da se može napraviti velika razlika u vremenu. Čast i ugled bili su u pitanju.

Peda je prvi izašao iz vode (plivalo se u malom jezeru, svega 400 metara) i zajašio bicikl (tri kruga oko Jaruna). Kako sam ga sustigao ni danas ne znam, budući da je za za klasu bio bolji biciklist. Počeli

smo se izmjenjivati na čelu i gaziti pedale iz petnih žila. Ja na svom *olmu*, a on na nekoj skupoj i sofisticiranoj američkoj *mrcini* kojoj sam zaboravio marku. Znali smo da ubrzo stižu biciklistički predatori. I to se i dogodilo. Momak koji je nedavno na prvenstvu Jugoslavije pobijedio na kronometar stvorio se poput vjetra i odmah nas htio ostaviti. Ali kad bi skočio i naglo ubrzao, i mi smo to učinili, vrteći pedale možda i 140 okretaja u minuti. Nikad nisam vozio s takvom koncentracijom i s toliko adrenalina. Nikad tako udružen, kao da smo jedno tijelo. Zvijezde su htjele da smo ga uspjeli držati do kraja. I onda nasip. Imali smo malu prednost (jer smo bili vještiji u presvlačenju), trčeći jedan drugome *na boku*. Ali smo i dalje bili u strahu da nas momak ne sustigne. Bio je dobar trkač i puno mlađi (ja sam tada navršio četrdesetu).

Trčalo se od druge do treće rampe i natrag, nekih 7,5 kilometara. Nisam se usuđivao okretati, pa je na moj poticaj to svake pola minute činio Peda. Povećavali smo prednost, ali ja sam se i dalje bojao. Trčali smo za čast, i to ne samo osobnu, nego i zajedničku. Za dečke iz Maksimira. Na okretištu kod treće rampe vidjeh ga na pristojnoj razdaljini kako *umire*, ali ne popušta. Mislim da smo trčali ispod 3 minute i 30 sekundi po kilometru. Tek 700-800 metara prije cilja bio sam siguran da smo pobijedili. I tada upitah Pedu: – *Idemo li na život i smrt, ili zajedno ulazimo u cilj?* – *Zajedno!* – odgovori. Pogledao sam ga, vidio da mu je teško, ali smo ipak nastavili zajedno. Kao konji upregnuti u ista kola.

U cilj smo ušli držeći se za ruke pobjednički podignute u vis. U tom trenutku malo sam zastao, tek toliko kako bih ga propustio ispred sebe. Zašto sam to učinio ne znam, ali znam da je bilo kretenski. Peda je proglašen prvim, a ja drugim. Sad razumiješ, dragi moj čitatelju, zašto si to ne mogu oprostiti. Mogao sam jedini imati Pedin skalp, a ovako on ima sve naše. Trebao sam ga zgaziti! Ali nisam. Važnije mi je bilo da pobijedimo bicikliste i spasimo maksimirski obraz. Siguran sam da me upropastio taj *kolektivni* duh, ta *kolektivna* misija,

a možda, tko bi znao... možda i podsvjesni strah od bitke s Mengijem. Bilo bi krvavo, do kosti, i vrlo bolno.

Kad bih kasnije Peda spominjao tu utrku, on bi se samo smijuljio. I ništa ne bi rekao. Inače je malo govorio i spadao u ljude koji ostavljaju dojam da šute zbog mudrosti. Bio je miran i uporan, nikad se s njime nisam posvađao, čak ni onda kad je za to bilo razloga. Živio je za sport. Bio je izvrsni trkač s gotovo atletičarskim rezultatima, vrhunski biciklist, a kasnije je postao i odličan trkač na skijama. Uvijek je pazio što jede, nije imao ni grama sala i živio uredno kao po knjizi. Doduše, znao je ponekad biti i sportski *podmukao*. U početku je u biciklizmu bio lošiji i od Pelca i od mene, a onda je sljedeće godine samo eksplodirao. Pitali smo se što se to dogodilo, no samo je šutio i smijeshio se. Kasnije smo saznali da je kupio valjke i cijelu zimu trenirao. Takav je bio Peda, naš Mengi i čovjek kojemu dugujem neke od najljepših trenutaka u životu.

Kad sam se vratio iz Bonna, ponovo sam počeo intenzivnije voziti bicikl. Dečki bi iz Zagreba krenuli preko Sljemena na zagorsku stranu, gdje bih ih ja sačekao, u Strmcu Stubičkom (tamo mi je vikendica), i tada bismo vozili do Marije Bistrice i natrag preko Stubičkih Toplica, Oroslavlja i Velikog Trgovišća. Tu bismo, u gostionici nasuprot Tuđmanove rodne kuće, popili piće, pa za pola sata opet zajedno do Jakovlja i otuda ja u Strmec, a oni u Zagreb. I cijelo to vrijeme Peda bi bio uz mene, dajući mi zavjetrinu i pazeći da previše ne zaostanem. A ako bih zaostao, ostao je sa mnom i *vukao* me. Gesta čiju veličinu može razumjeti samo netko tko je lud za treningom i kojemu je trening ravan nedjeljnoj misi.

Ne kanim sada govoriti o njegovoj uspješnoj odvetničkoj karijeri, njegovim ljudskim slabostima i vrlinama, jer to ne spada u ovu knjigu, a ne bih to činio ni u boljim okolnostima. Htio bih reći nešto što mi je i sad teško izgovoriti, što mi je još uvijek neshvatljivo i što nas je sve zgromilo. Peda je umro. Prije nekoliko godina dobio je zloćudni

tumor i otišao u samo godinu dana. U ranu jesen još je otrčao utrku na Sljeme, a prije Božića već je operiran. Potom i druga operacija, i kraj. Neshvatljivo! Da me netko pitao tko će prvi od nas otići, nikada ne bih pomislio na njega. Bio je u savršenom tjelesnom stanju, s otkucajima srca ispod 40 u minuti i s drugim besprijekornim zdravstvenim parametrima. I onda ovakva bolest!

Tu tragediju spominjem i zato da još jednom naglasim činjenicu kako nitko razuman ne bi trebao trčati i baviti se sportom samo zato da si na taj način osigura dug život. Za to ne postoji siguran recept. Nitko od nas ne može znati kad je njegovo vrijeme. Sport te čini zdravim i uspješnim, i to je izvan svake sumnje, ali ne može utjecati na fatalni ishod, pogotovo ako ti je dan u genima, da to tako kažem, ako te neki splet okolnosti ili viša sila za nj programirala. Zato još jednom ponavljam – sport te čini sretnim i zadovoljnim dok jesi, pruža ti niz zdravstvenih koristi, ali ni za što ne jamči. Nije osiguravajuće društvo s bezuvjetnom policom za dug život. To je istina i to sam imao potrebu reći.

Neki su boksači umrli u najboljim godinama, Muhamed Ali dobio je *Parkinsonovu bolest*, Joe Frazier je zdrav kao dren, iako je primio više teških udaraca od Alija, a Max Schmeling, njemački boksački idol i svjetski prvak u teškoj kategoriji između dva rata, doživio je duboku starost. Slično je i u drugim sportovima, pa i u onima u kojima uopće nema kontakta između natjecatelja.

Naravno, bez Pede više ništa nije isto. Nema više maksimirske institucije na stari način, zajedničkog trčanja pod *mus*. Kad tko dođe, dobro je došao, ali to više nije pitanje časti. To je cijena koju plaćamo. Ja sam otišao u druge vode, boksam, i o tome ću kasnije. Momci i dalje trče, neki (Pelac) idu i na triatlonske utrke, nitko nije posustao. Ali Pede nema. Mato mi je rekao da ga je ta smrt toliko potresla da se u njemu sve slomilo.

Tuđa smrt uvijek nas podsjeti i na našu vlastitu, i zato smo dvostruko potreseni. Progoni nas taj paradoks, to pitanje: Zašto smo se uopće rodili ako moramo umrijeti? Zašto moraju otići naši najdraži kad ih toliko trebamo? Tu nam ne pomaže ni Jakob Boeme kad kaže da su *sva živa bića (ionako) polumrtva*, ili sv. Augustin koji nas pokušava utješiti time što nas podsjeća na to da su *ljudi stvorenja koja svuda sa sobom nose svoju smrtnost*. Ni onaj filozof koji nas tješi tvrdnjom da je *smrt san u kojem se zaboravlja (samo) individualitet*. Muči nas ta konačnost, taj *finito*. A istodobno u nama tinja i nada u vječni život. Barem je tako u našoj kulturi, kulturi koja je upravo zbog toga na neki način *futureološka*.

Dopusti mi, dragi moj, da to ipak barem malčice relativiziram. Tema je teška i ja ti se zbog toga ispričavam. Ali vidiš, istočnjaci to malo lakše (?) doživljavaju. U *Gilgamešu* ima jedan stih koji *prijeti* proklinjanjem na vječni život. Je li to prokletstvo mišljeno u kontekstu reinkarnacije? Koja je sama po sebi patnja i sušta suprotnost idealu nirvane? Stanja u kojemu više nema ni rađanja, ni smrti, ni strasti, ni bolesti?

Dopusti mi još nekoliko riječi. Etika Hindusa propisuje ljubav koja obuhvaća sve što je živo (ne samo ljude!); dobročinstvo koje je toliko nesebično da daje i ono što je stečeno teškim radom; bezgranično strpljenje prema svakome što implicira i radosno trpljenje svakog poniženja; potpunu neporočnost i odricanje od svakog užitka (za onoga koji teži istinskoj svetosti), odbacivanje svojine, napuštanje svakog obitavališta i cjelokupne obitelji; duboku, potpunu usamljenost prožetu tihom kontemplacijom; dragovoljnu pokoru i samomučenje što ide do dobrovoljne smrti izazvane glađu, ili hladnokrvnim odlaskom u ralje krokodila, ili pak do sunovraćivanja s himalajskih litica, dopuštanja da te živog zakopaju, bacanja pod kotače teških kola...

Dragi moj čitatelju, to je etika svetaca i mnogih Hindusa koji, da to tako kažem, od sebe žele odvratiti život ne bi li time od sebe odvratili i smrt i tako završili u *nirvani* u kojoj nema ni daška života, a ni sjene smrti. Mi zapadnjaci to donekle možemo razumjeti, ali tim putem teško možemo ići. U našoj kulturnoj tradiciji život je stvar koja se najviše cijeni, pogotovo ako je vlastiti. Doduše, i u nas ima *solucija* koje život svode na patnju i muku, ali to je više intelektualni *spleen*. Pa i kršćanstvo je u osnovi *radosna vijest* koja nije samo usmjerena na zagrobni život, nego i na ovaj tu, zemaljski. Afirmacija života svuda je oko nas, a najviše u nama samima. Volja za životom volja je za ovim životom *tu* i *sada*, čip koji je ugrađen u svakog od nas. I u mojem prijatelja svećenika koji je jednom pogodom pomalo pesimistički rekao kako se *mora živjeti iz solidarnosti prema drugima koji žive*.

Zato ću, da ne bih otišao posve u crno, postaviti pitanje na koje nikada i nigdje nisam naišao, a na koje me obvezuje i ovo što se dogodilo Pedi: Može li sport ublažiti strah od smrti? A da pritom ne poričemo vrijednost i radost života, vedrinu i plavetnilo neba, osmijeh drage osobe i pogled životinje koja traži utočište?

Ako čitaš *faustovsku* literaturu, kad-tad postaneš Faust. Mrak i bešćutnost dolaze iz mračnih knjiga, megalomanskih ideja i umrtvljenog fizisa. Kad je tijelo u formi, kad funkcionira na savršen način, kad svakodnevno prolazi na testu snage i izdržljivosti, onda je i strah od smrti daleko od tebe. Previše je života u tebi, odveć krvi u tvojim žilama, odveć žara u tvojoj duši. Kad imaš znanje, kad je um lucidan, bojiš li se Alzheimerove bolesti? Zasigurno ne! Tako je i s tijelom. Tijelo koje funkcionira, koje je *fit*, ne gleda u smrt i patnju, već je okrenuto životu. A život, imao smisla ili ne, uvijek je *vedrina*, uvijek je radost, ako ga nosiš u sebi, ako činiš stvari koje možda općenito i nemaju smisla, ali ga imaju za tebe. I zato goniš Pelca i kad si utruko već izgubio.

Plitko, reći ćeš. A ja ću ti odgovoriti da je samo mrak dubok, jer se u tami ne vidi kraj. Pod vedrim nebom sve je na dohvat ruke, sve je blizu, pa i dno izgleda pliće.

Drugo, i teže. Ako je um *fit*, jer ne živi samo od teških misli, ako je tijelo *fit*, jer ne pije samo pivo i jede čips, ako si, dakle, *čovjek* od glave do pete a ipak te zaskoči nesreća, teško se razboliš, zar ti na kraju ne ostaje spoznaja da si sa svoje strane učinio sve? To što to nije bilo dovoljno, nije tvoja krivnja, zar ne? Pa zato lakše prihvaćaš sudbinu (*amor fati*)? Jer znaš da si dogurao do kraja koji ti je dan, da nisi na svoju ruku sišao s vlaka, pa nemaš ni za čime žaliti? Drugi ionako stižu za tobom, samo možda u puno lošijoj kondiciji i s mnogo manje vedrine na tenisicama?

OZLJEDE

Tko se bavi sportom ima posla i s ozljedama. One su neizbježan dio scenarija, ali ako si pametan i ako nisi rođeni pehist, sve je to banalno. Za većinu ozljeda sam si kriv, a ja sam za svoje bio krivac na kvadrat. A imao sam ih dosta, lakših i težih, ali hvala bogu nikad fatalnih. Ako se sjećaš, dragi moj čitatelju, već sam spomenuo onaj pad na pisti. Bila je to gadna ozljeda. Oderao sam cijelu desnu podlakticu, kuk i bedro.

Kad sam se dovukao do tribina, samo sam zurio u svoj *olmo* koji je izgledao kao prebijena životinja, i to me u tom času najviše boljelo. Na kraju sam se sam odvezao u *Traumu*, gdje su me sredili i poslali me doma. Zamalo sam izgubio svijest kad mi je doktor (ili bolničar?) bez pardona jodom natopio oderotine. I danas mislim da mu je bilo dosta tipova poput mene što dolaze u šprintericama i poderanim biciklističkim gaćama dok pristojan svijet sjedi doma i ruča. Ali, tko je bio kriv? Ja, i samo ja. Prvo, nisam bio *originalan* biciklist, nego uljez. A ipak sam došao u Kranjčevičevu da se nadmećem s iskusnim vukovima. Ali ni to nije bilo sve, ja sam imao ambiciju i da nekoga pobijedim, i to na pisti za koju su potrebni posebna biciklistička tehnika, specifičan način vožnje, robusnost i osobita žilavost u zavojima. A ja sam imao samo svoj *olmo* i nekoliko tisuća kilometara u nogama. Čim smo uletjeli u zavoj prije ciljne ravnine, netko je raširio laktove i ja osjetih kako vibrira prednji kotač. Ostalo je bilo padanje, prosiapanje po betonu, ležanje i nekoliko udaraca u moja leđa. Ostali moji padovi bili su krajnje banalni: ili zbog nespretnosti, ili zbog ekshibicionizma, ali redom bez ikakvih ozbiljnijih posljedica. Ako nemaš peh

da te pokupi auto i ako se niz Sljeme ne spuštaš punom brzinom, nemaš se čega bojati. Usput: možda sad shvaćaš zašto **biciklisti** nose rukavice. Ne zato da se šminkaju, ne zato jer im je ugodnije držati volan ili stiskati kočnice, nego kad padnu da sačuvaju barem dlanove. Stoga nikad i nikamo bez kacige i rukavica, dragi moj partneru!

I još jedna mala zgoda. Fuma je bio jedanaesterostruki prvak bivše Jugoslavije na pisti i olimpijac, u Montrealu, ako se ne varam. S nama je trenirao kad smo postali dovoljno dobri. Peda ga je, doduše, znao namučiti na brdima, ali na nizbrdici je bio svjetska klasa. I sad pogledaj ovo: kad smo se jednom zgodom vraćali sa Sljemena, pao mi je lanac. Htio sam stati i namjestiti ga, ali Fuma je samo mahnuo rukom, sagnuo se i u vožnji namjestio prokleti lanac! Eto, kakvi su momci ti biciklisti, pa se zato ne čudi, dragi moj, ako te *odstrane* u zavoju.

Trčanje i ozljede uistinu su braća blizanci. To nisu padovi, osim ako se ne spotakneš. Tada možeš gadno tresnuti i čudiš se kako je bolno, a pao si s tako male visine. Ali tipične ozljede su u prvom redu ozljede lista, zadnje lože (biceps natkoljenice) i skočnog zgloba. Kad jako treniraš, kad trčiš sprinteve, mijenjaš ritam utrke, trčiš nizbrdice, teško možeš proći bez ozljeda. Unatoč dobrim tenisicama. Zato su i mnogi atletičari često ozlijeđeni. Dio ozljeda može se izbjeći ako se prije treninga ili utrke dobro istegneš i malo rastrčiš. Ja to uglavnom nisam radio (jedino prije utrka), pa sam se često ozljeđivao. A trčali smo doista jako. Najčešće stradaju list i zadnja loža. Zbog prevelikog opterećenja i nedovoljne regeneracije dolazi do puknuća mišićnih vlakana. Obično se pojavi i hematoma, ali ne mora biti. U svakom slučaju bol je jaka, ponekad iznenadna, a ponekad dođe postupno. Zato bi bilo ludo nastaviti trčati u istom tempu, ali nije pametno ni stati i odšepesati do auta.

Moje iskustvo govori sljedeće: čim osjetiš da dolazi bol, ili ako je već tu, treba usporiti, ali nastaviti trčati. Ne punu kilometražu, no nekoliko kilometara svakako. Kad se noga ohladi, prilično boli i to te

navodi da sljedećih nekoliko dana ne trčiš. Ali to je pogrešno. Ako miruješ, bol se smiri, no čim se vratiš treningu, opet se vrati. I tako izgubiš tjedne. Ako pitaš liječnika, savjetovat će ti da miruješ, ali to je konzervativni pristup. Napokon, nije riječ o prijelomu ili puknuću mišića (tada ionako ne možeš stati na nogu!), nego o relativno laganoj rupturi koja te, doduše, muči, može te mučiti i danima, ali prolazi bez ikakvih posljedica i komplikacija. Stoga nastavi s trenin- gom, ali smanji kilometražu. I trči na granici boli. Zašto? Zato što tako ozljeda postupno prolazi pod opterećenjem koje se također postupno povećava. To je najbrža i najsvrhovitija metoda. A ostavlja te i u treningu.

Kad smo mi počeli trčati, redovito smo imali problema sa skoč- nim zglobovima. Svako malo netko bi se ozlijedio. Strašno zaboli, ponekad doslovno čuješ kao da se lome šibe, a onda ligamenti nateknu i za nekoliko dana zglob pocrni. Prvu te noć boli kao sam vrag, ali već drugi dan možeš polako hodati. I tada je najbolja te- rapija lagani trening uz smanjenu kilometražu. Najbrže prolazi, jedino moraš paziti da ti se u fazi rehabilitacije to ne ponovi. Jer boli dvostruko.

Ako ne znaš točno o čemu govorim, dragi moj čitatelju, onda ti ka- žem da do te ozljede dolazi kad u punom trku, umjesto da staneš na stopalo, nagaziš na njegov vanjski rub pa nategneš ligamente i tetive preko svake mjere. Rekoh da se nama to četo događalo (meni možda i 20 puta), i to vjerojatno zato što smo kao bivši plivači bili *premekani*. Kad smo nakon koju godinu očvrsnuli, toga više nije bilo. A i noga nauči refleksno reagirati.

Čona je zgodan protuprimjer. Stariji od nas desetak godina, ali nevje- rojatno brz. Igrao je dobro nogomet i imao tako čvrste zglobove da mu se nikad ništa slično nije dogodilo. Mogao je trčati po najtežem maksimirskom terenu gdje uopće ne razabireš podlogu, upadati u rupe i nagaziti kvrgave grane, i nikad ništa. A mi bismo i na ravnom

stradavali. Jednom je Peda tako nezgodno *okrenuo* nogu da mu je u samo nekoliko sati natekla do veličine šake.

Ne mogu, a da još koju riječ ne kažem o Čoni, kad ga već spominjem. On je jedinstven i po tome što nikada do kraja nije naučio kamo koja maksimirska staza vodi, a toliko smo ih puta prošli. Ali je zato bio možda i najbolji trkač kojeg sam poznavao. Peda ga je pobjeđivao, jer je bio gotovo dvadeset godina mlađi, ali je Čona – u odnosu na svoju dob – bio klasa nad klasama. Vjetar s nasipa. Rođen u Trnju, trčao je rezultate u pedesetima o kakvima mogu sanjati i mladići koji žestoko treniraju. Pet je kilometara mogao pretrčati za 17 minuta i 15 sekundi. I to u 50. godini! Možeš li to pojmiti, dragi prijatelju? I danas, na početku osmog desetljeća, možeš ga vidjeti kako trči po nasipu. S malčice nagnutom glavom prema natrag, striktno na prstima i još uvijek nevjerojatno elegantno. On se jedini nije bavio drugim sportovima, samo je trčao i igrao nogomet. Pomalo čudak, nije vozio ni auto, pa je zato koji put znao dotrčati i do Maksimira kako bi stigao na trening.

Ozljede su dio sporta, ali neka te to ne prestraši, dragi moj čitatelju. Nema ničega što bi bilo samo dobro i bez ikakva rizika. Uostalom, znaš li gdje se događa najveći broj ozljeda? U vlastitu domu! Ne znam nikoga tko je u Maksimiru slomio kuk, ali znam nekoliko ljudi, pa i svoju pokojnu majku, kojima se to dogodilo u kupaonici. Osim toga, trčanje daje toliko drugih pozitivnih stvari da sve te ozljede nisu vrijedne dvojbe.

Ako se prije i poslije treninga istežeš i time omogućavaš svojim mišićima i tetivama da se brže regeneriraju, ako se iz dana u dan ne forsiraš, ako ne dopustiš da te svaki put na treningu netko namami na utrku, onda si na dobrom putu da ozljede smanjiš na minimum. I uvijek vodi računa o tome da je najopasniji onaj trenutak u kojemu si pun snage i spreman na eksploziju, kad ti se čini da ti je i najoštriji trening *lagan*, pa bi još i koji kilometar više. Kad se tako kraljevski

osjećaš, tada smanji i ne forsiraj! Nije dobro ni za formu, a izbjeći ćeš i mnoge ozljede.

Nerado priznajem da se nisam uvijek ponašao u skladu s tom preporukom. I to sam platio. Tek sam kasno svladao taj nauk uz pomoć mog bjeloruskog prijatelja Listopada. Bio je trener hrvatske nordijske reprezentacije u vrijeme dok sam ja bio njezin direktor. I ja sam usput trenirao i mnogo naučio od Listopada, ali najviše to da te nikad ne smije ponijeti *ludilo*, osjećaj da možeš *pojesti* brdo. Možda taj dan to i možeš, ali drugi dan ćeš ga sigurno *povratiti*.

Kad smo već kod **skijaškog trčanja**, treba reći da u toj disciplini uglavnom nema ozljeda osim ako na nekom strmom i zaleđenom zavoju ne izletiš sa staze i pritom nemaš sreće. Inače, brzine mogu biti znatne, ali prizemljenje je u pravilu mekano. Možda malo nabiješ kuk, no brzo prođe.

Ni u **plivanju** nema ozljeda. Jedino ti plivačke naočale kadšto nažuljaju nos.

Ali zato su **role** gadne. Puno sam trenirao i išao na mnoge utrke (dugačke i do 100 kilometara!, npr. Moselrollskillauf kod Trieria 1994.) u vrijeme mog boravka u Njemačkoj. Na Rajni nije bilo snijega, ali je bilo dosta *Skiroller*-klubova. Već sam se pohvalio svojim uspjesima u toj disciplini iako nisam rekao da sam osvojio na desetke medalja i pokala na utrkama i prvenstvima širom te lijepe zemlje, a sudjelovao sam i na utrkama Svjetskog kupa (Cortina d'Ampezzo, Grobnik). Zato je red da se pohvalim i svojim padovima i ozljedama. Tu sam najviše stradao. Brzina je i na ravnim dijelovima staze veća i od 30 kilometara na sat, pa ako naletiš na kamenčić, letiš na glavu. Naravno, to se ne događa često, ali se događa. Jednom sam tako pao da sam aterirao ravno na prsa, dok su mi udovi i glava *plivali* po zraku. U prvi sam mah pomislio da sam gotov, jer me strašno zaboljelo u rukama i čeljusti, a učinilo mi se i

da ne dišem. Ali začudo, nakon minutu-dvije više mi nije bilo ništa i nastavio sam s treningom.

Ipak, tri najteže ozljede zadobio sam baš na rolanju. Slomio sam unutarnji meniskus na desnom koljenu (vanjski mi je već odavno bio izvađen). Nisam ga dao izvaditi pa su mi ga u Remagenu, na moje inzistiranje, samo namjestili. Na sreću, bio sam u pravu pa me i danas još služi. Ali za sve sam sam kriv: *divljao* sam na skliskoj uzbrdici, rola je proklizala, noga odletjela u stranu i – *kvrcc*. Više je nisam mogao ispraviti. Kao da mi je netko zabio klin u koljeno.

Ipak, najgore je bilo pucanje bicepsa na lijevoj, a dvije godine kasnije i na desnoj nozi. Za to nisam kriv, jer mi se dogodilo usred treninga, kad sam bio zagrijan i u punoj koncentraciji. U jednom trenutku, ni danas ne znam zašto, izgubih ravnotežu, noga u punom zamahu odleti u zrak, napravi *špagu* koja mi zada neopisivu bol, padnem, osjetim gadnu mučninu i više ne mogu stati na nogu. Sutradan je natkoljenica strahovito natečena, kasnije poplavi i – šest tjedana mirovanja.

To ti ne pričam, dragi moj, kako bih se prikazao kao *ranjeni ratnik*, nego radi pouke. Kad mi se to prvi put dogodilo, bio sam u Bonnu. Liječnici su mi savjetovali striktno mirovanje, i to je bilo pogrešno. Istina, oporavio sam se i nastavio s treninzima, ali biceps je stradao. Zbog strogog mirovanja stvorili su se čvorići, što je za posljedicu imalo skraćivanje mišića i nemogućnost da nogu potpuno istegnem. Druga je noga stradala u Zagrebu i potpuno sam je drukčije tretirao. Već drugi dan počeo sam s laganim istezanjem i gimnastikom... i to se pokazalo izvrsnim. Biceps je sačuvao stopostotnu funkcionalnost, nema kvržica i mogu ga normalno istegnuti. Eto, dragi moj, što ti je gibanje! I još ću ti nešto reći: danas je s liječnicima situacija mnogo bolja nego kad sam ja padao i ozljeđivao se. Sport je tada – kao segment masovne kulture – bio u povojima. Većina liječnika prilično je konzervativno gledala na stvar, bez osobnog iskustva i posebnih

poglavlja u medicinskim udžbenicima. U takvim okolnostima bilo je razumljivo da se mirovanje preporučuje kao pouzdana receptura.

Ali, da se razumijemo: samo govorim što se meni događalo i kako sam se s time nosio, kakvu sam *medicinu* koristio. Dragi moj, mislim da ti ne moram prišapnuti kako liječnike ipak treba slušati. Barem tako dugo dok se sam ne uvjeriš u suprotno. A za svaki slučaj, citiram i ovu zgodnu misao: *Molim vas, nemojte mi davati savjete, znam i sam pogriješiti!*



ZAGREBAČKO SVETO TROJSTVO

Zagreb je tih godina bio pomalo uspavan grad, negdje na periferiji svijeta koji smo sanjali i koji smo doživljavali poput djece što vjeruju u bajke. Svaki odlazak u susjednu Austriju ili Italiju bio je kao dječaćki odlazak na more. Malo novca, skroman prijevoz i puno priprema. Blještavilo reklama i uređene fasade, sportski dućani... sve nas je to fasciniralo. Doma je bio težak zrak i nekakva programirana *raspuštenost*. Živjeli smo za ta natjecanja, za tu sportsku opremu za koju smo otkidali od vlastitih usta. Spavali u jeftinim hotelima, kupovali hranu u dućanima i samo iznimno jeli u restoranima. To nam je bilo važnije od posla, karijera, novca. Disali smo punim plućima i to nas je uznosilo u visine... Ne bih znao reći koje i kakve, ali nečeg je bilo. A Zagreb, naš uspavani grad na periferiji? Siv i umrtvljen, osim na mjestima na kojima je takoreći iščezavala svakodnevnica. Upravo tako, dragi moj čitatelju! Stanje koje te uznosi iznad životne rutine i čini nekom vrstom *ljudskog oblaka*. Ah, kako je Zagreb drukčiji kad se u Maksimiru, na Jarunu ili Sljemenu uzdigneš u te sfere!

S Jarunom se rađao i naš sportski život. Gotovo da smo bili vršnjaci. I danas se sjećam kako smo Pelac i ja pronašli prvi kilometar asfaltirane ceste uz jarunsko jezero (prije Univerzijade) i tamo se rolali do mra-ka. Bilo je to prije Bonna, na nekakvim pretpotopnim ruskim rolama. Kasnije, kad je Jarun postao zagrebačko more i zabljesnuo u punoj svojoj ljepoti, bili smo njegovi prvi jutarnji gosti, popodnevnici, večernji. U Koelnu postoji slična regatna staza, postoji i u drugim gradovima, ali nijedna se ne može mjeriti s našim zagrebačkim morem. Jarun je čudesan zimi, kad nikoga nema, kad možeš trčati na skijama, ako je

dovoljno snijega. Bjelina se stapa s nasipom, sve do Save. Sunce zaiskri na snijegu i čini ti se da si u Alpama. A ti si u Zagrebu, juriš na skijama, pogotovo ako je podloga dovoljno čvrsta, s malo ledene kore. Toga nigdje nema usred grada. Možda u Tivoliju u Ljubljani, ali bez tog prostranstva, te širine i blještavila. Naravno, u Maksimiru imaš uzbrdica, staza je često puta bolja, ali kad je prava zima na Jarunu, onda je zagrebačko more nešto neopisivo. To je moj Zagreb, koji nosim u srcu i čije mirise osjećam u nosu. To su ta blještavila koja ti nikakvo inozemstvo ne može dati, čak ni onda kad odeš u jedan Bardolino na Lago di Garda. Divna je Italija, divan je Bardolino i to golemo jezero, ta vreva i tamošnji teški triatlon. Ali Jarun je tu, doma, na dohvat ruke, stvoren za rolanje, biciklizam, trčanje, plivanje, triatlon. I vjeruj mi, deset puta bolji od Bardolina. Tu doista možeš do oblaka. I nije točno da je ljeti nenasosno. Ima i hlada, ako poznaješ staze.

A Sljeme?! Reci mi gdje si to još vidio? U redu, Maribor ima Pohorje, ali to nije isto. Sljeme je tu, pred nosom, dovoljno je da kreneš od Šestinskog lagvica i već si na putu za Kraljičin zdenac. Ili s markuše-vačke strane od Pilane. Znaš li ti, dragi moj, da sam jedne godine punih pet mjeseci trčao na skijama na toj našoj Planini?! I nije to bilo tako davno. Prije možda desetak godina. I znaš li da na Sljemenu postoji prava staza za skijaško trčanje široka od osam do 12 metara i dugačka 3,3 kilometra? I da na njoj možeš voziti FIS utrke jer ju je projektirao i nadgledao izgradnju Bjelorus Listopad, čovjek koji je imao i olimpijske prvake?

Trebaš doživjeti ta jutra na Sljemenu kad od zime puca drveće i kad se usred treninga odnekud pojave sljemenski konji. Nema žive duše, a ti dva-tri sata vrtiš krugove bez predaha, moliš boga da svladaš najgoru nizbrdicu i da izdržiš na uzbrdici. Mokar si do gole kože, ali ne osjećaš hladnoću. Stroj si koji radi i proizvodi dovoljno topline. I maksimalno koncentriran na tehniku, na štapove od specijalnog materijala kako bi bili lagani i elastični, na skije koje moraju biti namazane baš za tu temperaturu i za tu vrstu snijega.

Prije svjetskog novinarskog prvenstva u Andori svaki sam dan već rano ujutro bio na Sljemenu. Trenirao sam dva do tri sata, i tako punih 35 dana. I postao svjetski prvak, pobijedivši bivšeg člana norveške nordijske reprezentacije za samo tri sekunde!

Dragi moj strpljivi čitatelju, Sljeme ti uvijek vrati uloženo, na ovaj ili onaj način. Kad se na nj popneš biciklom, pruži ti malo ravnine i hladna. Kad se uspneš na rolama, od *Željezničara* do *Puntjarke*, čeka te najlakši dio i hladno pivo... ali najljepši je osjećaj kad se subotom, nakon jakog treninga, presvlačiš u *Puntjarki*, nakrcanoj planinarima, kad sa sebe skidaš mokru odjeću, kad osjećaš da ti se fiziologija polako smiruje, kad ti još drhte ruke od napora, a umor pretvara u *vedrinu* koju si poput tata ugrabio sa staze i otrgnuo s borova. I s tišinom u ušima koju ti nikakva buka ne može zaglušiti.

Oprosti zbog ove traljave patetike, dragi moj čitatelju. Htio sam reći da je Pelac jedne godine 153 puta bio na Sljemenu! Bilo da je onamo otrčao, bilo da je gore došao na biciklu (ali kakva vožnja!), bilo da je stigao na rolama. Možeš li zamisliti da to sam učiniš?

Sljeme je najveća čarolija koja se dogodila Zagrebu. U srcu grada takva planina!, takve šume!, i takva divljač! Srne, lisice, lasice... sve sam to tisuću puta vidio. I možeš li pojmiti da su moji dečki jednom pretrčali Sljeme s obje strane, i to u komadu?

Sljemena se ne možeš zasititi, s njega ponekad vidiš i slovenske Alpe, a Zagreb ti se čini kao blješteće zrcalo. I reći ću ti još nešto: tko nije *umirao* na sljemenskim uzbrdicama, tko nije na njegovim stazama prolio litre znoja i drhtao na nizbrdicama, taj nikada neće razumjeti što znači biti *čovjek oblak*. I nikada neće do kraja pojmiti u kakvu se sretnom gradu rodio.

O Maksimiru neću posebno. Već sam rekao da je to *institucija*. Šuma i park u kojem čovjek nije ponizio prirodu i nametnuo joj

svoj geometrijski racio, nego se, poput Voltaireova boga, maknuo u stranu.

Kako bih ti to rekao a da opet ne padnem u egzaltaciju? Nije samo riječ o trčanju i sportu. Riječ je o energiji koju primaš od tih šuma što na poseban način mirišu poslije kiše, riječ je o tome da gotovo osjećaš kako srušeno stablo ispušta dušu ili voda u jezerima postaje lijena i troma. To te *preparira*. To tvome umu otvara vidike do kojih nikada ne možeš dospjeti za radnim stolom. Jer nema ničeg *prirodnijeg nego da budeš prirodan*, da budeš dio tog isparavanja, onaj kojeg možda čeka ona mala sova sa slomljenim krilom koju sam jednom pronašao, ili neki izgubljeni pas... A kad noću, na minus deset, treniraš s lampom na glavi koja ti osvjetljava put, čini ti se da i mrak ima neki svoj okus, neku svoju osobnost, poput prijateljskih duhova.

Zagreb je grad čarobnih mjesta i čarobne prirode. Zagreb je grad u kojem se – kao malo gdje u većim gradovima – možeš *gospodski* baviti sportom i rekreacijom. Ja jesam rođeni Zagrepčanin i na svoj način lokalpatriot, ali ti nikada, dragi moj, ne bih govorio nešto u što nisam uvjeren. Ne znam gdje sve nisam nastupao, prošao sam cijelu Njemačku, Austriju, Italiju, Švicarsku... ali nigdje nisam našao nešto što bi bilo slično Zagrebu. Ima predivnih mjesta, izvrsnih staza, kulturnih znamenitosti i plemenita krajolika, ali nitko nema i Jarun, i Sljeme i Maksimir. To sveto trojstvo ljepote i prikladnosti.

SAMOPOUZDANJE

Gotovo sam zaboravio spomenuti najvažnije: *psiha*. Kao i u životu, ona je i u sportu najvažnija. Sve je u glavi, sve proizlazi iz glave i sve se u nju vraća. Kukavica nije onaj koji se boji, jer boji se i hrabar, nego onaj koji ne može kontrolirati strah. Ništa ti ne pomaže ni dobra kondicija, ni tehnika, ni sjajna oprema, ako *pukneš* u glavi. Redoviti trening pomaže *stabilizaciji* psihe, ali ona uvijek na neki način ostaje svoje glava.

Michael Spinks bio je profesionalni prvak svijeta u teškoj kategoriji i sveukupno 32 puta ulazio u ring. I uvijek ga je bilo strah i zato je nerado išao među konopce. To je priznao na kraju karijere. Ipak, taj momak, koji je bio prvak i u lakoteškoj kategoriji, svaki put je smogao snage da taj strah stavi pod kontrolu, da ne dopusti da ga blokira i uništi mu borbu. Jedan drugi teškaš, Poljak Andrew Golota, uoči svog meča s ondašnjim šampionom Lenoxom Lewisom, u svlačionici je doživio živčani napad. I, jasno, izgubio borbu. Dvanaest mjeseci ranije (a i to se događa!) prvak u teškoj kategoriji po WBA verziji, Bruce Seldon, bio je vidljivo paraliziran u borbi s Mikeom Tysonom i također izgubio. Psiha te može uništiti, ali ona te može i spasiti. Pravi šampioni znaju se nositi s pritiskom i strahom i zato i jesu to što jesu. Slično je i u životu, i tu psiha pomaže ili odmaže u kritičnim situacijama.

Pelac je bio naš Golota. Momak koji ima sve predispozicije za vrhunskog sportaša, ali to nikad nije do kraja postao. Bio je dobar, znao je biti i odličan, ali ga je psiha uništavala. Kad je bio mlad,

dogurao je do vrata jugoslavenske plivačke reprezentacije. Trebao je samo otplivati izlučnu utrku s još jednim kandidatom, ali to nikada nije učinio. Jednostavno se nije pojavio na startu. Trenirao je više od ikoga, jedno je vrijeme bio i među nekoliko najboljih triatlonaca u Hrvatskoj, ali to je malo u usporedbi s onim što je mogao postići. Danas je hrvatski veteranski prvak u plivanju na 1500 metara i po rezultatu negdje pri svjetskome vrhu, ali to je zakašnjeli eho.

Dragi moj čitatelju, možeš li zamisliti čovjeka koji samo nekoliko tjedana prije najvažnije maratonske utrke sezone sam na Jarunu istrčati maraton kako bi se osvjedočio da ga stvarno može istrčati? To je samoubojstvo! Ali Pelac je takav. Ubija ga trema, iako se ne radi ni o kakvom životnom okršaju. A on onda ubija sebe. Trenirao je kao lud. Dok smo mi trčali dva do tri kruga u Maksimiru, on je počeo trčati pet krugova (oko 20 kilometara po treningu) sve dok se nije slomio...

A njegovo lice na startu! To trebaš vidjeti. Kao da je suočen s borbom za opstanak. Ozbiljan, s bolnom grimasom u kutu usana i staklenim pogledom. Ali kad utrka počne, bori se kao lav. Koliko znam, nikada nije odustao, i to mu se mora pripisati u viteštvo. Ali ne dao ti bog, dragi moj, da noć prije utrke spavaš s njim u istoj sobi. Cijelu se noć prevrće, uzdiše i samo što ne jauče pri pomisli na sutrašnji nastup. Ili lupka prstima po okviru kreveta, ustaje i vraća se po ne znam koji put u krevet. Ujutro je iscrpljen, bez apetita i općenito izgleda kao da ide na stratište. I sad zamisli ovo – i onda te pobijedi! Nije mi se to jednom dogodilo. A što bi tek bilo da je normalno spavao, otišao na start rasterećen, s osmijehom na licu? Doduše, ni to nije uvijek recept; znam i takve. Vidio sam ih kako se prije starta cerekaju, pričaju viceve, a čim trka počne, nestanu s obzora. Psiha je vražja stvar i na sve moguće načine prikriva paniku. A panika je uvijek tu kad je čovjek na kušnji i kad je ta kušnja dovoljno javna da donosi ili priznanje ili podsmijeh.

Pelac je gotovo sve svoje najbolje rezultate postigao na treninzima. Rasterećen, daleko od pogleda svijeta, bio je pravi i opasan rival. Ali ako si kojim slučajem prije početka treninga rekao da je to sad „službena” utrka, odmah bi bio gotov. A živio je za sport možda više i od Pede. A i danas živi. Ne znam nikoga tko je odvezao tolike kilometre kao on, otrčao toliko krugova, prejahao tolika brda... I ja mu se, usprkos tome što mi nije dao spavati, na neki način divim. Svojedobno sam ga zvao *Michelangelo* jer je stalno izmišljao nove sportove u nadi da će u njima biti najbolji i tako se zauvijek riješiti treme. Ta je svestranost, naravno, nastala iz nužde, ali da je nije bilo, možda ni mi ne bismo postali to što smo postali. Jedini je po debelom snijegu, s krpeljama na nogama, otrčao na vrh Sljemena, a izmislio je i neke discipline u kojima je pobjeđivao jedino samoga sebe. I danas trči veteransku ligu, sudjeluje na jarunskim triatlonima, plivačkim maratonima. Zimi se skija, ide u teretanu. Ali treme se nije do kraja riješio.

Ima uredan građanski život, nikad i nigdje nije napravio eksces, predaje u školi i ide u kazalište. Posve je u redu, jer svi njegovi problemi ostaju na trkalištu. Psiha u sportu i psiha u životu nisu uvijek jedno te isto, premda posljedice mogu biti slične. Ponekad vrhunski sportaši s čvrstom i stabilnom psihom u svakodnevnom životu pokazuju sasvim drugo lice. Slično kao ratnici. Neki koji su u ratu bili heroji, kad se vrate u običan život, postanu mali crvi.

Ali, nema sumnje – stabilna psiha ugrađena je u svaki uspjeh. Kad naučiš jednom svladavati tremu u sportu, od toga možeš imati koristi i u svakodnevnom životu. Kad se naučiš kontrolirati samoga sebe u jednoj domeni, bit će ti lakše i u drugoj. To što to nije uvijek tako, neka te ne obeshrabri. U većini slučajeva ipak jest.

Možda sam malo pretjerao s opisom Pelčeve treme, ali sam to učinio u namjeri da pokažem koliko je važno da čovjek bude čvrst u glavi. Dio te čvrstine stvar je naravi, ali dade se i oblikovati. Trenin-

gom, dobrom fizičkom kondicijom, samopouzdanjem koje iz toga proizlazi. I ja sam osobno prošao kroz dramu *labilne psihe*. Nikad u plivanju nisam postigao rezultate koje sam objektivno mogao, jer me uništavala trema. Slično kao i Pelca. Dijelom je to proizlazilo iz moje adolescentske dobi, dijelom iz obiteljskih prilika, a dijelom i iz kongenitalnih razloga. S tim sam se problemom vrlo ozbiljno sučeljavao i u početku svojih javnih nastupa, ali sam ga s vremenom naučio svladati. To sam morao baš naučiti, služeći se raznim tehnikama, jer drukčije nije išlo.

Tremu najefikasnije uništavaju rutina i uspjesi. Uspjeh je svakako najbolji lijek (uz odmjerenu ambiciju). Dok se boriš za priznanje (bez obzira na to o čemu se radi), dok strepiš hoćeš li biti dovoljno dobar, dok ni sa sobom nisi načistu koliko vrijediš, što možeš, a što ne, dotle je i trema tu. Strah da te neće priznati, strah od omalovažavanja. Zato već i mali uspjesi, mala priznanja, pomažu da se riješiš tog zlotvora.

Sport je i zbog toga dobra stvar. Odeš na neku malu utrku, pobijediš, ili otrčiš dobar rezultat, i već ti je lakše. Lakše je i kad izađeš pred šefa, jer znaš da si u nečemu već dobar. Ključ je u *treningu* i u malo sreće. Pod uvjetom da se previše ne opterećuješ uspjehom. Doći će sam, ionako ga ne možeš dozvati.

Kad bolje razmislim, kod Pelca je, čini se, glavni problem u tome što nikada nije sam sebe dovoljno cijenio. Ni kad je bio najbolji. Uvijek je tražio nove dokaze. Usprkos tome što je i on zagrebačka legenda.

Koliko god su psiha i tijelo čvrsto povezani, toliko je i istina da psiha često izmigolji i ode svojim putem. Zato bi bilo naivno vjerovati da je receptura jedino u fizičkom drilu, ovom ili onom uspjehu. Sve to pomaže, ali nije dovoljno.

Rimski car i filozof Marko Aurelije bio je uvjeren da je naš život ono što iz njega učine naše misli.

Gautama Buddha kaže: "Misao je sve. Mi postajemo ono što mislimo."

Otac američke psihologije William James: "Najveće otkriće moje generacije je to da ljudska bića mogu mijenjati svoj život mijenjajući svoje mišljenje."

Svi ti umni ljudi zapravo govore isto. Ono što ti je u glavi i kako ti je u glavi velikim dijelom određuje tvoj život. A to što ti je u glavi možeš promijeniti, a time i svoj život. Pritom je ključna riječ *samopouzdanje*. Ono ima veze s vjerom u vlastite snage, s vjerom da Dobrota na kraju pobjeđuje, s vjerom u prirodu, Boga, čovjeka. Vjera je ključna. Ona je izraz snage, a ne slabosti. Ona je više samopomoć nego traženje pomoći. Ona je „ja” koji se vidi u zrcalu s osmijehom ispod šešira. Bez tog samopouzdanja i te vjere ne možeš u ring, ne stižeš na vlak, niti možeš izdržati u bolničkom krevetu.

Sva su živa bića rođena s tom i takvom vjerom, s onim prirodnim samopouzdanjem s kojim malo dijete kroči u život. Tek se kasnije to negdje izgubi. Iz tisuću i jednog razloga. Ne događa se to svima, ali one koje zadesi nerijetko povuče na dno. Samopouzdanje je čvrst oslonac kad ga imaš, i crna rupa kad iščezne. Vraća se teško, poput prevarene žene. Moraš doista nešto značajno učiniti ako želiš da ti se vrati. Moraš početi vjerovati. Vjerovati da vrijediš, vjerovati da možeš, da te štite tvoji anđeli čuvari i da nikad nije kasno. Ni za što na ovome svijetu.

Osim ljubavi i simpatije, životinje pokazuju i druge osobine koje bismo kod sebe nazvali moralom, a ja se slažem s Agassizom da psi imaju nešto vrlo nalik savjesti. Oni zasigurno imaju neku sposobnost samosvladavanja i ona se ne pojavljuje potpuno kao ishod straha. Kao što primjećuje Braubach, pas će se suzdržati od krađe hrane i kad nema njegova gospodara. Psi su se dugo smatrali pravim uzorom vjernosti i poslušnosti. Sve životinje koje, živeći u nekoj skupini, brane jedna drugu, ili zajednički napadaju svog neprijatelja, moraju u nekom stupnju biti uzajamno vjerne, a one koje slijede nekog vođu moraju u nekom stupnju biti poslušne. Kad pavijsani u Etiopiji krenu u pustošenje nekog nasada, u tišini slijede svoga vođu, a ako neka neoprezna mlada životinja ispusti glas, od drugih dobije pljusku da je nauče šutnji i poslušnosti; ali čim su sigurni da je opasnost minula, svi uz mnogo buke pokažu svoje veselje. Te je retke napisao Charles Darwin u svom genijalnom djelu Podrijetlo čovjeka.

Ali kakve to veze ima s ovom našom temom? S našom potragom za vedrinom? Budi još malčice strpljiv, dragi moj vjerni čitatelju... dopusti još samo nešto o mravima.

U Australiji postoji mrav-buldog. Kad ga se presiječe popola, glava s vilicama bjesomučno počne napadati zadak, a ovaj jednako bjesomučno uzvraća i ubada glavu. Ta neobična i ružna borba traje oko pola sata, a primjer je zabilježen kao dokaz snage volje za životom... E, sad, sve to izgleda pomalo besmisleno u kontekstu naše priče, ali usprkos tom dojmu, moram dodati i ovo: Darwin tvrdi da sve živo-

tinje, pa i one najprimitivnije, imaju mozak, pa su tako „...općenito poznati neobično raznoliki nagoni, duhovne sposobnosti i uzbuđenja (afekti) u mrava, a ipak njihovi moždani gangliji nisu veći od četvrtine vrška pribadače. S tog motrišta, mozak mrava jedna je od najčudesnijih pojava na svijetu, možda čudesnija i od ljudskog mozga.”

I dalje: „Mravi se međusobno obavještavaju i više se njih udružuje na istome poslu ili u igri. Oni prepoznaju svoje drugove i poslije višmesečne odvojenosti. Grade velike građevine, održavaju u njima čistoću, navečer zatvaraju vrata i postavljaju straže. Mravi grade putove i čak tunele ispod rijeka. Mravi skupljaju hranu za zajednicu i kad je neki predmet koji žele uvući u mravinjak prevelik, oni prošire vrata i poslije ih opet smanje. Kao prave čete, mravi odlaze u borbu i dragovoljno žrtvuju život za opće dobro. Sele se po unaprijed utvrđenom planu. Hvataju robove. Oni uzgajaju lisne uši (*Aphidae*) kao svoje ‘krave’. Jaja svojih lisnih uši, te vlastita jaja i kukuljice, premještaju u toplije dijelove mravinjaka da bi se brže izvalila...”

Ako si sve to znao, dragi čitatelju, ja ti se ispričavam zbog gnjavaže, a ako nisi, pitam te fascinira li te to? Mene u svakom slučaju, i to jako. A da ti i ne govorim o *čudesima* viših životinja! One su naša *braća po razumu* i supatnici u borbi za život. I u najneznatnijoj životinjici postoji nit razuma, jer se inače ne bi mogla snalaziti u svijetu. I u najmanjem stvorenju postoji ona ista volja za životom koja huči i buči u tvojim i mojim žilama. I zato, ma kako zakoni prirode bili okrutni, ponekad se ipak valja prisjetiti tog *našeg bratstva*.

Toliko sam puta vidio ljude kako maltretiraju životinje, a možda toga nisu ni svjesni. Sjednu na bicikl i natežu svog psa kao da ga spremaju za kakav maraton. A vidio sam i tipove koji se voze na mopedu i uništavaju svoju životinju, sileći je da trči kilometre uz njih.

Pas zbog toga može stradati, može pasti u tešku depresiju, razboljeti se kao i čovjek. Još i teže, buduću da slijepo voli i sluša svoga gazdu.

Sličan je nama. Voli trčati ako je to primjereno njegovoj rasi, kilaži i njegovu psećem načinu. I da odmah kažem, ne govorim to napa- met. Moja prva bokserica Dora bila je za svoju konstituciju sasvim dobra trkačica. U naponu snage mogla je pretrčati i do petnaest kilometara, ali nikad brže od mene. Zapamti to! Ne sili psa na utrku i ne nadmeći se s njime. U redu, ima rasa poput hrtova i ovčara koji mogu trčati mnogo više i mnogo brže, ali to nikada nije na ljudski način: od starta do cilja, bez zastajkivanja i usredotočeno. Životinja ima svoj način, i to valja poštivati. Nikad je ne smiješ vući za sobom. Ako trčiš bez uzice, a pas trči iza tebe, to je znak da mu ili nije dra- go, ili mu je naporno. Ako trči uz nogu (jer je tako odgojen), uvijek mu njuška mora biti koji centimetar ispred tvog koljena. To je znak da mu tempo odgovara, da se previše ne napreže. Još je bolje, ako to prilike dopuštaju, da te pas slobodno prati. Da malo njuši, zao- stane, pa te sustigne i opet malo skrene, ili otrči naprijed. Ali mora biti uvijek na vidiku, uvijek pun elana i razigran. Sport je i čovjeku zamoran i stvarno ga može baciti u depresiju ako ga iscrpljuje, ako je *pod mus*, iz ambicije koja nema opravdanje i iza koje ne stoje radost i opuštenost.

Moja Frida, koja je sada već u dvanaestoj godini, više je razigrana i možda malo manje sportski tip, i zato nikad s njom nisam trčao kao s Dorom, a sada uopće i ne trčim, jer bi to za nju bio prevelik na- por. Hoću reći ovo: ako se baviš sportom, a imaš životinju, onda je sjajno da to činite zajedno, kad god je to moguće. Ali nikad tako da ti njoj određuješ tempo, nego uvijek da to ona čini tebi. To pokazuje ne samo razumnost i odgovornost, nego i to da si svjestan da su ta stvorenja doista naša *braća po duši i razumu*. To što smo mi umniji i donekle suptilniji ipak nas ne čini bogovima. I ljudi se kadšto vrlo razlikuju po svojim duševnim i intelektualnim sposobnostima, a opet su samo ljudi, upućeni na uzajamno poštovanje i solidarnost.

I nemoj misliti, dragi moj, da su životinje glupe, da se od njih nema što naučiti, da smo mi bogomdani pametnjakovići. Bez ikakvog sti-

da kažem da sam od svojih pasa naučio jako puno. Više nego od mnogih ljudi. Kad si mlad, kad sjajno funkcioniraš, slabo cijeniš i zdravlje i ravnotežu. To je nekako prirodno, pa o tome i ne razmišljaš. Ali kad ujutro vidiš svog psa kako razdragano skače nakon što je obavio nuždu, kako je spreman na igru i zafrkanciju nakon što se dobro najeo, ili kako je nakon spavanja pun pozitivne energije, onda shvatiš koliko radosti i životnog elana proizlazi iz uravnotežene i dobro funkcionirajuće fiziologije. I kako je malo potrebno za *vedrinu*! I da se ona priprema u kemijskoj retorti tvog organizma i da ne treba luksuz i raskoš kao babice. Rađa se svaki dan u trenucima što ih markiraju priroda i život. Ona je u nama kao što su u nama i naša krv, naše limfe, hormoni..., ona je njihova krajnja svrha. *Vedrina* je duša same prirode, jer sve što priroda čini, čini s gromkom radošću...

Eto, to sam naučio od Dore i Fridice. Dovoljno ti je samo partnerstvo, netko tvoj, uz tebe, i kretanje. Jer duša se najbolje osjeća kad leti, kad je nošena mišićima i umom. Naučio sam i mnoge druge stvari od svojih životinja, ali te ne kanim time zamarati. Ali ću reći ovo. Jednom je neki profesor teologije kazao kako u raju mora biti i pasa, jer kakav bi to raj bio kad u njemu ne bi bilo i tih stvorenja. Tako i ja tebi, dragi moj, kažem: kakva bi to bila knjiga o *vedrini* kad u njoj ne bi bilo mjesta i za ta bića?!

Ako već trčiš kako spada, vodeći računa o svom srcu, mišićima i zglobovima, onda, molim lijepo, to vrijedi i za ta divna stvorenja. Oni su naši partneri s neograničenim povjerenjem u nas i zato smo dvostruko dužni na oprez i obazrivost. Zato nikad ne vodi psa na trčanje za vrućeg i sparnog vremena. Dovoljna mu je obična kraća šetnja. Psi vrlo teško podnose vrućinu. Oni se ne znoje, jer osim na šapama, nemaju žlijezde znojnice. Hlade se preko jezika, a ljeti, kad je vruće, to nije dostatno. Mogu *zakuhati* i stradati. Vodi o tome računa, molim te!

Bokseri su zbog skraćene njuške i osjetljivih dišnih puteva posebno ugroženi. Temperatura iznad dvadeset stupnjeva za njih već može biti problematična. Čak i kad se čini da nije tako. Na određeni način to vrijedi i za niske temperature. Ne forsiraj svoju životinju ako je temperatura ispod nule. Šeći se i pusti je da se poigra u snijegu koliko sama želi. Nije ona sportaš da ne bi smjela propustiti trening. I da ne zaboravim: ako trčiš malo dulje, a toplo je, uvijek sa sobom ponesi vodu. Tebi neće smetati, a tvom psu će i te kako dobro doći. Vidjet ćeš, kad se navikne, svakih 10-15 minuta sam će doći i tražiti da malo popije.

Dakle:

- Ne stidi se da se koji put staviš u funkciju interesa svoje životinje. Takva te *poniznost* čini više, a ne manje čovjekom. Psi su naša *braća po razumu i duši* i zaslužuju takav respekt. I uvijek to stotruko vrate!
- Nikad ne forsiraj svog psa, jer koliko god su to vrlo ustrajna i izdržljiva stvorenja, ipak nisu neuništiva. To što ti ne pokazuju koliko pate neka te dvostruko obveže na pažnju i obzir. Neka tvoj pas tebi određuje tempo, a ne ti njemu!
- Voda je zakon i za životinju, i zato je nikad ne zaboravi ponijeti!
- Izbjegavaj vrućinu i hladnoću. To što ti možeš, nije uvijek dobro i za psa!
- Ako ne možeš trčati pa koristiš bicikl, vozi lagano i pusti da pas odredi tempo!
- Nikad ne zaboravi da psi nisu maratonci, da ne idu na Olimpijadu i da je za njih trčanje samo igra!

BITI FIT

Ostaje pitanje na koje valja barem načelno odgovoriti: Što znači biti fit? Biti u dobroj ili čak sjajnoj formi? Odgovor je težak, jer ovisi o mnogo subjektivnih čimbenika. Na primjer, o dobi, spolu, intenzitetu treninga, godinama redovitog treniranja, konstituciji i disciplini, tehničkoj razini (primjerice, kod skijaškog trčanja, plivanja ili biciklizma) i sl.

Podimo redom. Vrhunski atletičari na duge staze rijetko su kad teži od 60 kilograma, a njihove se antropometrijske odlike svode na snažne i duge noge, relativno kratko i asteničko tijelo te mišićave, ali prilično tanke ruke. Što manja mišićna masa tijela i ruku, to više ostaje krvi, a time i kisika, za noge. To je osnovni princip. Utoliko je jasno da netko tko je visok 185 cm i težak 80 kilograma nikada ne može trčati kao neki mali Kenijac ili Etiopljanin, premda fiziološki učinci trčanja i kod jednog i drugog mogu biti isti. Dakle, razina tjelesne pripremljenosti i sportski dolet nisu u apsolutnoj korelaciji. Drugim riječima, u odnosu na rezultat možeš dosta zaostajati, ali u odnosu na vlastite aerobne domete možeš biti u vrhunskoj formi.

Drugo, nije svejedno baviš li se samo trčanjem, ili uz to treniraš još neki drugi sport. Specijalisti su uvijek uspješniji, jer su fizički bolje prilagođeni svojoj disciplini. Plivač koji istodobno trenira trčanje (što je u stanovitom smislu kontraindicirano) neće biti dobar u plivanju kao plivač koji se ne bavi trčanjem, a ni u trčanju tako dobar kao atletičar. Dakle, i tu činjenicu treba uzeti u obzir pri određivanju rezultatskih dometa i pripadajuće tjelesne pripremljenosti.

Treće, ako se godinama baviš sportom (svejedno kojom disciplinom) i ako redovito treniraš, tvoja je fiziološka baza mnogo kvalitetnija od nekoga tko trenira svega dvije godine, pa je i to važno pri određivanju nečije forme. Brzi metabolizam s velikom sposobnošću primitka kisika po kilogramu tjelesne težine ne stječe se preko noći. To je kapital za koji treba dugo i naporno raditi. Već sam spomenuo da sam jedno vrijeme bio direktor nordijske reprezentacije (skijaško trčanje). Početkom travnja 1999. odveo sam reprezentaciju u *Talassoterapiju* u Opatiju na *ergospirometrijsko* testiranje. Budući da sam se i ja intenzivno bavio skijaškim trčanjem, i sam sam pristupio testu. Testiranje je provedeno na pokretnoj traci tipa *Erich Jaeger*, uz monitoring *oxyson Alpha*.

Tada sam bio u 52. godini, no u nekim elementima postigao sam čak i bolje rezultate nego neki reprezentativci! Spirometrijske vrijednosti bile su mi vrlo visoke, vrijednosti laktata pokazivale zavidnu pripremljenost, a aerobni prag mi je bio 322 watta. Sjećaš li se, dragi čitatelju, moje prve *ergometrije*? One u *Vinogradskoj*, kad sam trebao izdržati 150, a jedva sam izdržao 75 watti? A pogledaj sada, 25 godina kasnije, na pragu šestog desetljeća – 322 watta! Pri čemu mi je maksimalni primitak kisika (dobiven direktnom metodom) bio 59,1 ml/kg/min, ili 4667 ml/min! A u zaključaku koji citiram, stoji: "Funkcionalna sposobnost dišnog sustava u mirovanju je odlična. Aerobni kapacitet utvrđen direktnom metodom ergospirometrijskim testiranjem je vrlo visok."

Četvrto, ako redovito ideš u teretanu, ako ozbiljnije radiš s utezima, imaš pristojnu mišićnu masu, dižeš u benču više od svoje tjelesne težine, tada je i tvoj aerobni kapacitet – gledano rezultatski – slabiji. Bicepsi, tricepsi, latisimusi, snažan vrat i jaka prsa loš su saveznik pri trčanju. Kod skijaškog trčanja već je drukčije, jer se traži i snaga. Slično je i kod plivanja, samo što su drukčije izgrađeni mišići: moraju biti dugi i olabavljeni... I da te više ne zamaram svim time, jer ima još podosta drugih stvari o kojima valja voditi računa kad

se vrednuje nečija fizička pripremljenost, pokušat ću, računajući na tvoje razumijevanje, odrediti parametre koje bi valjalo zadovoljiti za *odličnu* formu, za *dobru* formu i za *srednju* formu. Pritom uzimam u obzir godine starosti: 30, 40, 50 i 60 godina. Oni u dvadesetima, ako nisu aktivni sportaši, spadaju u grupu 30-godišnjaka koji intenzivno treniraju. U obzir uzimam puls u mirovanju, trčanje i skijaško trčanje na 5 kilometara, plivanje na 1500 metara i benč (postotak u odnosu na vlastitu tjelesnu težinu).

Dob	trčanje 5 km	ski. trčanje 5 km	plivanje 1500 m	benč kg	puls u mirovanju
30 g.	17,30 min odlično	16,00 min odlično	23,30 min odlično	130 % odlično	42 – 48 otkucaj/min odlično
	19,00 min dobro	20,00 min dobro	26,30 min dobro	110 % dobro	50 – 55 otkucaj/min dobro
	21,00 min srednje	27,00 min srednje	29,00 min srednje	95 % srednje	60 – 64 otkucaj/min srednje
40 g.	17,50 min odlično	17,00 min odlično	23,30 min odlično	125 % odlično	44 – 50 otkucaj/min odlično
	19,30 min dobro	21,00 min dobro	26,30 min dobro	110 % dobro	52 – 58 otkucaj/min dobro
	21,30 min srednje	25,00 min srednje	29,00 min srednje	95 % srednje	60 – 66 otkucaj/min srednje
50 g.	19,30 min odlično	20,00 min odlično	24,30 min odlično	120 % odlično	48 – 54 otkucaj/min odlično
	21,30 min dobro	25,00 min dobro	28,00 min dobro	110 % dobro	55 – 60 otkucaj/min dobro

	24,00 min srednje	31,00 min srednje	30,00 min srednje	95 % srednje	64 – 68 otkucaj/min srednje
60 g.	24,30 min odlično	24,00 min odlično	25,00 min odlično	110 % odlično	50 – 55 otkucaj/min odlično
	26,00 min dobro	27,00 min dobro	29,00 min dobro	100 % dobro	60 – 64 otkucaj/min dobro
	30,00 min srednje	33,00 min srednje	33,00 min srednje	85 % srednje	65 – 72 otkucaj/min srednje

Jasno je da ovu tablicu ne treba doslovno primjenjivati. Ona je samo okvir za orijentaciju. Uz to, dragi moj čitatelju, ako se samo lagano baviš rekreacijom, ti će ti rezultati izgledati ponešto prenapregnuti, budući da se u prvom redu odnose na one koji se dulje, redovito i intenzivnije bave nekim od navedenih sportova ili više njih. Ali neka te to ne obeshrabri. Svrha nije u nadmetanju i rezultatima koje moraš dostići. Svrha je u *vedrini*. Možeš imati izvrsne rezultate, ali ako si za njih platio previsoku cijenu, ako se negdje zbog „prisilne neuroze”, kojoj kadšto podliježu rekreativci, ta *vedrina* zagubila, nisi puno dobio. Sjeti se: svježina i radost bolje su mjerilo od štoperice!

NIKADA NIJE PREKASNO

Na novinarskom prvenstvu Jugoslavije koje je te godine održano na Platku prvi put sam stao na skije za trčanje. Bile su mi 32 godine. Nisam imao ništa od opreme, nisam ništa znao o tom sportu, čak ni osnove. Neki stariji slovenski kolega posudio mi je skije, štapove i cipele. To mi je vjerojatno bila najteža utrka u životu. Pao sam i zapleo se sa skijama barem tridesetak puta, izmučio kao nikad i u cilj ušao pretposljednji. A već sam imao solidnu aerobnu kondiciju, redovito trčao i vježbao trbušnjake, ali ništa nije pomoglo. Sljedeće sam godine nastupio na vlastitim skijama, ali *amaterskim*: odozdo su bile nazubljene kao brdska željeznica. Bio sam tek nešto bolji, manje sam padao, ali sam se gotovo jednako iscrpio. Tada sam okrenuo list i kupio pravu opremu, naučio osnove „maže” (kako preparirati skije za određenu vrstu snijega) i ozbiljno počeo vježbati tehniku.

Na Kopaoniku sam bio treći. Slovenci su suvereno dominirali tom disciplinom, nitko ih godinama nije mogao ugroziti, pa je moj uspjeh bio iznenađenje. Na sljedeća dva državna prvenstva sve sam ih po-meo. Na svjetskom prvenstvu u Courmayeru (Italija) osvojio sam srebro i godinu dana kasnije u Andori (1988.) zlato.

To je možda najbolji primjer da nikada nije prekasno za neki sport. Čak ni za tako sofisticiran kao što je skijaško trčanje. Neću na-široko govoriti o opremi, vrstama skija, specijalnim cipelama i štapovima, „maži” i *let-lampi* bez koje se ne može nanijeti vosak na skije, posebnom *prahu* za brzinu, ili termometru za mjerenje temperature snijega. Samo ću reći da za dobro pripremiti skije

ponekad treba i jedan sat dobrog rada. Ali sve je to ništa u odnosu na tehniku. Ona je uistinu zahtjevna i rekao bih da ju je teže naučiti nego alpsko skijanje. Potrebna je iznimna koordinacija rada ruku i nogu, prenos težine s jedne skije na drugu, pravodoban i odgovarajući pritisak stopala na stajnu skiju, tehnički zahtjevan rad sa štapovima, položaj tijela... Moraš imati i aerobnu kondiciju i primjerenu mišićnu snagu, jer je skijaško trčanje poput plivanja. Angažira cijelo tijelo...

Ako u mladosti nisi plivao, teško ćeš kasnije svladati plivačku tehniku. Ali nije nemoguće pod uvjetom da si dovoljno uporan i da imaš nekoga tko će te uputiti u ispravan način plivanja. Slično je i sa skijaškim trčanjem. Pritom ne mislim na *penzionersko* hodanje i *odsklizavanje* na običnim *daskama*, nego na pravo trčanje, i to na pravim skijama i ispravno namazanim. I vjeruj mi, nije nemoguće.

Sport nije samo za one koji pravodobno počnu i koji su na neki način za njega stvoreni. Sport je dobar za svakoga i u svako vrijeme. Evo primjera: u već spomenutoj Buzanovoj knjizi navodi se i to da su znanstvenici sa Sveučilišta Tufis obavili pokus na štíćenicima doma za umirovljenike u dobi između 86 i 96 godina, tijekom osmotjednog programa vježbanja dizanja utega pod nadzorom. Rezultati su pokazali da su čak i u tako kratkom razdoblju treniranja bitno povećali snagu i pritom poboljšali stanje ravnoteže. Daljnja su proučavanja potvrdila da im je vježbanje s utezima, bilo ručno, bilo na spravama, pomoglo da ponovo uspostave već nestalu gustoću kostiju, da je ublažilo artritičku bol u koljenu, pa čak i utjecalo na smanjeni intenzitet uzimanja inzulina u dijabetesu tipa dva.

Imam i ja neke primjere. Već sam spominjao Matu, svog prijatelja liječnika s *pneumotoraxom*. Kako rekoh, završio je na operaciji na kojoj su mu s plućnog krila skinuli pleuru i pustili da pluća direktno zarastu na rebra. Ili tako nekako. Naravno da se time znatno smanjio njegov plućni kapacitet, a time i ukupna aerobna funkcija organizma.

Ali Mato, koji je također bio dobar plivač, nije odustao od trčanja, nastavio je intenzivno plivati, a jedno je vrijeme čak i boksaio. Istina, nije trčao tako brzo i tako veliku kilometražu kao mi ostali, ali je trčao vrlo solidno. Mnogi bi se iznenadili njegovim rezultatima. Zašto ti to govorim, dragi čitatelju? Zato da vidiš kako netko čak i s takvim hendikepom može dobro i redovito trenirati. Taj isti Mato, da i to kažem, čak je jedno vrijeme bio najbolji u zgibovima.

Ja sam, pak, drugi primjer. Moj je tjelesni hendikep također značajan. Spomenuo sam da sam na nogometu zaradio neke ozbiljnije ozljede: na desnoj nozi operiran mi je (izvađen) vanjski meniskus, a unutarnji slomljen i namješten. Na lijevoj nozi teško su mi ozlijeđeni križni ligamenti koji nikada nisu odgovarajuće sanirani. Zbog toga mi je lijeva noga stalno stvarala probleme i s vremenom postala bitno slabija. U prosjeku je dva centimetra tanja i iskrivljenija. Bio sam i kod Peharca u Puli koji je posumnjao da sam se možda rodio s nešto kraćom nogom pa je ta razlika *kompenzirana* većom zakrivljenošću, što je opet stvorilo druge probleme. Ne znam je li u pravu (teško je to sada utvrditi), ali je činjenica da su sva mjerenja pokazala da je lijevi kvadriceps bitno slabiji od desnog i da je funkcionalna sposobnost lijeve noge oko 30 posto lošija od desne. Peharec mi je još rekao da bih već završio na štakama da tako intenzivno ne treniram. Dao mi je i dodatne vježbe i moram reći da mi je to jako pomoglo. Bolovi koji su me desetljećima mučili takoreći svaki dan značajno su se smanjili ili nestali, a popravili su se i vizualni izgled noge te njezina funkcionalnost.

Što ti želim reći? Ne samo da nikad nije kasno, nego i to da si uvijek *dobar* za sport, bez obzira na eventualne fizičke probleme. S tom i takvom nogom postigao sam sve one rezultate, a još i danas trčim, boksam i dižem utege. S tom i takvom nogom Slovenci su me (nakon prve pobjede) proglasili čovjekom „jakim kak bik”, koji je pobijedio na sirovu snagu, a ne na tehniku. To je podcjenjivanje razumljivo, jer se u vrijeme kad sam ih pobijedio počeo trčati *skating* (klizna tehni-

ka), za koji je trebala dodatna snaga u rukama, pa se činilo da je to jedini razlog mojem uspjehu.

Još te malo moram zagnjaviti s tom nevažnom pripovijesti. Slovenci su bili moji skijaški učitelji, moji prijatelji i ljudi u čiju sam *deželu* rado i s veseljem dolazio. Osobito zimi na Pokljuku, u Bohinjsku Bistricu, na Roglu, pa i na Vogel... Ali nikako nisu mogli podnijeti da ih jedan purger razvaljuje u njihovom sportu. Zato su na prvenstvima zabranili *skating* kako nekakav tip, „jak kak bik”, ne bi imao šanse. Na natjecanjima su dopuštali isključivo klasičnu (dijagonalnu) tehniku, jer traži znanje i vrhunsku koordinaciju, te godine treninga.

Dvanaest godina nakon Andore (2000.) Slovenci su dobili Svjetsko novinarsko prvenstvo na Pohorju. Trčala se isključivo klasična tehnika. Znao sam to i tu zimu trenirao svaki dan na Sljemeni sa svojim mladim prijateljem Krešom iz Skijaškog kluba Šestine. Godinu dana prije nastupio sam na prvenstvu Slovenije i doživio debakl, jer sam imao prilično loše namazane skije, a nisam ni bio bogzna kako pripremljen. No, sada je Krešo išao sa mnom kao moj osobni *serviser* i dobar znalac u pripremanju skija. Na startu su me organizatori bacili u zadnji red, što je pri masovnom startu priličan nedostatak, jer se teško probiti naprijed i dokopati pruge.

Budući da je ta utrka bila stvar moje osobne osvete, dopusti mi, dragi čitatelju, da je opišem. Na početku sam se jedva održao na skijama, no nakon nekoliko stotina metara uspio sam se kroz kišu štapova i skija probiti na treću-četvrtu poziciju. Na čelu je bio Slovenac, izvršno pripremljen i svakako prvi favorit. Nakon kilometar i pol i njega sam sustigao i tada je započela snježna simfonija. Nikada nijednu trku nisam tako vozio, nikada doživio takvu ekstazu i osjećaj *bezvremenosti*. Krešo je izvršno namazao skije, ja sam bio izvršno pripremljen (ubitačno sam radio na tehnici) i trčao s puno snage i taktičke zrelosti.

Odvojio sam se nekih dvadesetak metara, diktirao tempo i osjećao da ga imam. Ali nisam forsirao. Iako sam mogao. Bili smo na dugoj ravnini na kojoj do izražaja dolaze i tehnika i snaga, no ipak sam ga čekao na brdima. Tu sam ga htio uništiti. Nikad neću zaboraviti tu, kao u mramoru isklesanu, ravninu. Na čelu, u ritmu koji je odisao snagom i plemenitim pokretima, bio sam poput strijele odapete iz luka. Baš sam imao taj osjećaj „zašiljenosti”, osjećaj čudesne i gotovo spiritualne aerodinamičnosti. Vjetar mi je strujio niz lice, no sve je drugo oko mene bilo mirno i tiho kao u svemiru. Više ni progonitelja nisam čuo, samo neki zov vječnosti što se glasao sa svakim novim sinkroniziranim pokretom, s gibanjem kroz tu bjelinu što iskri poput danjih krijesnica.

Tom sam stazom prošao mnogo puta, jer sam i prije dolazio na Pohorje, ali mi se sada činila nekako svečanom, kao da se priroda potrudila da čovjeku na skijama pruži ugođaj primjeren njegovu htijenju. Uistinu neizrecivo. Taj prirodni ambijent i ta volja uobličena u pokret, pa i neka nijema mudrost što se ukotvila u glavi, sve se to utkalo u taj neizrecivi osjećaj. I gotovo estetski! Zaista ne nalazim riječi da to opišem, iako se zorno sjećam svakog trenutka. Nije to ni *serotonin*, ni osjećaj tjelesne moći, nego nešto mnogo uzvišenije. Nešto što se događa kad se sve poklopi.

Na početku uzbrdice dao sam gas do daske. Slovenac je nestao iz vidnog polja, a ja sam ušao u cilj s dobrom minutom prednosti, i to u utrci dugoj samo pet kilometara. Ne znam bih li rekao što se kasnije dogodilo? Ali smijem li ti to zatajiti sada, kad sam se toliko raspričao?

Dakle, iako sam pobijedio, zlatnu su medalju dodijelili poraženom, uz *objašnjenje* da sam se tobože prekasno prijavio za utrku i da sam stoga u statusu gosta. A tada sam bio glavni urednik *Vjesnika*. No, to me nije pogodilo. Dokazao sam se u njihovoj *klasici* pa ih donekle razumijem. A što bi drugo mogli reći? Da im je onaj Hrvat „jak kak bik” i u *klasici* odnio zlato?

Oprosti mi, dragi moj čitatelju, što sam te opet zagnjavio stvarima koje ti možda nisu toliko zanimljive. Ali u svakoj knjizi toga ima, pa malo otrpi. U sportu sam doživio i pobjede i poraze. U jednom razdoblju čak i više poraza, ali nikad mi pobjeđivanje nije bila ključna motivacija za bavljenje sportom. To dođe, ili ne dođe, a ljepota samog bavljenja sportom uvijek ostaje.

Rekoh već da je snaga u skijaškom trčanju vrlo važna. Zato, da bi i ti imao neku korist od ovog poglavlja, ukratko ću navesti glavne razloge zbog kojih je vježbanje s utezima jako korisno.

Ono jača mišiće, jača kosti, povećava radnu sposobnost, povećava moć u izvođenju bilo kojih tjelesnih zadaća, čvrsta je baza za svaku sportsku aktivnost, smanjuje mogućnost ozljeda, povećava samopouzdanje, pomlađuje i pruža osjećaj zadovoljstva.

Pritom je važno znati da je vježbanje dizanja utega radi stjecanja snage i izgradnje mišića proces koji traje 24 sata i zato je pametno da vježbaš svaki drugi dan. I ne dulje od 60 minuta. Već sam spomenuo način vježbanja u formuli od tri serije s pet ponavljanja sa submaksimalnom kilažom. Sada tome dodajem da je to najbolji način da se postigne prava snaga, dakle tjelesna moć. S druge strane, rad u serijama s promjenljivim brojem ponavljanja i promjenljivom kilažom prikladniji je za stjecanje *snage izdržljivosti*.

Idealno je da jedan dan radiš aerobne vježbe (recimo trčanje), a drugi dan vježbe s utezima. Ako ti je to previše, onda tri puta tjedno aerobni trening i jednom tjedno utezi. I ne zaboravi: pri naporu (podizanju tereta) izdišeš, a pri spuštanju udišeš!

BOKS

Boks je moja velika ljubav, a svaka je ljubav subjektivna. Zato ću najprije navesti nekoliko objektivnih činjenica. Novija znanstvena istraživanja govore da je boks u kombinaciji s trčanjem i dizanjem utega najbolja rekreacijska aktivnost koju možeš zamisliti. Ista ta istraživanja kazuju da je boks najkompleksniji sport, a to znači da je mentalno i fizički najzahtjevniji. Treće, unatoč tome što se taj sport smatra opasnim, pa i brutalnim, istina je da su u nekim drugim sportovima mnogo češće teške ozljede, pa i smrtni slučajevi. Najviše poginulih i teško stradalih bilježe konjičke cross utrke, ronjenje, moto-utrke..., boks je negdje na šestom-sedmom mjestu. Kad to govorim, mislim na profesionalni boks, onaj kojim se ti, dragi čitatelju, zasigurno nećeš baviti i koji ti ja i ne preporučujem. Govorim o boksu kao rekreacijskom sportu, o boksačkom treningu, a ne o boksačkim borbama. Po svim parametrima boksački je trening idealna antistresna aktivnost. Ako si ikada bio u boksačkoj dvorani i prošao pokraj vreće za trening, kladam se da se nisi mogao suspregnuti a da je barem jednom ne opališ. To je jednostavno tako. I nije to nikakav muški refleks, to čine i žene. Ima nešto rudimentarno *boksačko* u svakom čovjeku. Nešto što te ponekad nagoni da udariš bez ikakve namjere da naneseš bol ili ozljedu. Taj je *refleks* prirodan kao lavež u pasa ili propinjanje konja. Dobro izudarati vreću, raditi serije na fokuserima, uistinu znači riješiti se dnevnog stresa, smiriti psihu i uravnotežiti fiziologiju.

Jedna od najljepših definicija boksa je ona koja kaže da je to sport u kojem se *ne udara jako, nego pravilno*. Zato je boks plemenita vješti-

na. On je plemenit ne samo stoga što se ravna po viteškim pravilima (zabranjeni su prljavi udarci, poput onih u potiljak ili ispod pojasa), nego i stoga što su i sami pokreti takvi. To nije tučnjava i cipelarenje čovjeka na podu, udaranje koljenom u glavu i slično *uličarenje*. Boks je vještina koja zahtijeva bezbroj ponavljanja, neprekidno usavršavanje i koordinaciju kakvu ne traži ni jedna druga aktivnost. I to unatoč banalnoj činjenici da u boksu postoje samo tri vrste udarca: *direkt*, *kroše* i *aperkat*. Ali izvesti te udarce pravilno, izvesti ih u koordinaciji s nogama, i još k tome u pokretu, kad napadaš ili se braniš, e, to je već prava umjetnost. Začudit ćeš se, dragi moj, ako ti kažem da ima čak i profesionalnih boksača koji to nikada do kraja nisu svladali. Možda udaraju dobro lijevi direkt, ali im je desni kroše slab, ili nikakav.

Boks je svojevrsna kombinacija sportskih vještina, baleta, ekvilibristike, *animalnog* refleksa i brzine, snage i srčanosti, mentalne stabilnosti i fizičke izdržljivosti, i sve to u neprestanom kretanju i kruženju oko protivnika koji čini to isto, dakle, u jednoj stalno izmjenjujućoj situaciji na koju se jednako stalno adaptiraš, proizvodeći jednako stalno nove promjene položaja tijela i distance prema protivniku. Zato je boks star koliko i civilizirani svijet i zato je i danas, kao i u doba faraona, iskonska manifestacija ljudskosti u borbi koja je opet sastavni dio ljudske egzistencije.

Pa i sama boksačka borba, ako baš hoćeš, nije toliko brutalna kako možda izgleda. Istina je da dolazi do ozljeda, pa i do opasnosti po zdravlje, ali zar se to ne događa i ako brzo ili prebrzo voziš? Boks nije u prvom redu sudar tijela, nego sudar karaktera. Zato primarna namjera nije u ozljeđivanju protivnika, nego u slamanju njegove psihe. To svaki boksač zna i zbog toga ništa ne zamjera protivniku. U boksu je tijelo, da to tako kažem, samo kolateralna žrtva.

Ali dopusti još nekoliko načelnih stvari. U cijeloj toj priči najvažnije su noge. Samo se s njima pravilno udara, samo one pripremaju i dovršavaju pokret ruke. Ti su koraci naoko jednostavni, ali moraju

biti savršeni, a to znači mekani, hitri, koordinirani, s malčice okrenutim stopalima prema unutra, u svakom času spremnim na promjenu smjera, ali uvijek stabilnim, u potpunoj ravnoteži i primjerenom raskoraku. To je umjetnost i vrhunski boksači doista ostavljaju takav dojam kad se u ringu kreću.

Često puta možeš vidjeti boksača kako se ukopa, udara protivnika u serijama, ali od toga nema neke velike koristi. Protivnik jedva osjeti udarce, jer su ispaljeni samo iz ruku, bez sudjelovanja nogu i cijelog tijela. Jer i kad si ukopan, noge moraju raditi, premda se to uvijek ne vidi tako jasno. Dobar lijevi direkt uvijek znači istodobni pokret lijeve ruke i lijeve noge u pravcu protivnika. Rukom *pukneš* kao bičem, ali u tome mora biti i tijelo. Nevidljivo, gotovo *podmuklo*, ali cijelom težinom. Tada ne udara samo ruka, nego ukupna kilaža. Bez ispravne koordinacije između ruke, kuka i nogu to nije moguće. Ali kad uspije, tada imaš osjećaj da si bez ikakva napora, bez ikakva zamaha, takoreći ovlaš izbacio ruku i još je *gurnuo* kompletnom svojom težinom. To je pravi udarac, brz i težak za protivnika.

Zašto ti to sve govorim, dragi moj čitatelju? Zato da lakše uvidiš da boks nije u prvom redu tučnjava, nego vještina. I to plemenita, takvi su pokreti, takva je namjera. Ne postoji zanimljiviji sport, jer nigdje se ne vježba toliko tehnika kao u boksu. Uvijek ispočetka i uvijek s namjerom da se usavrši udarac, kretanje. Ne postoji boksač koji je zauvijek ovladao tehnikom i na njoj više ne mora raditi. Za vrijeme priprema, prije velikih mečeva, i šampioni počinju od *škole boksa*, da to tako kažem, pa sve do teških kondicijskih treninga i sparringa. Takvo treniranje taj sport čini zanimljivim, to mu, uz antistresni karakter, daje dimenziju igre, a time i posebnog zadovoljstva. To te drži u *prezentu*, u punoj koncentraciji, usredotočenog samo na pokret tijela, a opet, na neki način, *izvan vremena*.

Evo kako izgleda (rekreacijski) boksački trening: uz uobičajeno zagrijavanje vrlo je korisno skakanje preko konopca, i to nekoliko

rundi po tri minute. To je važno i radi kondicije, ali još više radi koordinacije nogu, brze izmjene kretanja, riječju ono što se zove boksački *ples*. Pritom se dobro zagriješ i razgibaš. Iza toga slijedi nekoliko rundi *šada*, što znači borba sa zamišljenim protivnikom. Tako vježbaš tehniku, brzinu i usput dobro razgibaš ruke. Slijede vježbe na vreći ili u ringu, gdje ti trener drži fokusere u koje udaraš pojedinačno ili u serijama. Tu prolaziš *školu boksa*, što znači da vježbaš svaki udarac neprestano se krećući. Totalno si u pokretu, koncentriran na ono što moraš izvesti. Ne misliš ni o čemu, samo udaraš i u sebi prepoznaješ stroj koji se može još bolje podesiti. Kad dobro izvedeš udarac, obuzme te zadovoljstvo. Slično kao kad dobro sročiš misao, pa te oduševi ljepota izraza. Ili kad uspiješ riješiti neki problem koji te danima zaokupljao. Poslije toga opet runda *šada* radi opuštanja.

Inače, *šado* je vrlo važan dio treninga. To je vježba u kojoj se možeš iscrpiti gotovo do kraja ako žestoko radiš. Važna je zbog tehnike, koordinacije nogu i ruku – zbog svega što boks čini boksom. Svaki trener preporučuje puno *šada*, jer je to prilika da u potpunoj koncentraciji, bez ikakve vanjske prisile, odradiš borbu u mislima, najbolje što trenutačno znaš i možeš. Sam određuješ ritam, sam određuješ vrstu udaraca, koju seriju izvesti, koju eskivažu. I pritom svaki pokret kontroliraš u velikim zrcalima koja su sastavni dio svake boksačke dvorane. *Šado* je poput pjesme koju u sebi ponavljaš kako bi naučio riječi i zapamtio melodiju.

Na kraju treninga radiš više serija različitih vježbi za trbušne mišiće i vrat, jer bez toga nema kompletnog boksača. Kanađanin hrvatskog podrijetla, George Chuvalo, inače svjetska boksačka klasa i čovjek kojega ni legendarni Muhammad Ali nije uspio nokautirati, jednom je izjavio da je dobro podnosio udarce jer je imao kratak i snažan vrat. Vrat je neka vrsta amortizera za glavu, kao što su trbušni mišići amortizeri za tijelo. Bez toga si kao automobil na felgama.

I sve je to gotovo za otprilike jedan sat. Jesam li govorio o borbi u ringu, o sparingu? Nisam, jer to nije potrebno da bi sve one efekte i sve ono zadovoljstvo mogao osjetiti i proživjeti. Sparing je nešto što dođe samo. Nitko te na to ne sili, a niti je to smisao treninga. Zato danas ima toliko žena u boksu, toliko liječnika, pravnika, direktora i menadžera. Svi oni marljivo treniraju i svi se nakon treninga osjećaju carski. Moram ti reći još nešto. Nakon što završiš s treningom, istuširaš se, pokupiš stvari i kreneš prema automobilu, osjećaš se ne samo istrenirano, nego i nadmoćno, i to zbog naraslog samopouzdanja, zbog činjenice da su tvoje tijelo i tvoja glava uspostavili odnos u kojem više nije moguće da jedno drugo ostavi na cjedilu.

I još je nešto: boksački trening daje ti nevjerojatnu gipkost cijelog tijela, jača zglobove i kosti i značajno poboljšava osjećaj ravnoteže. Ako vidiš boksača s krutim mišićima, znaj da krivo trenira. Zato nikada ne vježbaj s utezima poslije boksačkog treninga, nego uvijek prije. Tada se mišići opuste, a efekt dizanja utega ostane.

Boksački je trening sam po sebi dovoljno zanimljiv i fiziološki *izdašan*, ali nikad ne bih preporučio da samo boksaš. Zbog srca i općenito kardiovaskularnih razloga vrlo je poželjno da boks upotpuniš aerobnim treningom (trčanjem), a uz to i dizanjem utega. Tada si na pragu savršeno izbalansirane fizičke aktivnosti sa svim onim što organizmu koristi i što organizam traži. Na žalost, još uvijek prevladava svijest da je za boks dovoljan samo boks, a sve drugo da je marginalno. Nema boljeg protudokaza od *kubanskog* reprezentativnog treninga: obuhvaća trčanje i svakodnevni rad s utezima. A ja znam podosta boksača koji ne mogu pretrčati pet kilometra ispod 20 minuta i koji u *benču* dižu kao rekreativci.

Jasno je da dizanje utega, kao i trčanje, velikim dijelom ovise o tjelesnoj masi, ali okvirno može se reći da bi svaki dobro istrenirani (aktivni) srednjaš (do 75 kg tjelesne težine) morao istrčati pet kilometara za manje od 18 minuta i 10x400 m između 1'07" i 1'13" po

krugu, sa stankom od dvije minute. I u *benču* podići 100 kila. Tko to ne može teško će do vrha.

Dakle, preporučujem:

1. tri puta tjedno trčanje na bazi već spomenute formule;
2. dizanje utega oko 40 minuta, i to prije boksačkog treninga, 1-2 puta tjedno;
3. boksački trening 1-2 puta tjedno (2 runde uže, 2 runde *šado*, 3-5 rundi vreća ili fokuseri, 1 runda *šado*, trbušnjaci, vrat).

BOKS (2)

Počeo sam boksati prije osam godina. I to zato što sam osnovao Boksački klub „Šaka”. Nikada nisam imao nijedan službeni meč, jer sam za to bio prestar, ali sam odboksao više od 2000 rundi sparinga. I to s momcima starim između 20 i 30 godina. Neki od njih su bivši boksači, a neki, kao moj prijatelj Tadija ili dr. Čerina, strastveni *amateri*. Dogurao sam do toga da s lakoćom odboksam 10 rundi po tri minute. Moje boksanje nije žestoko, premda je i toga bilo. Primio sam udarce od kojih mi se zakocenilo u glavi, nekoliko nezgodnih u jetra, ali sve u svemu ništa se loše nije dogodilo. Malo paze momci, malo pazim ja, i uz odličnu kondiciju i dobru fizičku pripremljenost sve mi je to zadovoljstvo. Nikada nisam bio na podu, ali sam nekoliko puta prekidao rundu kako bih se oporavio. Jednom sam desnim krošeom srušio jednog 30-godišnjeg policijskog inspektora koji se u ringu volio potući. Ali to nije bilo namjerno. Jednostavno se dogodilo. Također sam srušio i jednog teškaša udarcem u rebra (opet desni kroše), ali ne zbog siline udarca, nego zato što mu je pukao mišić. Bio je to nesretan splet okolnosti. Krenuo je lijevim direktom, ja sam se sagnuo i kontrirao desnim krošeom u tijelo. Udarac nije bio jak, ali sam ga pogodio člancima, i to u trenutku kad je taj dio tijela bio istegnut. To su moje boksačke reference, kojima treba dodati i ljubav. I mog prijatelja i boksačku legendu Peru Tadića, koji je bio treći na svijetu, izbornik hrvatske boksačke reprezentacije, i koji je osam godina mlađi od mene. Od njega sam puno naučio.

Nevjerojatna je ta moja zaljubljenost boksom. Ona, doduše, ima svoju povijest u mojoj mladosti, pa i u pokušaju da se bavim tim sportom.

Međutim, kad sam došao u *Lokomotivu*, neki mi je neljubazan tip rekao da dođem drugi put. I atmosfera je bila turobna, pa drugog puta nije bilo. Otišao sam na plivanje. Ali sam redovito pratio sve velike mečeve i sporadično trenirao *šado*. Doma, onako za sebe.

Kad ulaziš u ring, makar to bilo samo na treningu, to je trenutak kad ti se svijet čini nekako malim, a ti sam sebi velikim. Ta procedura vezanja bandaža, navlačenja rukavica, guma za zaštitu usta, sve te to polagano ali sigurno vodi u jedno posebno *duhovno* stanje. U stanje koje se ni sa čim u svakodnevnom životu ne da usporediti. Zato se u ring ne ulazi kao da uskačeš u vlak, nego s mjerom i koncentracijom. Iako poznaješ suparnika, iako znaš da nećeš ići na *limit*, postoji uzajamni respekt i osjećaš onaj trunak neizvjesnosti koji *uprizorenju* daje gotovo svečani ton. To te obuzima, to te uznosi i zbog toga je boks neusporediv. Ali sve se to događa rutinski, uz razgovor i osmijeh, kao da se odnekud prikrada.

Spadam u tipove koji ne zažmire kad šaka krene prema njihovom licu, koji udaraju prilično snažno i koji uzvrate kad prime udarac. Tko ne vjeruje, neka pita Tadiju i druge momke iz kluba. To su činjenice, makar djeluju kao hvalisanje. Pogotovo ako znaš da ima i profi-boksača koji instinktivno zažmire kad prime udrac, a neki i kad ga zadaju. To je veliki hendikep i znak da nisu *rođeni* borci, jer se takav feler ne da ispraviti. Točno je da udarac koji te sruši nikad ne vidiš, ali sve druge moraš i te kako vidjeti da bi ostao na nogama i u poziciji da uzvратиš.

Boks je pun paradoksa i to ga čini čarobnim i istodobno tajanstvenim. Momci ulaze u ring, dobro se izmlate i nakon meča zagrle kao braća. Odakle to? Pa zato što i jesu *braća*. Braća po tome što ulaze u borbu na koju ih nitko ne sili. Izlažu se boli i psihičkom naprezanju kakvo poznaje samo borba za голу egzistenciju, gledaju kako da slo-me jedan drugoga, ali se nikada ne mrze i nikada ne idu s namjerom da ozlijede. To se dogodi, ali takoreći nenamjerno. Obojica se boje,

ali kontroliraju taj strah, dapače, on ih motivira da idu do krajnjih granica, izvlači iz njih i posljednji atom snage. To nije tenis, to nije nogomet, to je egzistencijalna borba dvaju ljudskih bića što simbolizira nagon za preživljavanjem i *nagon* za dokazivanjem. Boksaci to ne moraju znati, ali to osjećaju i zato se poštuju. Možda se izvrijeđaju prije meča, jer se tako ohrabruju i mobiliziraju, ali poslije su istinska braća. Sretni da su sudjelovali i da su preživjeli. Boks je uvijek hodanje po rubu ponora, i to ga čini tako privlačnim.

Ja to donekle naslućujem iz iskustva koje imam, iz onih trenutaka kad sam znao primiti neugodan direkt u glavu. Na trenutak ti se učini da si postao *razrok*, pa ti se pomakne nekakva *kutija* u glavi, zamagli i zavrti, ali ostaješ na nogama. Ni na kraj pameti ti nije da odustaneš, nego mobiliziraš svu snagu i volju kako bi nastavio i uzvratio. Odakle to u čovjeku? Pa zar ne bi bilo mudrije i svrhovitije reći: – *Čekaj malo, ne bih više?* – Ali ti to ne kažeš, ti nastavljaš jer iz tebe progovara onaj dio duše u kojem stoluju ponos i inat, temelj svake ljudskosti. I nije točno da te uvijek i jedino veseli kad zadaš udarac. Ponekad sam znao biti sretan i kad sam ga primio i podnio. To ti digne moral, učini te ponosnim i važnim. A kad bih dulje pauzirao, nisu me samo svrbjele šake, svrbio me i nos i nedostajali su mi udarci Tadije, Marinka, „Tysona” i drugih. Ne, nije to mazohizam, nego je boks umijeće u kojem je sve apsurdno, a opet tako logično i uzvišeno. Bojim se da ti idem na živce sa svim tim, ali ne znam to bolje izreći.

Što misliš, kako se osjećaš nakon dobrog treninga u kojem si i spari-
rao? Primao i zadavao udarce, namamio protivnika u kakvu zamku, plesao i uzmicao, kružio i napadao. S bicepsima i podlakticama koje ti bride od umora i prokrvljen kao raskoljena lubenica? Nevjerojatno je, ali istinito: momka koji te izlupao više voliš sada nego prije sparin-
ga. Zahvalan si mu za taj iskorak u život koji je tako često zagubljen u dnevnoj rutini, voliš ga i zato što je i on otvorena srca primio svoju porciju. Ta dobrovoljnost i to sudioništvo te povezuju i zbog njih dolaziš i sutra. I znaš da se to ne da kupiti nikakvim novcem, da to

umjesto tebe nitko ne može učiniti, da si na vrhu svijeta. Užitak u umjetnosti može biti veličanstven, zadovoljstvo u ispravnom moralnom postupanju neusporedivo, ali čovjek je stvoren i za druge svjetove. On je i egzistencijalni kockar, on je boksač.

Ne znam jesmo li se do kraja razumjeli. To je moj subjektivni pogled na boks. I zbog toga sam lud za tim sportom i u mojim šezdesetima. Ne, nisam traljav. I ne boksam kao neki koji cijeli život igraju tenis, a ne znaju servirati. Još sam brz, tehnički solidan i kondicijski vrlo dobar. Jedino sam spor na nogama zbog ozljeda, ali i godina. Prvo udare na noge. Možeš li vjerovati da i u tim godinama mogu ravnopravno parirati mladim dečkima, a neke i istući? I to je dokaz da je boks nešto posebno. I da je moguće boksati i u pedesetim, šezdesetim, sedamdesetim. Pa kako onda to ne bi mogao i ti, dragi moj mladi čitatelju. I ne boj se, ne moraš biti toliko lud pa se *fajtati* kao ja, meni je to malo u krvi, a možda time želim nešto dokazati, ili kompenzirati. Ali ne zamaraj se time, kad se već ja ne zamaram. Dosta mi je da sam na krovu svijeta.

Kad sam te već toliko zagnjavio, zagnjavit ću te još malo, dragi moj čitatelju. Jednostavno se ne mogu rastati od ovog poglavlja a da ne opišem najveći meč 20. stoljeća. Ono što se dogodilo 1. listopada 1975. u Manili. U svom trećem dvoboju sučelili su se Muhammad Ali i Joe Frazier.

U prvom, četiri i pol godine ranije, pobijedio je Frazier i postao svjetski prvak. Zatim je *strašni* George Foreman demolirao Frazieru, a Ali 1974. u Kinshasi vratio titulu u senzacionalnom okršaju. Nokautirao je Foremana u osmoj rundi, nakon što je ovaj dominirao u svim prethodnim, držeći Alija na konopcima i udarajući ga kao da je boksačka vreća. Prije toga, Ali je u drugom meču na bodove pobijedio Frazieru. Ali ovaj treći meč, to je nešto neviđeno, nešto neshvatljivo.

Filipinski *Coloseum* bio je krcat ljudima. Dvadeset osam tisuća gledatelja koji su se znojili na vrućem suncu bez daška vjetra. Među njima, u loži pokraj ringa, i filipinski predsjednik Ferdinand Marcos te njegova lijepa žena Imelda. I oni su se znojili. Vrućina je bila takva da je i sjedenje bilo napor.

Bio je to *najjunačkiji, najdramatičniji, najbrutalniji i najubilačkiji meč u boksačkoj povijesti*, zapisao je kasnije dobitnik Pulizerove nagrade Jim Murray. *Sports Illustrated* meč je opisao kao „epsku bitku”, a najugledniji boksački časopis na svijetu, *The Ring*, ocijenio ga je kao „najbolju boksačku borbu 20. stoljeća”. I uistinu, bio je to sudar dvaju gladijatora „na granici smrti”. Nakon meča potpuno iscrpljen, natečena i ozlijeđena lica, Ali je rekao da je prošao kroz nešto što bi opisao kao najbliže smrti. Na početku 15. runde Frazierov sekundant Eddie Futch signalizirao je sucu u ringu da predaje meč. – *Sljedeći udarac mogao bi biti smrtonosan* – obrazložio je kasnije svoj potez. Frazier, koji je htio nastaviti borbu, nije mogao shvatiti da je izgubio: – *Pogađao sam ga udarcima koji bi srušili zid* – rekao je rezignirano i *omraženom* Aliju priznao da je veliki šampion. Iako je prije meča dobro izvrijeđao protivnika, nazvavši ga „odurnom i glupom gorilom”, Ali je nakon te ubilačke borbe za njega imao samo riječi pohvale: – *Uvijek izvlačim najbolje iz ljudi s kojima se borim. Frazier je potpuni čovjek. Bog ga blagoslovio.*

Američki književnik Norman Mailer (također zaljubljenik u boks) jednom je napisao da je prvi udarac u boksačkom meču kao prvi poljubac u ljubavnoj vezi. Ali u ovom meču nije bilo tako. Iako je Ali već u prvoj rundi jednim ubitačnim aperkatom gotovo odlijepio Frazieru od poda, a u trećoj ga rundi toliko uzdrmao stalnim i preciznim lijevim direktima da je izgledalo da će „odurna i glupa gorila” pasti, dogodilo se suprotno. Frazier je napadao kao dobro istrenirani policijski pas, čekajući priliku da zarije zube u tijelo šampiona. Veliki borac, poznat po strašnom lijevom krošeu, gurao je Alija u kut dok ga nije i izgurao. Cijelu petu rundu prvak se branio od *bijesnog* izazi-

vača, a njegov trener i sekundant Angelo Dundee izgubio glas, vičući da bježi iz kuta. U šestoj rundi Frazier je već bio na Aliju. Bio je to njegov trenutak. Bliska borba i razorni krošei. U prvom meču jedan takav lijevi kroše srušio je Alija u 15. rundi. Sada je Frazier uspio dva puta zaredom tim istim udarcem pogoditi šampiona u bradu, ali ovaj put noge mu nisu otkazale.

Sedma runda počela je verbalnim okršajem: – *Stari Joe Frazieru, zašto sam samo vjerovao da si za staro željezo?* – zajedljivo je dobacio Ali, a ovaj odgovorio: – *Lijepi mladiću, loše si informiran!* – Nakon deset rundi meč je bio izjednačen. Ali je kasnije priznao da je u tom trenutku bio toliko iscrpljen da je razmišljao da preda borbu, ali to ipak nije učinio „jer šampioni nikada ne odustaju”. Kad je gong dao znak za početak 11. runde, jedva je ustao, a njegov tupi pogled odavao je svu patnju i bol kroz koju prolazi. – *Daj sve od sebe! Svijet te treba!* – vikali su sekundanti iz njegova kuta. Svjedoci kažu da su pritom imali pune oči suza.

Cijela 11. runda protekla je u žestokim napadima Faziera. Pritisnuo je Alija u svoj kut i nije mu dao da predahne. Publika je ostala bez daha. No, šampion je i ovaj put prebrodio krizu. Branio se kao lav i na svaki udarac uzvraćao trostruko. Frazierovi udarci počeli su gubiti na snazi. – *Nema više snage* – vikao je Dundee. U 13. rundi šampion iz svog iscijedenog i bolnog tijela izvlači posljednje atome snage. Pogađa desnim direktno tako snažno Faziera da je ovome okrvavljena guma za zaštitu usta odletjela među novinare. – *Sad ga imaš!* – viknuo je Dundee na početku 14. runde. I u toj rundi, gotovo posve otečenih i zatvorenih očiju od teških udaraca Frazier prima devet desnih direkata jedan za drugim u glavu! Bio je posve demoliran, ali nipošto demoraliziran.

U stanci prije 15. i posljednje runde, Eddie Futch naginje se nad Faziera i kaže mu da će predati meč. – *Ne, to mi ne možeš učiniti!* – buni se izazivač, jedva govoreći zbog natečena jezika i dižući se kako

bi nastavio tu smrtonosnu bitku. Futch ga rukom vraća na stolac, govoreći: – *Sjedni, sine moj. Zadnje dvije runde uopće nisi ništa vidio. Zašto misliš da ćeš u 15. rundi moći vidjeti? Gotovo je. Nikad nitko neće zaboraviti što si danas učinio.*

Najmanje je to zaboravio Muhammad Ali. Umjesto pobjedničke poze i šepurenja po ringu, doživio je kolaps i legao na pod. Drugi dan je govorio o besmislenosti svega onoga što se događalo u ringu i o povlačenju iz boksa: – *Na kraju borbe sam mislio: Zašto to činim? Što radiš ovdje protiv jedne zvijeri od čovjeka? Sve me je boljelo. Mora da sam poludio.*

Dragi moj, tek te poslije ovoga mogu pitati: Vjeruješ li zaista da to ljudi rade samo zbog novca? Ili nekakvog drugog profanog razloga? I što je to što ih nagoni da dotaknu prag smrti?

Nitko ne zna kojim je prvim činom započela ljudska povijest. Mnogo je hipoteza, no jedna od najpoznatijih je ona Hegelova. Na početku povijesti bijahu dva čovjeka koji su jedan drugoga izazvali na borbu na život i smrt. U tu borbu nisu stupili zato što su se željeli domoći nečega materijalnog, ili osvojiti srca žena, nego zbog *priznanja*. Dakle, zbog nečega što je najdublji izraz ljudskosti. Onaj koji je izašao kao pobjednik postao je gospodar, a onaj koji se prestrašio za vlastiti život i pokleknuo postao je sluga. U toj dijalektici između gospodara i sluge odvija se cijela ljudska povijest, sve do *krešenda* u demokratskom društvu. Tu i prestajem s Hegelom, jer ovo nije knjiga o filozofiji. Važno je samo nabaciti tu ideju *priznanja* kao nešto temeljno, takoreći *metafizičko*, na čemu izrasta humanitet. Životinja nikada ne stupa u borbu zbog nekakvog apstraktnog priznanja svoje ličnosti, nego uvijek zbog nekog konkretnog razloga: hrane, parenja, obrane mladih. Ali čovjek želi da ga onaj drugi prizna kao čovjeka u svoj njegovoj slobodi, i zato dolazi do bitke. Tek u demokraciji, uzajamnim priznanjem svih, ukida se ta suprotnost između sluge i gospodara, no to je druga tema.

I još samo ovo: Platon je ljudsku dušu podijelio na tri djela: umni (*logos*), požudni (*eros*) i *timotički*, to jest onaj u kojemu stoluju ponos, ambicija, afekti. Danas mnogi moderni autori ponovo zazivaju *ahilejevsku* čovjeka, to jest čovjeka *timotičkih* vrлина, jer, kako kažu, ni Troja ne bi bila osvojena da poslije Patroklove smrti Ahileja nije obuzeo onaj strašan bijes.

To navodim zato što mi se zaista čini da je najdublja motivacija u boksu upravo taj *timotički* poriv, ta želja za *priznanjem*. Ona nema ništa s kompleksima, nema ništa s nasiljem, pa ni s brutalnošću, ona je samo *memento* naše ljudskosti. Utoliko je boks, rekao bih, svojevrsna *predstava* ljudskosti na podiju od samo dvadeset četvornih metara. U tome su njegov čar, njegova dramatika i njegova jedinstvenost.

VEDRINA

Ne bih rekao da je *vedrina* po definiciji neka vrsta optimizma, ali da oboje pada u isti horizont moglo bi biti istina. O *vedrini* je malo tko pisao kao o temeljnom životnom osjećanju, pa sam i zbog toga upotrijebio baš taj termin. Kretanje i *vedrina* su blizanci, i to je ono o čemu sam pokušao posvjedočiti u ovoj knjizi. Pritom ne mislim da je *vedrina* nekakav glupi optimizam koji čovjeka navodi da vjeruje kako je sve divno i krasno i kako će tako uvijek i biti. Ona je za mene poput tjelesne temperature. Ako je organizam zdrav, ako nemaš nikakvu upalu ili kakvu prehladu, ako te nije šćepala kakva gadna bolest, onda je tvoja temperatura oko 36,5 stupnjeva i ti se osjećaš *normalno*. Imaš energije, jasno vidiš, ne boli te glava, riječju, spreman si da živiš. Baš zato što je poput te tjelesne temperature, *vedrina* ne proizlazi primarno iz uma, nego iz fiziološke konstelacije organizma. Zato je kretanje (rekreacija) neka vrsta treninga za *vedrinu*. Što si bolje istreniran, to si vedriji i nekako normalniji. U prirodi je sve normalno, jedino čovjek katkad iskače iz tog okvira. Biti normalan znači živjeti bez proklinjanja sudbine, bez mrzovolje i zlobe, čak i onda kad je teško, kad navale nevolje. *Vedrina* te nagoni da stisneš zube, da se boriš, da pozitivno misliš i da vjeruješ u sebe i u svoje bližnje. I da na kraju pobijediš. Zato se ona ne isplaćuje u moneti, nego u znoju i osmijehu, u kretanju za koje nas je priroda stvorila i kroz koje prirodi *plaćamo* tribut. To je onaj isti osjećaj koji te obuzme kad u proljeće sjediš na suncu i čuješ radosni cvrkut ptica ili na livadi vidiš razigrane pse kako pucaju od snage i punine životnih sokova.

Znam da to pomalo zvuči naivno, nedovoljno utemeljeno, kao loša kopija *Lebensphilosophie*, pogotovo nakon pesimističkog 20. stoljeća. Stoljeća koje je intelektualno poštenje gotovo izjednačilo s društvenim pesimizmom i nevjericom u svijet. Doduše, kroz to bi se čovjek još i provukao sa svojom *personalnom vedrinom*, ali kako odgovoriti na tvrdnju da su jedino glupani optimisti? Jer život je patnja, jad i čemer?

Negdje sam već spomenuo Schopenhauera koji je utemeljitelj takvog *ontološkog pesimizma*. Naravno da nemam namjeru s njim polemizirati, jer tomu nisam dorastao. Osim toga, čovjek mi je oduvijek bio simpatičan zbog svog intelektualnog autsajderstva, umnosti i prgavog karaktera. Naročito mi se sviđa njegova *fiziognomika*. Uvjerenje da se iz oblika čela i izraza očiju može raspoznati genijalna priroda. Doduše, o tome je napisao samo fusnotu, ali se nije libio da pritom opiše upravo sebe – svoje široko i lijepo zaobljeno čelo te bistre i žive oči.

Iako je bio Goetheov suvremenik, nigdje nema dokaza da je poznao njegovo djelo. Zato mi dopusti, dragi moj čitatelju, da se još jednom poslužim stihovima iz *Fausta* kako bih na svojoj strani imao autoritet genija:

„O, kad bih se magije mogao odreći,
Zaboravit posve sve čarobne riječi,
I pred tobom, prirodno, ko čovjek stati!
Tad vrijedilo bi čovjekom se zvati.
To bijah, dok u mrak ne upravih gled
I kletvom ne prokleh i sebe i svijet.”

Nekad sam vjerovao da su gostonica i krevet najveći izumi čovječanstva, a danas vjerujem da je za sve kriv stolac. Zvuči kao zafrkancija, ali nije. Kad čovjek cijeli život provede na stolcu, čitajući i razmišljajući o „svezama svijeta”, u što se pretvara? U vlastitu *protuprirodu*.

Čovjek nije stvoren samo za stolac, krevet i gostionicu, pa ni samo za knjigu. Čovjek je stvoren za kretanje, pa ako se kreće samo glava, a ne i tijelo, pretvara se u *protuprirodu*.

Vidjeli smo da su mozak i aerobni trening u aktivnoj korelaciji, što dokazuje i korelaciju između uma i *fizisa*. Ne kažem da neka od najvećih djela nisu stvorena iz poricanja tjelesnosti. Ne kažem da nije bilo genija koji su svoja najveća djela stvorili upravo zato što su život prosjedili na stolcu. Ne kažem da nije bilo znanstvenika koji su se dali kastrirati kako bi postali još veći znanstvenici. Svega toga ima, i svega je toga bilo. Ali ja govorim o *vedrini* kao *tjelesnoj temperaturi*. Ne govorim o pjesniku koji se drogira kako bi u transu ispjevao stihove. Ne govorim o patnji koja je iznjedrila vrhunsku umjetnost, govorim jedino o *tjelesnoj temperaturi*. Onoj s kojom živiš svaki dan, svaku minutu.

Avanturist ponekad životom plaća svoju avanturu. Mislilac svoje umno djelo negacijom vlastite tjelesnosti, nonkonformist svoj nonkonformizam društvenim autsajderstvom. Ali cijena se uvijek plaća. Plaća se i cijena za *vedrinu*, i to u znoju, naporu i vremenu koje si možda mogao utrošiti za nešto drugo. Na kraju je sve stvar gledišta. Mislim da, ako su optimisti uistinu glupani, onda su još veći glupani oni koji prožive život a da nisu iskusili vlastitu tjelesnost. Živjeti samo polovicu svoga bića nije neki osobit dokaz pameti. I reći ću još nešto zbog čega bi se i moj dragi Schopenhauer mogao okretati u grobu. Ljudskost, humanost, ono po čemu čovjek jest čovjek, nije dohvatljivo samo u sferi estetskog i moralnog (asketskog), nego i u vjetrovitom kretanju i iskustvu tjelesnosti.

Slažem se s pesimistima da je *prezent* jedino vrijeme u kojem se odvija naš realan život. Slažem se i s time da je prošlost zapravo *sjećanje*, a budućnost *briga*. I da čovjek nikad ne živi u prošlosti, kao što nikada neće živjeti u budućnosti. Jer čim dođe budućnost već je sadašnjost, a čim prođe već je prošlost. Pesimizam počiva na brizi za

egzistenciju i strahu od smrti koji pripadaju budućem vremenu, a ne sadašnjosti. Oni su *misao* i u *tjeskobu* pretvorena misao. Tu situaciju dobro opisuje izreka da je čovjek jedina životinja koju već pomisao na buduću glad čini gladnim.

Nezgodu je u tome što je *prezent* uvijek samo trenutak i zato je toliko bolnih sjećanja u našem životu i toliko straha i tjeskobe. Čovjeku, reklo bi se, kronično nedostaje *sadašnjost*, to *carstvo života* i usredotočenosti na sam život. Htio bih reći da, čak i ako prihvatimo takvo turomno tumačenje ljudskog života, sport ima smisla. On zadovoljava našu žudnju za *prezentom*, jer je usredotočenost na *tu* i *sada*. Nitko za vrijeme maratona ne razmišlja o svojim egzistencijalnim problemima, o ljudskoj konačnosti i tajni smrti. Nitko ne drhti zbog mogućeg gubitka radnog mjesta, pokvarenog šefa i neotplaćenih rata kredita kad boksa ili pliva. Tada si usredotočen na život u njegovoj elementarnoj izvedbi, izvedbi koja posve prirodno *ukida* prošlost i budućnost i ostavlja te u sadašnjosti, na tlu samoga života. U tom smislu sport je neka vrsta *ekstaze* koja te još dugo drži i nakon što si zaustavio štopericu.

Stolac je dobar izum, ali nije dobar sudrug. Stolac pripada prošlosti i budućnosti, *kretanje* pak sadašnjosti. U tome je tajna *vedrine*.

Za kraj imam i priču. Ona nije dosjetka, ona je stvarnost. Sjećaš li se, dragi moj izmučeni čitatelju, da sam na jednom mjestu spomenuo kako nakon traume s *praxitenima* nikada više nisam posegnuo ni za kakvim umirujućim sredstvima? Osim jednom?

To se dogodilo prošlog ljeta. Sve je bilo uobičajeno, puno sam radio, a još više trenirao. Imao sam osjećaj da nikada nisam bio snažniji, nikada imao toliko energije i planova za život kao u tim mjesecima. I to unatoč navršenoj 61 godini. Onda me nešto počelo boljeti u predjelu lijevog bubrega. U početku tome nisam pridavao osobitu pažnju, no bolovi su kroz nekoliko tjedana postajali sve jači. Osobito

noću. Na kraju dvije noći nisam oka sklopio i čak sam morao povratiti. Ujutro sam izmjerio tlak i prestravio se. Bio je 180/100. Hitno sam otišao liječniku, izvadio krvnu sliku, pa nefrologu. Ultrazvuk je pokazao da nešto nije u redu s lijevim bubregom. Slijedio je CT i još neki drugi pregledi, no nalazi su bili u granicama normale. Bilo je to u srpnju prošle godine.

Unatoč tome počeli su me hvatati strahovi za koje sam bio siguran da sam ih pokopao onog dana kad sam s Rebra otišao na atletsku stazu. I tada, kako bih se pribrao, kako bih razlučio što je stvarno visoki tlak, a što samo visoki tlak od straha, popio sam tih nekoliko *apaurina*. I to tijekom dva-tri dana. Za nekoliko tjedana bio sam opet u normali. Tlak se normalizirao i ja sam nastavio s treningom.

Ali, na žalost, to je bio samo podmukli početak. Nakon nekoliko mjeseci otišao sam na kontrolu, a moj je bubreg bio u još gorem stanju. Dijagnoza: *hidronefroza*. Ponovo pregledi i neizvjesnost. Uoči Božića *scintigrafija* u Vinogradskoj. I šok: afunkcija lijevog bubrega. U samo nekoliko mjeseci prestao je raditi! Ništa mi nije bilo jasno. Trenirao sam kao do sada, nije me boljelo, ništa osobito nisam osjetio. Prije predzadnjeg pregleda trčao sam tri dana zaredom, jedan dan pauzirao, pa sutradan izboksao 12 ili 13 rundi, a sljedeći sam se dan *ubio* u teretani: digao sam 25 tona! I sad odjednom takva vijest!

Ne kanim te zamarati svim onim mislima i osjećajima što su me spopali, ali ću ti priznati da se nisam mogao pomiriti s činjenicom da mi je bubreg otkazao, da mi je zdravlje ugroženo, a pritom liječnici nisu sigurni što je pravi razlog. Samo hipoteze o mogućem kongenitalnom uzroku i puno kontradikcija. Pomislio sam da sam se možda upropastio zbog prevelikog napora, ili dehidracije koje nisam bio svjestan, a koju možda potenciraju godine? Ili kakvog udarca kojeg se ne sjećam? Liječnici su to isključili, a isključili su i bubrežni kamenac i pijesak. Napokon, ja jesam trenirao žestoko, ali nisam to osje-

ćao kao poseban napor. Osobito ne nakon treninga. Normalno sam funkcionirao, normalno radio. Dobro se osjećao. Zbog toga sam u jednom trenutku pomislio: Što ako meni ti treninzi nisu preteški, ali mom bubregu jesu?

Najgore mi je bilo što sam morao prestati trenirati. Za svaki slučaj. Kad liječnici ne znaju što se događa, preporuča mirovanje. I tako su prošla dva mjeseca. Svakih deset dana otišao bih na traku za trčanje, tek toliko da umirim savjest, ali to nije bilo ništa. Puls mi je prilično propao, psihički sam pao, ali se nisam sunovratio u ponor. Nešto me ipak držalo, usprkos tome što sam imao osjećaj da sam ostao bez glavnog životnog aduta: svog funkcionirajućeg tijela. Za svaki slučaj napravio sam još jedan MSCT jer sam se nadao da je možda nalaz *scintigrafije* nevjerodostojan, no zle slutnje su se potvrdile: bubreg je zatajio. Jednostavno ne radi.

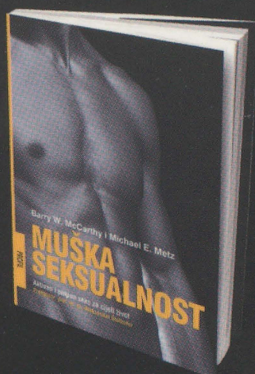
Poslije Nove godine otišao sam u bolnicu gdje su mi deblokirali bubreg. Probušili su mi rupu ispod lijevih rebara i u kanalni sistem bubrega ugurali cijev kako bi eventualna mokraćna imala kamo otjecati, a bubreg – tako rasterećen – možda proradio. To se zove *perkutana nefrostoma*. Zatim su me poslali kući na čekanje.

Priznajem, osjećao sam se jadno, čak me je bilo stid što sam u takvu stanju. Pritiskale su me svakojake misli i zle slutnje. I znaš li što sam tada učinio? Na putu iz bolnice prema kući zaustavio sam se u Šrapčevoj ulici i u tamošnjem sportskom dućanu kupio set utega. Nakon dva dana polako sam počeo s hodanjem na traci što sam je – sad se to pokazalo – vizionarski kupio prije nekoliko godina. Tako sam ponovo počeo s treningom. Svako jutro, s pulsmetrom na prsima i *perkutanom* u slabinama. I unatoč tomu što se bubreg nije probudio. Svaki dan mijenjam vrećice u kojima nema gotovo ništa. Ali se već više od šest tjedana opet *krećem*. I to me drži. Puls mi se popravio i na pragu je natjecateljske forme. Nikad nisam imao bolji tlak, a i tjelesna temperatura je idealna. Utege dižem dva

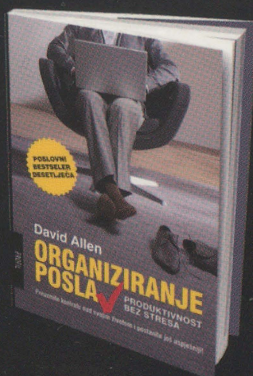
puta tjedno, ali po stotinu ponavljanja, jer su lagani. Jedino imam problem s trbušnjacima zbog *perkutane*.

I još nešto: počeo sam pisati ovu knjigu. O njoj sam dugo razmišljao, ali tko zna bih li je ikada napisao da me nije pogodila ova bolest. U početku mi se činilo da *timing* nije dobar: Ta kako ću pisati o *vedrini* u takvom stanju, s toliko neizvjesnosti i potisnutih strepnji? Hoću li se moći uživjeti u svijet iz kojega me tako podmuklo i iznenada katalpultirao moj vlastiti bubreg? Ali eto, odvažio sam se i na taj korak, a ti, dragi moj čitatelju, prosudi.

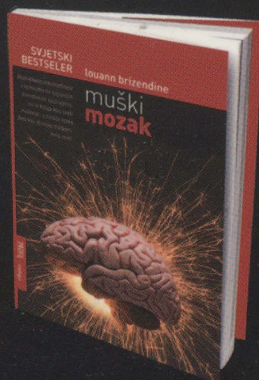
Naravno da se i dalje bojim, jer me za dva tjedna čeka operacija, a još uvijek ne znam što je dovelo do zatajenja bubrega. Moj me doktor utješio, rekavši mi kako se boji pacijenata koji se ne boje. A ja tebi kažem da, unatoč tome što se bojim, i dalje treniram. I da me toliko svrbe šake da se jedva suzdržavam da ne odem i na boks. Drži li me to *vedrina* koju sam toliki niz godina trenirao, ili joj to ja – trenirajući i dalje – ne dam da odleprša?



Barry W. McCarthy i
Michael E. Metz
Muška seksualnost
Aktivan i potpun seks za cijeli život



David Allen
Organiziranje posla
Produktivnost bez stresa



Louann Brizendine
Muški mozak
Bestseller koji demistificira
zagonetni muški mozak i konačno
ruši sve stereotipe

U potrazi za vedrinom

Tijelom do duhovnosti

Kultura vedrine

Govorim o *vedrini*, o fizičkim iskustvima vlastita tijela, slično načinu na koji se duh bavi stjecanjem znanja i uživa u njemu. Govorim o novoj kulturi, koja je prvi korak napravila još u 20-im godinama prošlog stoljeća. O stilu života koji je svojevrsan odgovor na izazove vremena

Izvor osjećaja zdravlja

U vremenu kad je tijelo uglavnom percipirano samo kao erotski i estetski objekt, kad tako reći više nije potrebno kao izvor snage radi preživljavanja, ipak otkrivamo da nam je ono *potrebnije* nego ikada. Jer intelekt (um) po definiciji ne može biti izvor *vedrine* i osjećaja zdravlja. To dolazi iz tijela. Tijela u formi, tijela kojem vjeruješ i koje tebi vjeruje.

Kad čovjek postane vjetar

Trčanje je pokret u kojem čovjek postaje vjetar, a sve drugo ispari. Ostaje strašna muka kad je teško, ali poslije, kad sve završi, osjećaj je nemjerljiv. Osjećaš se kraljevski iako kraljevstva nemaš, pomalo euforično, preglasno govoriš, ali ti je duša lagana poput pera.

Egzistencijalni boksač

Što misliš, kako se osjećaš nakon dobrog treninga u kojem si primao i zadavao udarce, namamio protivnika u kakvu zamku, plesao i uzmicao, kružio i napadao. Nevjerojatno je, ali istinito: momka koji te izlupao više voliš poslije nego prije sparringa. Zahvalan si mu za taj iskorak u život koji je tako često zagubljen u dnevnoj rutini, voliš ga i zato što je i on otvorena srca primio svoju porciju.

Užitak u umjetnosti može biti veličanstven, zadovoljstvo u ispravnom moralnom postupanju neusporedivo, ali čovjek je stvoren i za druge svjetove. On je i egzistencijalni kockar, on je boksač.

ISBN 978-953-319-117-1



9 789533 191171

PROFIL

99,00 kn

PROFIL