

DISCIPLINE IS HET DOEL

DE KRACHT VAN ZELFBEHEERSING



*Discipline is Destiny
The Power of Self-Control*

RYAN HOLIDAY



Inleiding



Wil je graag een groot keizerrijk hebben? Heers dan over jezelf.

– PUBLILIUS SYRUS

We leven in een tijd van overvloed en vrijheid, iets wat zelfs voor onze meest recente voorouders onvoorstelbaar was. Een doorsnee iemand in een ontwikkeld land heeft allerlei luxe en mogelijkheden tot zijn beschikking die almachtige koningen in de oudheid niet eens wisten te verwerven. We hebben het warm in de winter, koel in de zomer, voelen ons vaker volgepropt dan hongerig. We kunnen gaan en staan waar we willen. Doen wat we willen. Geloven wat we willen. We hoeven maar met onze vingers te knippen voor vermaak en afleiding.

Verveel je je? Ga op reis.

Heb je een hekel aan je baan? Vind een andere.

Verlang je ergens naar? Neem het.

Denk je ergens aan? Zeg het.

Wil je iets? Koop het.

Droom je ergens van? Jaag het na.

Bijna alles wat je wilt, is van jou – wanneer je het maar wilt en zoals je het graag wilt.

Dit is ons recht als mens. Zoals het hoort.

En toch... wat hebben we ermee bereikt? In elk geval geen
wijdverspreide welvaart. We zijn sterker, vrijer, enorm geze-
gend... Maar waarom zijn we dan toch zo ontzettend ongeluk-
kig?

Omdat we vrijheid verwarren met doen wat je wilt. Eisenho-
wer sprak eens de beroemde woorden dat vrijheid eigenlijk een
kans tot zelfdiscipline is. Als we niet stuurloos, kwetsbaar, ver-
ward en alleen willen zijn, dan moeten we de verantwoordelijk-
heid voor onszelf nemen. Technologie, toegang tot van alles,
succes, macht, privilege... deze dingen zijn alleen een zegen als
ze vergezeld gaan van de tweede kardinale deugd: zelfbeheersing.

temperantia

moderatio

enkrateia

sophrosyne

majjhimāpaṭipadā

zhongyong

wasat

Van Aristoteles tot Heraclitus, van Thomas van Aquino tot
de stoïcijnen, van *Ilias* tot de Bijbel, het boeddhisme, het con-
fucianisme, de islam; in het verleden waren er vele woorden en
symbolen om de tijdloze wet van het universum te omschrijven:
we moeten onszelf beheersen, anders lopen we het risico onszelf
te gronde te richten. Of onevenwichtig te zijn. Of niet goed te
functioneren. Of te afhankelijk te zijn.

Uiteraard zijn niet alle problemen het gevolg van overdaad.
Toch heeft iedereen baat bij zelfdiscipline en zelfbeheersing. Het
leven is niet eerlijk. Talent is niet evenredig verdeeld. Deze on-
gelijkheid betekent dat mensen met een achterstand nog gedisc-
iplineerder moeten zijn als ze een kans willen maken. Ze moe-
ten harder werken en hebben minder ruimte om fouten te

maken. Zelfs degenen met minder vrijheden krijgen dagelijks te maken met talloze keuzes. Keuzes die te maken hebben met waar ze zich aan overgeven, welke handelingen ze zullen doen, wat ze gaan accepteren of van zichzelf eisen.



Wat dat betreft zitten we allemaal in hetzelfde schuitje. Zowel de welbedeelden als de minderbedeelden moeten uitvinden hoe ze hun emoties in de hand houden, hoe ze zich onthouden van waarvan ze zich moeten onthouden, en ze moeten kiezen aan welke normen ze zich gaan houden. Als we niet willen dat iemand of iets over ons heerst, moeten we over onszelf heersen.

Iedereen heeft een verheven ik en een laag-bij-de-grondse ik. Deze twee ikken zijn voortdurend met elkaar in gevecht. Zie het als *kunnen* versus *moeten*. Waar kunnen we mee wegkomen, en wat kunnen we het beste doen? De kant die gefocust is en de kant die snel is afgeleid. De kant die streeft en ergens naartoe werkt, en de kant die zich verlaagt en compromissen sluit. De kant die op zoek is naar evenwicht en de kant die houdt van chaos en uitpattingen.

Deze innerlijke strijd werd in de oudheid *akrasia* genoemd. Maar eigenlijk is het hetzelfde gevoel dat Hercules had toen hij op die tweesprong stond.

Waarvoor kiezen we?

Welke kant wint?

Wie wil je zijn?

ULTIEME GROOTSHEID

In het eerste boek van deze reeks over kardinale deugden werd moed omschreven als de bereidheid om risico te lopen; risico

voor iets, voor iemand, voor iets waarvan je weet dat je het moet doen. Zelfdiscipline – de deugd van zelfbeheersing – is zelfs nog belangrijker, want ze is het vermogen om jezelf in de hand te houden.

Het vermogen om...

... hard te werken;

... nee te zeggen;

... goede gewoontes te ontwikkelen en grenzen te stellen;

... te oefenen en je voor te bereiden;

... verleidingen en provocaties te weerstaan;

... je emoties in de hand te houden;

... moeilijke problemen te verdragen.

Zelfdiscipline is alles geven wat je in je hebt... en weten wat je niet moet geven. Is dit in tegenspraak met elkaar? Nee, het betekent dat je in evenwicht bent. Sommige dingen moeten we weerstaan, andere juist najagen. Alles doen we met mate, bewust, binnen redelijke grenzen zonder ergens door te worden opgeslokt of meegesleept.

Zelfbeheersing betekent niet dat je je dingen moet ontzeggen. Het betekent dat je jezelf lichamelijk, geestelijk en spiritueel in de hand hebt; dat je het beste van jezelf eist, ook al kijkt er niemand en zelfs als je ook met minder af kunt. Er is moed voor nodig om op deze manier te leven; niet alleen omdat het moeilijk is, maar ook omdat je erdoor opvalt.

Discipline is daardoor zowel voorspelbaar als deterministisch. De kans wordt zo groter dat je succesvol bent. Discipline zorgt ervoor dat je goed bent, wat er ook gebeurt, of je nu slaagt of mislukt. Het tegenovergestelde is ook waar: een gebrek aan discipline brengt je in gevaar; het beïnvloedt wie en wat je bent.



Laten we teruggaan naar Eisenhower en zijn idee dat vrijheid de kans tot zelfdiscipline is. Zijn eigen leven is er een sprekend voorbeeld van. Hij ploeterde zo'n dertig jaar in onopgesmukte militaire posten voordat hij de rang van generaal verkreeg. Ook moest hij vanuit de Verenigde Staten toekijken hoe zijn collega's medailles en roem vergaarden op het slagveld. Toen hij in 1944, aan het eind van de Tweede Wereldoorlog, werd benoemd tot opperbevelhebber van de geallieerde troepen, had hij in één klap de leiding over een leger van zo'n drie miljoen man, een oorlogsinspanning waarbij uiteindelijk meer dan vijftig miljoen mensen betrokken waren. Daar, aan het hoofd van een samenwerking tussen landen die in totaal meer dan zeventien miljoen inwoners hadden, ontdekte Eisenhower dat dit niet betekende dat de regels niet op hem van toepassing waren. Hij moest juist strikter voor zichzelf zijn dan ooit tevoren. Hij kwam erachter dat de beste manier om leiding te geven niet via dwang of bevel was, maar door anderen te overtuigen, compromissen te sluiten, geduld te hebben, zijn woedeaanvallen in de hand te houden, en vooral door een voorbeeld te zijn voor anderen.

Na de oorlog was hij de overwinnaar der overwinnaars. Hij had een strijd geleverd op een niveau dat geen enkele militair ooit eerder had gedaan of (hopelijk) zal hoeven doen. Vervolgens werd hij letterlijk de machtigste man ter wereld door als president controle te houden op een nieuw arsenaal aan kernwapens. Zowat niets of niemand kon hem vertellen wat hij moest doen, niets kon hem tegenhouden, eenieder keek vol bewondering naar hem op of wendde de ogen angstig af. Toch waren er tijdens zijn presidentschap geen nieuwe oorlogen. Ook werden die afgrijselijke wapens niet gebruikt en evenmin was er een escalatie van conflicten. Toen zijn termijn als president erop zat en hij opstapte, waarschuwde Eisenhower met

vooruitziende blik voor de militaire industrie, het systeem dat oorlog creëert. Zijn opmerkelijkste gebruik van macht als president was toen hij de 101^{ste} Airborne Division de opdracht gaf om een groep zwarte kinderen te beschermen die voor het eerst in hun leven naar school gingen.

En waar waren de schandalen? De zelfverrijking? De beloftes die niet werden nagekomen?

Die waren er niet.

Zijn grootsheid kwam als alle ware grootsheid niet door zijn agressie, zijn ego, begeerte of een groot vermogen; ze kwam voort uit eenvoud en zelfbeheersing. Door hoe hij zichzelf in de hand hield, was hij het waardig om te heersen over anderen. Vergelijk hem met de heersers van zijn tijd: Hitler, Mussolini en Stalin. Vergelijk hem ook met zijn tijdgenoten: MacArthur, Patton en Montgomery. Zet hem af tegen zijn gelijken uit het verleden: Alexander de Grote, Xerxes en Napoleon. Wat uiteindelijk overblijft, waar we ons oprecht over verbazen, is niet de ambitie, maar de zelfbeheersing. Het zelfbewustzijn. Het matigen.

Toen Eisenhower een jongeman was, had zijn moeder een Bijbelvers uit *Spreuken* geciteerd: ‘Een geduldig man is beter dan een dappere held, en wie zijn geest beheerst, is beter dan wie een stad inneemt.’ Ze leerde hem dezelfde les die Seneca had geprobeerd over te brengen op de heersers die hij had geadviseerd: ‘Het machtigst is hij die macht over zichzelf heeft.’

Zo is het verhaal ontstaan dat Eisenhower vrij letterlijk de wereld beheerste doordat hij eerst zichzelf beheerste.

Toch zit er in ons allemaal iets waardoor we mensen bewonderen – of misschien wel benijden – die weggelaten met meer, die lagere normen hebben. Denk maar eens aan rocksterren, beroemdheden of zondaars. Het lijkt gemakkelijker. Het lijkt

alsof wat zij doen leuker is. Het lijkt misschien wel de manier om vooruit te komen.

Is dat juist?

Nee, het is een illusie. Als je hun levens beter bekijkt, zie je dat niemand het moeilijker heeft dan luie mensen. Niemand ervaart meer pijn dan de gulzigaard. Geen succes is zo van korte duur als dat van roekeloze of superambitieuze mensen. Er niet in slagen je volledige potentie te bereiken is een verschrikkelijke straf. Hebzucht verzet het doel en voorkomt dat iemand ooit geniet van wat hij of zij heeft. Zelfs als de wereld om hen heen hen prijst, is er diep vanbinnen slechts ellende, zelfhaat en afhankelijkheid te vinden.

Wat betreft zelfbeheersing was men in de oudheid verzot op de metafoor van de wagenmenner. Om de race te winnen moet de wagenmenner niet alleen zijn paarden hard laten rennen, hij moet ook het team aansturen, hun zenuwen kalmeren, een stevige hand aan de teugels hebben zodat hij trefzeker kan sturen, zelfs in de moeilijkste omstandigheden. De wagenmenner moet achterhalen hoe hij striktheid en vriendelijkheid, de lichte en de stevige hand in evenwicht houdt. Hij moet zichzelf en de dieren beteugelen. Hij moet elk beetje snelheid weten te benutten als het erop aankomt. Een wagenmenner zonder zelfbeheersing kan wel snel gaan, maar zal onvermijdelijk botsen. Helemaal met alle zeer scherpe bochten in de arena en de kronkelige, hobbelige weg van het leven. Helemaal als het publiek en de concurrentie precies daarop uit zijn.

Niet alleen is het zo dat discipline van alles mogelijk maakt, alles wordt erdoor versterkt. Geen enkele rampzalige situatie is niet ten minste deels ontstaan door een gebrek aan zelfdiscipline.

In het leven draait het om meer dan talent. Het draait om temperament. En om zelfbeheersing.

De mensen die we het meest bewonderen en over wie we meer leren in dit boek – Marcus Aurelius, koningin Elizabeth II, Lou Gehrig, Angela Merkel, Martin Luther King, George Washington, Winston Churchill – inspireren ons door hun zelfbeheersing en toewijding. De waarschuwingen uit de geschiedenis – Napoleon, Alexander de Grote, Julius Caesar, koning George IV – verbazen ons door hun over zichzelf afgeroepen ondergang. Doordat ieder van ons divers is, zien we soms overmaat en zelfbeheersing in één persoon en kunnen we van beide leren.

Vrijheid vereist discipline.

Discipline geeft ons vrijheid.

Vrijheid en grootsheid.

Je lot is hier.

Neem jij de teugels in handen?



DEEL 1

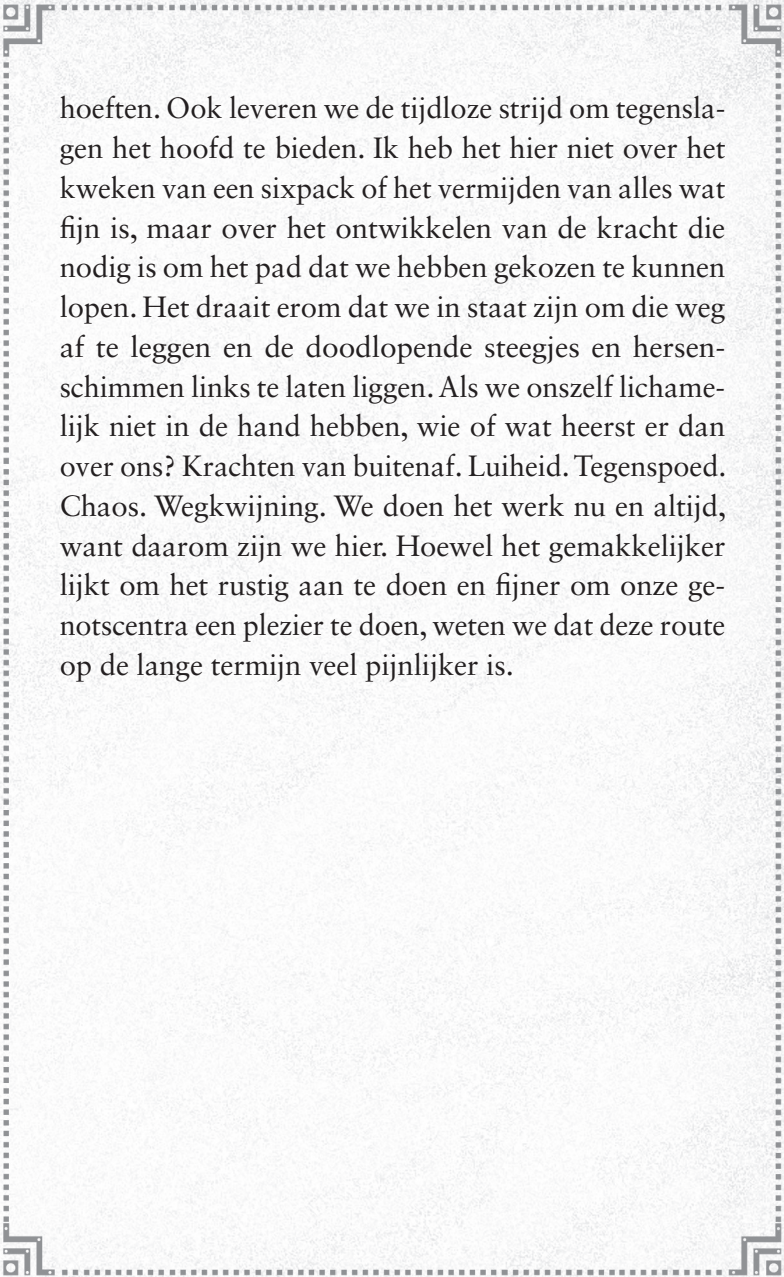
DE BUITENKANT (HET LICHAAM)



Ons lichaam is onze trots, ons gevaar en onze zorg.

– MARTHA GRAHAM

We beginnen met de ik in de fysieke vorm. In de eerste brief aan de Korintiërs schrijft Paulus dat we het lichaam moeten trainen en beheersen zodat we ons leven niet vergooien. De Romeinse traditie draaide volgens de stoïcijnen om ‘uithoudingsvermogen, een karig dieet en een bescheiden gebruik van materiële bezittingen’. Stoïcijnen droegen praktische kleren en schoenen, aten van functionele borden, dronken met mate uit functionele glazen en wijdden zich oprecht aan de rituelen van het leven in de oudheid. Hebben we medelijden met hen? Of bewonderen we hun eenvoud en waardigheid? In een wereld vol overvloed worstelt iedereen met zijn of haar verlangens en be-



hoeften. Ook leveren we de tijdloze strijd om tegensla-
gen het hoofd te bieden. Ik heb het hier niet over het
kweken van een sixpack of het vermijden van alles wat
fijn is, maar over het ontwikkelen van de kracht die
nodig is om het pad dat we hebben gekozen te kunnen
lopen. Het draait erom dat we in staat zijn om die weg
af te leggen en de doodlopende steegjes en hersen-
schimmen links te laten liggen. Als we onszelf lichame-
lijk niet in de hand hebben, wie of wat heerst er dan
over ons? Krachten van buitenaf. Luiheid. Tegenspoed.
Chaos. Wegkwijning. We doen het werk nu en altijd,
want daarom zijn we hier. Hoewel het gemakkelijker
lijkt om het rustig aan te doen en fijner om onze ge-
notscentra een plezier te doen, weten we dat deze route
op de lange termijn veel pijnlijker is.

Je lichaam de baas zijn...



Hij speelde als hij koorts of migraine had. Hij speelde met ontzettende rugpijn, met verrekte spieren en verzwikte enkels. Ook speelde hij eens een wedstrijd een dag nadat hij een bal met een snelheid van 129 kilometer per uur tegen zijn hoofd had gekregen. Hij trok zijn pak aan en droeg Babe Ruths honkbalhelm, omdat het door de zwelling onmogelijk was om zijn eigen helm op te doen.

Lou Gehrig stond 2.130 wedstrijden op rij op het eerste honk voor de New York Yankees. Dit staaltje van lichamelijk uithoudingsvermogen bleef vijfenvijftig jaar lang ongeslagen. Het was een prestatie van lichamelijk uithoudingsvermogen dat zo lang vereeuwigd bleef dat gemakkelijk over het hoofd werd gezien hoe ongelooflijk deze prestatie eigenlijk was. Het honkbalseizoen van de Major League bestond in die dagen uit 152 wedstrijden. Gehrigs Yankees schopten het bijna elk jaar tot ver in de play-offs en bereikten, zeer opmerkelijk, zeven keer de World Series. Zeventien jaar lang speelde Gehrig van april tot oktober, zonder rust, op het hoogst denkbare niveau. Als het seizoen voorbij was, gingen de spelers op tournee en speelden oefenwedstrijden, waarvoor ze soms helemaal naar Japan reisden. In zijn tijd bij de Yankees speelde Gehrig zo'n driehonderdvijftig dubbelwedstrijden en reisde hij minstens 325.000 kilometer door de Verenigde Staten, voor het merendeel per trein of bus.

Toch miste hij nooit een wedstrijd.

Dat kwam niet doordat hij nooit geblesseerd of ziek was. Het kwam doordat hij een man van staal was die weigerde op te geven. Hij doorstond de pijn en de lichamelijke beperkingen die anderen zouden hebben gebruikt als excuus. Op een gegeven moment werden er röntgenfoto's van Gehrigs handen gemaakt. De verbaasde artsen ontdekten minstens zeventien geheele breuken op de foto's. Gedurende zijn loopbaan had hij bijna al zijn vingers gebroken. Toch had ook dit hem totaal niet afgeremd. Hij had er zelfs met geen woord over gesproken.

Op een andere manier is hij bijna ten onrechte beroemd om het feit dat hij ononderbroken op het eerste honk stond. Dat overschaduwde de statistieken van andere prestaties die hij gedurende zijn carrière leverde. Zijn slaggemiddelde tijdens zijn carrière was een ongelooflijke .340, dat hij alleen overtrof toen het erop aankwam, door .361 te slaan in het naseizoen. (In twee verschillende World Series-wedstrijden sloeg hij meer dan .500.) Hij sloeg 495 homeruns, waaronder 23 grand slams (een record dat meer dan zeventig jaar ongeslagen bleef). In 1934 werd hij de derde speler die de MLB Triple Crown won. Ook voerde hij de competitie aan qua slaggemiddelde, homeruns en *runs batted in* (spelers die binnenkwamen tijdens zijn slagbeurt). Hij is de op vijf na beste speler aller tijden met 1.995 binnengeslagen punten, waardoor hij feitelijk een van de beste teamgenoten in de geschiedenis van het spel is. Hij was twee keer MVP (meest gewaardeerde speler), zeven keer All Star-speler en zes keer World Series-winnaar. Hij werd in de Hall of Fame opgenomen en was de eerste speler ooit van wie het rugnummer met pensioen werd gestuurd.

Terwijl de overwinningenreeks pas echt begon in juni 1925 toen Gehrig de legendarische Yankee Wally Pipp verving, was zijn herculische uithoudingsvermogen al op jonge leeftijd zicht-

baar. Gehrig werd geboren in New York in 1903. Zijn ouders waren Duitse immigranten en Gehrig was de enige van de vier kinderen die de kindertijd overleefde. Hij kwam ter wereld als zeer flinke baby van 6.350 gram, en de Duitse maaltijden van zijn moeder lijken hem vanaf die tijd nog flinker te hebben gemaakt. Het gepest van zijn medeleerlingen zorgde ervoor dat de jongen een ongekende vastberadenheid ontwikkelde. Toen hij naar zijn vaders *Turnverein*, een Duitse gymnastiekvereniging, werd gestuurd, ontwikkelde Gehrig het krachtige onderlijf dat later zoveel honkslagen opleverde. Hij was van nature niet erg gecoördineerd, vandaar dat een jeugdvriend van hem eens grappend zei dat Gehrigs lichaam zich vaak gedroeg ‘alsof het dronken was’.

Hij werd niet geboren als sporter. Hij maakte zichzelf tot sporter.

Het leven als arme immigrant was niet gemakkelijk. Gehrigs vader dronk en was enigszins werkschuw. Het is ironisch om te lezen over zijn vaders voortdurende uitvluchten en ziekmeldingen. Gehrig schaamde zich voor dit voorbeeld. Het inspireerde hem tot het ontwikkelen van eigenschappen als betrouwbaarheid en onverzettelijkheid. (Een voorbode hiervan was dat hij in zijn jeugd nooit een dag school miste.) Gelukkig was zijn moeder niet alleen gek op hem: met haar kalme, onvermoeibare arbeidsethos was ze ook een ongelooflijk voorbeeld voor hem. Ze werkte als kokkin. Ze werkte als wasvrouw. Ze werkte als bakker. Ze werkte als schoonmaakster in de hoop haar zoon een kans op een beter leven te kunnen geven.

Maar altijd was er armoede. ‘Niemand die met Lou naar school ging,’ herinnerde een klasgenoot zich, ‘kan de koude winterdagen vergeten waarop Lou naar school kwam in een kaki-overhemd, een kakibroek en stevige bruine schoenen,

maar zonder jas of muts.’ Hij was een arme jongen, een lot dat niemand vrijwillig zou kiezen, maar het vormde hem.

Het verhaal gaat dat Cleanthes, de stoïcijnse filosoof, op een koude dag door Athene liep toen zijn dunne mantel openwaaide door een windvlaag. Voorbijgangers waren stomverbaasd dat hij eronder bijna niets droeg ondanks de ijzige temperaturen. Langzaam barstten ze uit in applaus vanwege het pure uithoudingsvermogen van Cleanthes. Zo verging het ook Gehrig, die zelfs toen zijn Yankees-salaris hem een van de bestbetaalde sporters van de Verenigde Staten maakte, zelden kon worden aangetroffen met een hoed op, of zelfs een vest, in de New Yorkse winters. Pas later, toen hij met een aardige, liefdevolle vrouw was getrouwd, kon hij ervan worden overtuigd om een jas aan te trekken, omdat zij het graag wilde.

De meeste kinderen vinden het leuk om te sporten. Lou Gehrig zag het spel als een roeping. Honkbal was een beroep dat controle over én zorg voor het lichaam vereiste, omdat het lichaam zowel het obstakel voor als het middel tot succes was.

Gehrig wist beide voor elkaar te krijgen.

Hij werkte harder dan ieder ander. ‘Fit zijn was bijna een religie voor hem,’ zei een teamgenoot van hem eens. ‘Ik ben een slaaf van honkbal,’ zei Gehrig. Een bereidwillige slaaf, een slaaf die van het werk hield en voor altijd dankbaar was voor de mogelijkheid om te spelen.

Zo toegewijd zijn levert wat op. Als Gehrig in het slaggebied stond, leek het alsof hij contact maakte met een hogere macht. Hij stond sereen in een zwaar wollen uniform waarin geen speler van nu kan presteren. Hij wiegde heen en weer, verdeelde zijn gewicht over zijn voeten en nam zijn slaghouding aan. Als hij naar de bal sloeg, waren het zijn enorme benen die het werk deden. Zij zorgden ervoor dat de bal van zijn knuppel tot ver, heel ver buiten het slagveld werd geslagen.

Sommige slagmannen hebben een voorkeur voor een bepaalde richting; Gehrig kon de bal overal naartoe slaan. Het maakte daarbij niet uit wie de pitcher was. En als hij sloeg? Dan rende hij. Voor een man die geplaagd werd door een stevig onderstel is het zeer opmerkelijk dat Gehrig tientallen keren in zijn loopbaan de thuisplaat wist te bereiken. Hij was niet alleen een en al kracht. Hij had ook vaart. Hij werkte hard en was tactisch slim.

Er waren spelers die meer talent en persoonlijkheid hadden of die genialer waren. Maar niemand werkte harder dan hij. Niemand maakte zich drukker over het trainen, en niemand hield meer van het spel dan hij.

Als je van je werk houdt, loop je er niet de kantjes vanaf of probeer je de eisen die het werk aan je stelt niet te ontlopen. Je respecteert zelfs de meest triviale aspecten van de inspanning. Gehrig gooide bijvoorbeeld nooit met zijn knuppel of smiet hem zelfs maar neer. Een van de weinige keren dat hij ooit problemen had met het management was toen ze erachter kwamen dat hij op straat honkbalde met de buurtkinderen in zijn oude wijk, soms zelfs na een Yankees-wedstrijd. Hij kon gewoon geen nee zeggen tegen het spel...

Toch moeten er genoeg dagen zijn geweest waarop hij geen zin had. Dat hij wilde stoppen. Dat hij aan zichzelf twijfelde. Dat hij het gevoel had dat hij amper vooruitkwam. Dat hij gefrustreerd en moe was van zijn eigen hoge eisen. Gehrig was geen supermens; ook hij had een stemmetje in zijn hoofd dat wij allemaal hebben. Hij ontwikkelde gewoon de kracht (maakte er een gewoonte van) om er niet naar te luisteren. Want als je eenmaal aan dat stemmetje toegeeft, tja, dan begint het gedonder...

‘Ik heb de wil om te spelen,’ zei hij. ‘Honkbal is hard werken en de druk is enorm groot. Natuurlijk is het leuk om te doen,

maar het is zwaar.' Je denkt misschien dat iedereen de wil heeft om te spelen, maar dat is uiteraard niet waar. Sommigen van ons komen er omdat ze van nature aanleg hebben en ze hopen dat hun aanleg nooit op de proef wordt gesteld. Anderen zijn tot op zekere hoogte toegewijd, maar stoppen ermee als het te moeilijk wordt. Dat was toen het geval en dat is nog steeds zo, ook op topniveau. Een manager in Gehrigs tijd omschreef het als 'de tijd van de excuses'; iedereen had een smoes klaar. Er was altijd een reden waarom ze hun best niet konden doen, zich niet aan de regels hielden of amper voorbereid bij het trainingskamp kwamen opdagen.

Als groentje vroeg Joe DiMaggio eens aan Gehrig wie de pitcher van hun tegenstander zou kunnen zijn. Misschien hoopte hij dat het iemand was die gemakkelijke ballen wierp. 'Daar moet je je niet druk over maken, Joe,' legde Gehrig uit. 'Onthou gewoon dat ze altijd hun beste spel voor de Yankees bewaren.' Daaruit voortvloeiend verwachtte hij dat iedere Yankees-speler ook zijn beste spel zou laten zien. Dat was de deal: aan wie veel is gegeven, van hem wordt ook veel verwacht. Een kampioen heeft de plicht om zich als zodanig te gedragen... terwijl hij of zij net zo hard werkt als iemand die iets te bewijzen heeft.

Gehrig was geen drinker. Hij zat niet achter de meiden aan. Hij was niet uit op sensatie, had geen behoefte aan snelle auto's. Hij was geen 'plezierzoeker', zoals hij vaak zei. Tegelijkertijd maakte hij duidelijk: 'Ik ben ook geen predikant of heilige.' Zijn biograaf Paul Gallico, een paar jaar ouder dan Gehrig en eveneens opgegroeid in New York, schreef dat diens 'strikte leven niet voortkwam uit zelfvoldaanheid en aanstellerij, maar uit een verlangen naar persoonlijke rechtvaardiging. Hij had een koppige, dwingende ambitie. Hij wilde iets bereiken. Hij koos de meest logische en efficiënte route om er te komen.'

Je zorgt voor je lichaam. Dat doe je niet omdat misbruik ervan een zonde is. Je doet het omdat als je de tempel misbruikt, je je kansen op succes vermindert en je welke god dan ook beledigt. Gehrig was geheel bereid om toe te geven dat zijn discipline betekende dat hij leuke dingen misliep. Tegelijkertijd wist hij dat mensen die het snelle of gemakkelijke leven leiden ook iets missen. Zij slagen er niet in om hun volledige potentieel te bereiken. Discipline betekent niet ontbering – het levert beloningen op.

Toch had Gehrig heel gemakkelijk een andere richting kunnen inslaan. Aan het begin van zijn carrière, toen hij nog in de lagere divisie speelde, zat Gehrig in een dip. Toen hij een avondje ging stappen met wat teamgenoten, werd hij zo dronken dat hij de dag erop tijdens de eerste worp nog steeds aangeschoten was. Op de een of andere manier slaagde hij er niet alleen in om te spelen, hij speelde zelfs beter dan in maanden. Hij kwam er tot zijn verwondering achter dat de zenuwen en het gepieker verdwenen met een paar slokken tussen de innings in.

Een ervaren coach merkte Gehrigs veranderde gedrag op en sprak hem erop aan. Hij had dit eerder meegemaakt. Hij kende de kortetermijnvoordelen van de gemakkelijke weg. Hij begreep ook de behoefte aan ontlading en ontspanning. Maar hij legde uit wat de prijs ervoor was op de lange termijn, en hij maakte Gehrig duidelijk welke toekomst die kon verwachten als hij niet op een gezondere manier met stress leerde omgaan. En dat was dat, zo lezen we, en ‘niet vanwege pedante ideeën over wat rechtschapen is en dat drinken slecht of verkeerd is, maar omdat hij een gedreven, tomeloze ambitie had om een beroemde en succesvolle honkbalspeler te worden. Alles wat deze ambitie in de weg zat, stond voor hem gelijk aan vergif.’

Het betekende iets voor hem om een honkbalspeler te zijn,

een Yankee te zijn, een Amerikaan van de eerste generatie te zijn, iemand te zijn tegen wie kinderen opkeken.

Gehrig bleef gedurende de eerste tien seizoenen bij zijn ouders wonen en nam dan vaak de metro naar het stadion. Toen hij er later financieel gezien warmpjes bij zat, kocht hij een klein huis in New Rochelle. Voor Gehrig was geld op z'n best een middel, op z'n slechtst een verleiding. Als dank voor hun prestaties kreeg het team van de Yankees een betere dug-out en werd de oude spartaanse houten bank vervangen door een bank met kussens. De teammanager betrapte Gehrig erop dat hij een deel van de kussens verwijderde. 'Ik heb er genoeg van om op kussens te zitten,' zei hij over het luxeleven van een sporter op zijn hoogtepunt. 'Kussens in mijn auto, kussens op de stoelen thuis. Overal waar ik heen ga hebben ze kussens.'

Hij wist dat comfort een vijand was. En dat succes een eendeloze reeks uitnodigingen is om er je gemak van te nemen. Het is gemakkelijk om gedisciplineerd te zijn als je niets hebt. Maar hoe zit het als je alles hebt? Hoe zit het als je zo getalenteerd bent dat je kunt weggelaten worden met maar half je best doen?

Lou Gehrig koos voor controle. Dat was geen discipline die van bovenaf of door het team werd opgelegd. Zijn zelfbeheersing was een kracht van binnenuit, vanuit het diepste van zijn ziel. Hij koos ervoor, ondanks de opofferingen, ondanks het feit dat anderen zichzelf niet deze straf oplegden en daarmee weggelaten werden. Ondanks het feit dat het meestal niet werd opgemerkt. Dat werd het pas lang nadat hij overleden was.

Wist je dat Lou Gehrig meteen na Babe Ruths legendarische 'aangekondigde' homerun er ook een sloeg? Zonder dat daar dramatische gebaren aan te pas kwamen. Het was zelfs zijn tweede homerun die wedstrijd. Of dat beiden hetzelfde aantal slagtitels in de competitie hebben? Of dat Ruth bijna twee keer zoveel strike outs had als Gehrig? Niet alleen hield Lou zijn

lichaam op peil terwijl Ruth dat niet deed (die zwol op tot zo'n 109 kilo), maar hij hield ook zijn ego in bedwang. Hij was, zoals een journalist schreef, 'onbedorven, zonder ook maar een grammetje ego, ijdelheid of verwaandheid'. Het team kwam altijd op de eerste plaats. Zelfs voor zijn gezondheid. Ere wie ere toekomt.

Had hij het anders kunnen doen? Ja, en tegelijkertijd nee. Hij had het nooit van zichzelf kunnen tolereren.

Zelfs zijn trainer klaagde eens voor de grap: 'Als alle honkballers zoals Gehrig waren, zou er bij de honkbalclubs geen werk zijn voor trainers.' Gehrig deed zijn eigen voorbereiding en zorgde voor zijn eigen training. Dat deed hij ook trouw buiten het speelseizoen. Hij had zelden massages of fysio nodig. Het enige wat hij van het personeel vroeg, was dat er voor een wedstrijd kauwgom in zijn locker werd gelegd, twee stukjes als ze een dubbelwedstrijd hadden. Gehrig tilde niet zwaar aan zijn beroemdheid, merkte een toeschouwer eens op, maar hij nam de verplichtingen die erbij hoorden serieus.

Maar sport is geen optelsom van spieren en talent. Niemand kan zoveel wedstrijden achter elkaar spelen zonder keihard te zijn. Een slechte worp van zijn derdehonkman dwong Gehrig de bal van de grond te rapen waarbij hij met zijn duim tegen de grond kwam. In de dug-out dacht de teamgenoot dat hij een scheldkanonnade over zich heen zou krijgen. 'Ik denk dat-ie gebroken is,' was alles wat Gehrig zei. 'Lou gaf geen kik,' herinnerde de teamgenoot zich verbaasd. 'Geen enkel verwijt over mijn slechte worp en wat het met zijn duim had gedaan.' En natuurlijk stond hij de volgende dag weer op de plaat.

'Ik denk dat de winnende reeks verbroken is,' zei een pitcher in juni 1934 bij wijze van grap nadat hij Gehrig met een worp bewusteloos had gegooid. Vijf angstaanjagende minuten lag hij daar, onbewogen, dood voor de wereld; sterven was een reële

mogelijkheid in het tijdperk waarin het dragen van een helm niet verplicht was. Hij werd met spoed naar het ziekenhuis gebracht. De meeste mensen verwachtten dat hij twee weken uit de running zou zijn, zelfs als de röntgenfoto geen hersenbeschadiging uitwees. Maar opnieuw stond hij de volgende dag weer op de plaat.

Toch zou je een zekere aarzeling of terugdeinzing verwachten bij Gehrig bij de volgende bal die in volle vaart op hem afkwam. Daarom gooien pitchers van tijd tot tijd een wijdbal, want dat zorgt ervoor dat de slagman voorzichtiger wordt. Zijn instinct tot zelfbehoud leidt ertoe dat hij een stap achteruit zet in een spel waarbij een millimeter alle verschil ter wereld kan uitmaken. In plaats daarvan leunde Gehrig naar voren... en sloeg een driehonkslag. Een paar innings later sloeg hij er nog een. Voordat de wedstrijd werd afgelast vanwege de regen, sloeg hij zijn derde... terwijl hij herstellende was van een bijna fatale klap tegen het hoofd. ‘Zoiets kan ons *Dutchmen* niet tegenhouden,’ was zijn enige commentaar na de wedstrijd.

Wat drijft iemand om zichzelf op deze manier te pushen? Soms is het gewoon om het lichaam eraan te herinneren wie er de leiding heeft. ‘Ik wilde mezelf meteen weer bewijzen,’ zei hij. ‘Ik wilde er zeker van zijn dat die grote klap tegen mijn hoofd me niet bang had gemaakt zodra ik op de plaat stapte.’

Gehrig was er misschien niet op uit om persoonlijk te worden heilig verklaard, maar dat was wel wat hij bereikte. ‘Er was geen betere man op aarde,’ merkte een van zijn teamgenoten op. ‘Hij dronk niet, hij rookte niet en kauwde ook geen pruimtabak. En hij lag elke avond om halftien of tien uur in bed.’ Perfect haalbare gewoontes, en toch leverde hem dat ongelooflijk veel respect op. Waarom? ‘Als een man grip heeft op zijn leven, zijn lichamelijke behoeften, zijn lagere ik, verheft hij zichzelf,’ zou Muhammad Ali later zeggen.

Er bestaat een oud verhaal over Gehrigs eerste wedstrijd voor de Yankees waarmee hij zijn winnende reeks begon. Naar verluidt werd hij ook die dag geraakt door een bal. ‘Wil je dat we je wisselen?’ vroeg de manager. ‘Echt niet!’ riep Gehrig volgens de verhalen uit. ‘Het heeft me drie jaar gekost om in het spel te raken. Er is meer voor nodig dan een klap tegen mijn hoofd om me eruit te halen.’

Zeventien jaar later haalde iets hem uiteindelijk uit het spel en dat was veel ernstiger dan een onbeheerste worp. Voor iemand die zo lang gewend was om de controle te hebben, moet het voor Gehrig verbijsterend zijn geweest dat zijn lichaam niet langer reageerde zoals vanouds. Langzaam maar zeker was zijn slag niet zo snel meer. Hij had moeite met het aantrekken van zijn handschoen. Hij viel om terwijl hij zijn broek aantrok. Hij sleepte met zijn voeten als hij liep. Toch hield pure wilskracht hem tot op zekere hoogte op de been, waardoor weinigen in de gaten hadden dat er iets mis met hem was. Een tijdlang hield hij zelfs zichzelf voor de gek.

Om je een idee te geven van Gehrigs schema, volgt hier een opsomming uit de planning van augustus 1938. De Yankees speelden zesendertig wedstrijden in vijfendertig dagen. Tien daarvan waren dubbelwedstrijden; in één geval vijf dagen achtereen. Hij reisde naar vijf steden en legde duizenden kilometers af met de trein. Hij sloeg .329 met negen homeruns en achten-dertig keer kwamen er spelers binnen tijdens zijn slagbeurt.

Als een sporter van halverwege de dertig dit weet te doen zonder een wedstrijd over te slaan, geen enkele inning niet te spelen, dan is dat al indrukwekkend. Lou Gehrig deed het bovendien terwijl ALS zijn lichaam langzaam verwoestte, zijn motorische vaardigheden deed vertragen, zijn spieren verzwakten en hij steeds meer kramp in handen en voeten kreeg.

Het zou bijna nog een vol seizoen duren voordat Gehrigs

lichaam er volledig mee ophield. De aanhoudende reeks overwinningen was een eigen leven gaan leiden. De reeks bleef maar doorgaan. Gehrig produceerde vele honkslagen hoewel hij af en toe ongebruikelijke fouten maakte in het veld.

Maar een man die zijn lichaam kent, zelfs als hij steeds verder voorbij de beperkingen ervan pusht, weet ook wanneer hij moet stoppen.

‘Joe,’ zei hij tegen de Yankees-manager op een doodgewone dag in mei 1939. ‘Ik heb altijd gezegd dat als ik het gevoel had dat ik het team niet langer kon helpen, ik mezelf uit de opstelling zou halen. Ik denk dat die tijd nu is gekomen.’

‘Wanneer wil je stoppen, Lou?’ antwoordde McCarthy. Stoppen. Dat verschrikkelijke woord prikte. Zijn manager, die nog steeds dacht dat ze het hadden over een datum in de toekomst, hoopte dat ze meer tijd samen zouden hebben. Maar zijn lichaam was al op. ‘Nu,’ antwoordde Gehrig met zekerheid. ‘Zet Babe Dahlgren in.’

Wat was er veranderd? Na weken van wisselvallig spel had Gehrig een grondbal opgeraapt en iemand uitgegooid. Het was een handeling die hij duizenden keren in zijn carrière had gedaan. Maar zijn teamgenoten hadden het gevierd alsof het een van zijn homeruns was die hij tijdens de World Series had geslagen. Op dat moment wist hij het. Hij was een blok aan hun been geworden. Hij hield zichzelf voor de gek.

Het was Churchill die tegen de jongere jongens op Harrow School zei: ‘Geef nooit op, geef nooit op, nooit en te nimmer... bij niets, groot of klein, belangrijk of onbelangrijk... Bied weerstand tegen kracht; geef nooit op als de macht van de vijand overweldigend lijkt.’ Zijn hele leven lang had Gehrig zich op dezelfde manier gedragen. Armoede had hem niet weten tegen te houden. Hetzelfde gold voor letsel of de kleine kans om een succesvolle, professionele sporter te worden. Hij had de verlei-

ding weerstaan, hij had geweigerd om toe te geven aan gemakzucht of zelfs vermoeidheid. En toch kreeg hij te maken met een van de twee uitzonderingen die Churchill noemde: ‘Geef nooit op, alleen als het om overtuigingen van eer of gezond verstand gaat.’ Nu, aan het einde van de weg, was het enige wat Gehrig kon doen om met dezelfde beheersing en controle waarmee hij had gespeeld, afscheid te nemen.

De overwinningenreeks die begon toen de roaring twenties op hun hoogtepunt waren, doordenderde tijdens de Grote Depressie en zijn hoogtepunt bereikte op de World Series in 1938, eindigde net zo onbetekenend als hij begon. Een nieuweling kreeg zijn kans op het eerste honk. Het kwam als een complete verrassing voor Dahlgren, zijn vervanger. Hij volgde een zeer bijzonder persoon op. ‘Veel succes,’ was alles wat Gehrig zei.

Toen via de luidsprekers de opstelling werd aangekondigd aan zo’n twaalfduizend mensen in Detroit, was de omroeper net zo verbaasd. Voor het eerst in 2.130 wedstrijden werd Gehrigs naam niet genoemd. Toch kon de omroeper het niet laten om te zeggen: ‘Graag een applausje voor Lou Gehrig die 2.130 aaneengesloten wedstrijden speelde voordat hij zichzelf vandaag op de bank zette.’ Het publiek, onder wie een vriend van Gehrig die in de stad was voor zaken, de enige echte Wally Pipp, die Gehrig veertien jaar eerder had vervangen, had er moeite mee om de impact van deze informatie te verwerken. Toen brak het publiek uit in een langdurig applaus.

Gehrig zwaaide en trok zich terug in de dug-out. Zijn teamgenoten keken zwijsend toe toen de Iron Horse brak en hilde.

Je moet je best doen zolang als je kunt. Het leven is kort. Je weet nooit wanneer het spel afgelopen is, wanneer je lichaam je ontnomen wordt. Verspil geen tijd!

Op 4 juli 1939 betrad hij voor de laatste keer het Yankee-

stadion in uniform. Verdwenen waren de spieren die hem zo lang hadden gediend. Het enige wat restte, was de man zelf, zijn moed en zijn zelfbeheersing. Toch was het op een andere manier dezelfde oude strijd tegen zijn lichaam zoals eerder; de strijd tegen de vermoeidheid, de strijd om zichzelf te pushen. Hij wilde liever niet spreken, maar het publiek scandeerde: ‘Wij willen Lou! Wij willen Lou!’ Met moeite wist hij zichzelf bijeen te rapen, maar de woorden die hij sprak bewezen Ali’s punt, namelijk dat als we de lagere ik beheersen we ons verheffen tot een hoger niveau. ‘De afgelopen twee weken konden jullie lezen over een slecht afscheid,’ zei hij, terwijl hij zichzelf probeerde te beheersen. ‘Toch beschouw ik mezelf vandaag als de gelukkigste man ter wereld.’

Maar uiteindelijk hield zijn geluk op, net zoals dat voor ons allemaal geldt.

‘De dood kwam voor de voormalige “IJzeren Man” om tien over tien,’ stond er in *The New York Times* in 1941. ‘Het recordboek staat vol met zijn prestaties op de plaat.’ Toch was het niet wat erover hem was geschreven in de recordboeken of elders, dat zijn ware nalatenschap wist te vangen.

De begrafenis duurde slechts acht minuten. Toen de priester Gehrigs vrienden en teamgenoten zag, vond hij een bloemrijke afscheidsrede onnodig. ‘We hebben er geen nodig,’ zei de predikant over de man, ‘want jullie kennen hem allemaal.’ Er was geen lofzang nodig, zijn leven, zijn voorbeeld, sprak voor zich.

Zoals Lou Gehrig voert ieder van ons een strijd met onze lichamelijke vorm. Allereerst om het te beheersen en zijn volledige potentie te laten bereiken. Ten tweede, als we ouder of ziek worden, om aftakeling te vertragen, om vrij letterlijk het leven eruit te knijpen zolang we kunnen. Het lichaam, moet je weten, is een metafoor. Het is een oefenterrein, een terrein waarop de geest en de ziel zich kunnen bewijzen.

Wat ben jij bereid te verdragen?

Waar kun je zonder?

Wat wil je ondergaan?

Wat kun je ermee produceren?

Je zegt dat je houdt van wat je doet. Wat is je bewijs? Welke aaneengesloten reeks heb je waaruit dat valt op te maken?

De meesten van ons hebben geen miljoenen fans die toekijken. Of miljoenen dollars om ons te motiveren. We hebben geen coach of trainer die onze dagelijkse voortgang bijhoudt. Er is geen 'gewichtsklasse' voor ons beroep. Dit zorgt ervoor dat ons werk en ons leven moeilijker zijn, omdat we onze eigen manager, onze eigen meester moeten zijn. We zijn zelf verantwoordelijk voor onze conditionering. We moeten in de gaten houden wat we eten, onze eigen normen bepalen.

Goed.

De oprecht toegewijden zijn harder voor zichzelf dan iemand van buitenaf dat ooit kan zijn. Zelfbeheersing is niet bepaald sexy of een superleuk concept, maar kan wel tot grootsheid leiden.

Zelfbeheersing is als een gehard zwaard. Eenvoudig en bescheiden. Vastberaden en beheerst in alles, behalve in onze vastbeslotenheid en onverzettelijkheid.

We zijn het aan onszelf, aan onze doelen en aan het spel verplicht om door te gaan. Om te blijven pushen. Om puur te blijven. Om hard te zijn.

Om over ons lichaam te heersen voordat het ons overheerst.