

## **Jak japońska wołowina pomogła mi odnaleźć pewność siebie**

Koszykówka nie była popularnym sportem na moim podwórku. Dziesięć lat temu królowała tam piłka nożna – ja i moi koledzy uganiał się po nieskoszonych trawnikach, czasami długo dywagując nad tym, gdzie zaczyna i kończy się pole prowizorycznej bramki (od rzuconej bluzy do butelki, czy może jednak patyka?). Wszyscy oglądaliśmy mecze w telewizji, kolekcjonowaliśmy karty z ulubionymi sportowcami, a ponieważ moje dzieciństwo zbiegło się w czasie rozpoczęciem państwowego programu Orlik oraz przygotowaniem do Euro 2012, łatwo zapominało się, że istnieją jakiegokolwiek inne sporty.

Sytuacja zmieniła się dla mnie przez zupełnie prozaiczną czynność zakupu nowego telewizora przez moich rodziców. Wraz z nim zdecydowali się w końcu na szeroki pakiet programów, w tym sportowych. Pewnego dnia, znużony deszczową pogodą, przypadkowo trafiłem na kanał transmitujący rozgrywki koszykówki. Prawdopodobnie zmieniłbym stację, gdyby nie komentator opowiadający właśnie anegdotę o pochodzeniu specyficznego imienia jednego z zawodników. Zapadło mi w pamięć, że pochodziło ono od nazwy japońskiej wołowiny, którą ponoć uwielbiał jego ojciec – też zawodowy sportowiec. Gdyby nie ten ekscentryczny fakt, może nigdy nie zainteresowałbym się koszykówką; może było to przeznaczenie. W ten sposób Kobe Bryant stał się dla mnie swoistym nauczycielem w obszarze tego sportu, który okazał się znacznie bardziej dynamiczny niż piłka nożna, pełen efektownych skoków, wrzutów i zmyłek. Wciąż trudno opisać mi ekscytację dostarczaną przez każdą kwartę meczu.

Szybko odkryłem, że Bryant od początku wydawał się predestynowany do sportu. Zgodnie z rodzinnymi przekazami, zaczął grać w wieku trzech lat – niewątpliwie zachęcany przez tatę – a w szkole średniej odnosił już takie sukcesy, że zyskał rozgłos w kraju i za granicą. To wtedy zdecydował się nie kontynuować edukacji w collage'u mimo bardzo dobrych wyników w nauce, a zamiast tego wziąć udział w naborze do NBA, czyli jednej z najbardziej znanych profesjonalnych lig koszykówki na świecie. Jego niesamowite umiejętności i drzemiący w nim potencjał zostały docenione – w wieku zaledwie 17 lat, jako wtedy najmłodszy gracz w historii, Kobe podpisał swój pierwszy kontrakt. Zasiłił tym samym szeregi ultrapopularnych Los Angeles Lakers u boku takich sław jak Shaquille O'Neal i Robert Horry.

Podziwianie Bryanta na poziomie jego osiągnięć okazało się niezwykle łatwe. Zdobył on mnóstwo prestiżowych tytułów, choćby króla strzelców ligi, najbardziej wartościowego zawodnika sezonu, najlepszego defensora NBA... Nie każdy gracz mógł się pochwalić

pięciokrotnym tytułem mistrza NBA czy faktem, że aż osiemnastokrotnie został wybrany do prestiżowego Meczu Gwiazd NBA, nie wspominając o członkowskie w zwycięskiej drużynie olimpijskiej. Na moim nastoletnim umyśle wrażenie robiły jednak nie liczby i statystyki (choć przez moment starałem się imponować rówieśnikom, cytując je z pamięci), a jego niesamowita, widoczna na każdym kroku pracowitość.

Zacząłem z uwagą słuchać wypowiedzi Kobe'iego – wielokrotnie podkreślał, jak istotne jest odpowiednie nastawienie; jak od dziecka pragnął być najlepszy w tym, co robił. Przez całe życie towarzyszyło mu pragnienie, głód ciągłego rozwoju, który zapewniał mu stałą wewnętrzną motywację. Zawodnik nie ograniczał się do wzniosłych wypowiedzi, a jego etyka pracy na treningach obrosła w legendę. Bryant zawsze pojawiał się na nich jako pierwszy, często jeszcze przed wschodem słońca; godziny przed tym, kiedy właściwe ćwiczenia miały się zacząć. Jeden z kolegów z drużyny wspominał przypadek, w którym Kobe odmówił opuszczenia boiska przed oddaniem 800 próbnych rzutów do kosza. Zawodnik trenował nawet bez piłki, wizualizując najlepsze możliwe uniki i ćwicząc odpowiedni ruch nadgarstka. Wciąż nie jestem w stanie zrozumieć, jak udawało mu się pogodzić naukę w szkole średniej z rygorystyczną rutyną, którą na siebie narzucił – dwie godziny treningów od piątej rano, żeby zdążyć przed lekcjami, trening po lekcjach, dodatkowe ćwiczenia w domu. Może jednak nie powinienem się dziwić, bowiem niesamowite oddanie Bryanta opierało się na prostej filozofii kultywowanej każdego dnia – starać się być odrobinę lepszym niż wczoraj. Wiedział on, że nie ma innej drogi do sukcesu jak powtarzanie szeregu czasem monottonnych czynności, dopóki nie opanuje się ich niemal do perfekcji.

Kobe wykształcił specyficzną mentalność, nazwaną później przez niego samego mentalnością mamby (*mamba mentality*). Nie ujmując jego naturalnemu talentowi do gry oraz bezkompromisowemu podejściu do treningu fizycznego, to właśnie ta mentalność wyróżniała go na tle innych zawodników. Bryant podkreślał, że sportowiec nie może skupiać się wyłącznie na swoim ciele, bowiem w najtrudniejszych momentach to wytrwałość i wartości, którymi się kieruje, pozwolą na przetrwanie.

Najistotniejszym elementem *mamba mentality*, z którego płynie nauka łatwa do zaaplikowania w życiu każdego z nas, było podejście Kobe'iego do porażek – miał bowiem świadomość, że są one naturalną częścią procesu nauki i ulepszania samego siebie. Ta bardzo trudna do zaakceptowania prawda wydaje się niesamowicie logiczna, gdy odniesie się ją do realiów sportu. Bryant skupiał się na fakcie, że aby osiąść nową umiejętność, konieczne jest poświęcenie czasu i energii. Perfekcja nie stanowi wyniku przypadku ani pojedynczego

szczęśliwego trafu – to rezultat godzin wylanego potu i przelanych łez, to ból kontuzji i ograniczenie życia osobistego.

Jednocześnie można zadać sobie pytanie o istotę porażki. Czy można nazwać rozsądnym oczekiwanie, by każdy rzut do kosza był trafiony? A czy każdy nietrafiony rzut oznacza porażkę? Niejednokrotnie podobne ćwiczenie logicznie pozwalało mi na odzyskanie spokoju umysłu – nie tylko gdy sam nie byłem w stanie biec wystarczająco szybko albo skoczyć dostatecznie wysoko, ale również w przypadku udzielenia błędnej odpowiedzi na lekcji lub pomylenia się na ważnym sprawdzianie. Filozofia Kobe'iego dotycząca koszykówki zdecydowanie wpłynęła na mnie także poza boiskiem. Nawet jeśli zdarzały mi się drobne potknięcia, których się wstydzilem lub poczułem się głupio, w końcu uświadomiłem sobie, że nie mają one szczególnego znaczenia. Jeśli tylko dołożę wszelkich starań, by poprawić się w dalszej perspektywie, błędy będą stanowiły tylko część zdobytego przeze mnie doświadczenia. Ani pomyłki, ani perfekcjonizm nie może stać na drodze do rozwoju. Bazując na doświadczeniach koszykarza, wykształciłem własną *mentalność* – wierzę, że pomaga mi to każdego dnia.

Mogłoby się wydawać, że dążenie Bryanta do bycia najlepszym na boisku oznacza, że skupiał się on wyłącznie na sobie i własnej grze. Warto jednak pamiętać, że w swojej dwudziestoletniej karierze nie zmienił nigdy drużyny i pozostał wierny Lakersom. Wyrażał swoją gotowość do wsparcia współzawodników w taki sposób, jaki będzie służył im wszystkim – zwycięskim rzutem do kosza w ostatniej minucie gry, ale też dopingowaniem z ławki rezerwowej czy podawaniem wody. Ktoś mógłby zawistnie stwierdzić, że robiliby to wyłącznie dla wygranej drużyny (media chętnie cytowały osoby nazywające sportowca *narcystycznym maniakiem* i momentami trudno się temu dziwić), lecz działalność Kobe'iego nie kończyła się na NBA. Od początku swojej aktywności zawodowej ponad stukrotnie wziął udział w spełnianiu marzeń dzieci z chorobami zagrażającymi życiu w ramach fundacji *Make-A-Wish*, był oficjalnym mówcą wielu stowarzyszeń, w tym *After-School All-Stars* zapewniającej zajęcia pozalekcyjne ponad siedemdziesięciu tysiącom dzieci oraz *My Friend's Place* skupiającej się na przeciwdziałaniu problemowi bezdomności w Los Angeles. Działalność charytatywna stanowiła dla Bryanta tak ważny element jego życia, że wraz z żoną Vanessą założył własną fundację sponsorującą stypendia do *Kobe Bryant Basketball Academy* oraz program zapewniający wsparcie dla studentów będących przedstawicielami mniejszości.

Inicjatywy wspierane przez sportowca w sposób szczególny skupiały się na dzieciach i ich dobrobycie, nie tylko w rozumieniu finansowym. Na swoim własnym przykładzie

udowadniał, jak istotne jest, aby uczyć je umiejętności samodzielnego myślenia oraz dbania o siebie, ale także współpracowania w grupie, aby osiągnąć zamierzone cele służące całej wspólnotie. Wokół Kobe'iego i jego rodziny narodziła się wyjątkowa społeczność osób pragnących rozwijać się, a jednocześnie pomagać innym bazując na zdobytych kompetencjach. Lubię myśleć, że kierując się jego słowami, chociaż wirtualnie mogę zaliczyć się do tej grupy.

Kobe Bryant nie był nadczłowiekiem. Jego drużyna przegrywała mecze, zdarzało mu się kłócić z żoną, a jego koncentrację na własnych celach i ambicjach niejednokrotnie poczytywano za pyszałkowatość czy samolubność. Gdy w 2016 roku odchodził na sportową emeryturę, w Internecie rozgorzała dyskusja, czy można nazywać go najlepszym zawodnikiem w historii NBA. Fani przywoływali szereg jego sukcesów, liczbę niesamowitych wsadów do kosza, szybkość z jaką biegał i wysokość skoków. Obejrzałem w tym czasie niejedną fragment meczu, podczas których Kobe wydawał się niemal tańczyć na parkiecie, maksymalnie skoncentrowany na piłce. Za ważniejsze uważałem jednak jego uniwersalne lekcje – dąż do celu, bądź skoncentrowany na tym, co chcesz osiągnąć, nie zapominaj o ludziach, którzy są dla Ciebie ważni. Pozostań wierny sobie i swoim wartościom. Nie bój się przyznać do błędu. Nawet jeśli te twierdzenia można nazwać truizmami, Bryant swoim przykładem pokazywał, że wprowadzone w życie mogą nie tylko znacząco poprawić jego jakość, ale i pomóc w osiągnięciu rzeczy wielkich.

Nie czuję się w pozycji osoby, która mogłaby ocenić, czy Kobe zasługuje na tytuł *najlepszego zawodnika*, bowiem choć 26 stycznia na chwilę zatrzymał się dla mnie świat, nie myślałem wtedy o koszykówce. Sport był z pewnością jednym z najważniejszych aspektów życia Bryanta, ale zginął nie tylko podziwiany przeze mnie sportowiec, ale i człowiek. Być może nigdy nie zdobyłbym tytułu mistrza wsadów na zawodach w podstawówce, gdyby nie fascynacja tym dwumetrowym mężczyzną nazwanym na cześć wołowiny, ale Kobe ze swoją pozornie trywialną filozofią zainspirował mnie przede wszystkim do zainwestowania własnego czasu i energii w samorozwój. Wraz z rozpoczęciem nauki w liceum moje zainteresowanie koszykówką zaczęło zanikać, a nawet najbardziej ekscytujący mecz w telewizji nie dostarczał mi takich emocji, jak spotkanie ze znajomymi, ale czułem się przygotowany do nadchodzących wyzwań. Bryant bardzo wcześnie uświadomił mi – oraz z pewnością wielu innym osobom – że napotykaną przeze mnie trudności są naturalną częścią drogi do sukcesu, niezależnie od sposobu jego definiowania.

Sukces samego Kobe'iego Bryanta można wykazać na wielu płaszczyznach. Wierzę, że mimo jego przedwczesnej śmierci był człowiekiem spełnionym, ze wspaniałą karierą,

kochającą rodziną i przyjaciółmi, udziałem w wielu znaczących inicjatywach charytatywnych. W moich oczach największym osiągnięciem pozostaje jednak fakt, jak wiele istnień udało mu się odmienić, bezpośrednio i pośrednio. Jego częśćka kontynuuje swoją misję w każdej z osób, która została przez niego zainspirowana, zmotywowana, którą wzruszyło jego oddanie i codzienne dążenie do stania się jak najlepszą wersją samego siebie. Mam nadzieję, że Kobe byłby tak dumny z tej grupy ludzi tak bardzo, jak oni byli dumni z niego.