



**HARUKI  
MURAKAMI**

**O ČOM HOVORÍM,  
KEŽ HOVORÍM  
O BEHANÍ**

O čom hovorím,  
keď hovorím  
o behaní



HARUKI MURAKAMI

O čom hovorím,  
keď hovorím  
o behaní

Memoáre

Preložil JOZEF KIRST

Copyright © Haruki Murakami 2007  
Slovak Editon © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o.,  
Bratislava  
Translation © Jozef Kirst 2011

ISBN 978-80-556-0267-7

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami, či už elektronickými alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne, bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

## Predslov

### **Trpieť je otázka výberu**

Jedno múdre porekadlo hovorí, že pravý džentlmen sa nikdy nebaví o žene, s ktorou sa rozišiel, a ani o tom, koľko daní zaplatil. V skutočnosti je to absolútna lož. Práve som si totiž to porekadlo vymyslel. Prepáčte. Ak by však naozaj existovalo, myslím, že by džentlmenstvo bolo vhodné zaviazat' aj mlčanlivosťou o tom, čo džentlmen robí preto, aby ostal fit. Aspoň takto to vidím ja.

Ako každý vie, nie som žiadny džentlmen, možno preto by som sa nemal obávať začať s písaním, ale aj tak som na pochybách, či túto knihu písať. Môže to znieť ako lacný trik, ale toto je kniha o behaní, a nie traktát o tom, ako byť zdravý. Nebudem v nej dávať rady typu, „Vážení, stačí behať každý deň, a budete fit“. Naopak, toto je kniha, v ktorej som zhrnul svoje úvahy o tom, čo pre mňa znamená beh. Je to kniha, v ktorej som rozmyšľal nad rozličnými vecami, a to nahlas.

Somerset Maugham raz napísal, že v každom holení je obsiahnutá filozofia. Absolútne s ním súhlasím. Nezáleží na tom, akou rutinou sa nejaká činnosť môže zdať. Robte ju dostatočne dlho a začnete nad ňou hľbať, dokonca meditovať. Ako spisovateľ, a potom ako bežec, nepovažujem písanie a publikovanie knihy osobných myšlienok o behu za prílišné vybočenie z mojej cesty životom. Možno som až prehnane úzkostlivý typ človeka, ale veľa myšlienok nezachytím, kým ich nedám na papier. A tak som si musel sadnúť a zapisovať tieto slová. Inak by som nikdy nevystihol, čo beh pre mňa znamená.

Raz, keď som polihoval v hotelovej izbe v Paríži čítajúc *International Herald Tribune*, naďabil som na výnimočný článok o maratóne. Obsahoval rozhovory s viacerými slávnymi maratóncami. Kládli im otázku, aká mantra im chodí myslou a čo ich drží našliapaných počas celých pretekov. Zaujímavá otázka, pomyslel som si. Žasol som nad tým, na čo všetko bežci myslia počas 42,2-kilometrového behu. To len dokazuje, aká vyčerpávajúca udalosť je maratón. Ak si neopakujete nejaký vlastný druh mantry, neprežijete.

Jeden bežec prezradil mantru svojmu bratovi, tiež bežcovi, ten sa ju naučil a potom ju opakoval vždy, keď behal. To máte tak: Bolesti sa nevyhnete, a či budete trpieť, je otázkou výberu. Povedzme, že bežíte a začnete uvažovať: dofrasa, to bolí, už to ďalej nevydržím. Bolesť je neoddeliteľnou súčasťou rea-

lity, ale či ju vydrží ten-ktorý bežec, alebo nie, je len a len na ňom. Toto možno považovať za najdôležitejší aspekt maratónskeho behu.

Je to už najmenej desať rokov, čo som dostal nápad napísať knihu o behaní. Roky plynuli zvažovaním, aký prístup pri písaní zvoliť. Už len sám *beh* je trochu vágna téma a bolo ťažké prísť na to, čo vlastne by som mal o tom napísať.

V istom bode som sa rozhodol, že budem úprimne písať o tom, čo si myslím a cítim pri behu, pričom celú záležitosť pojmem vlastnými slovami. Prišiel som na to, že jedinou možnosťou, ako veci rozhybať, je začať písať. A tak v lete 2005 som začal. Kúsok po kúsku, až do jej dokončenia na jeseň 2006. Až na zopár miest, kde som použil svoj už skôr napísaný text, jadro tejto knihy tvoria záznamy mojich myšlienok a pocitov v reálnom čase. Prišiel som na to, že písať úprimne o behu a písať úprimne o sebe je takmer to isté. Myslím si, že bude v poriadku, ak sa moje zápisky budú vnímať ako memoáre zamerané na behanie.

Hoci by som nič z toho nenazval *filozofiou*, táto kniha obsahuje istú dávku toho, čo možno nazvať v istom zmysle životnou lekciou. Možno nejde o veľkú dávku, ale celkom isto o osobnú lekciu, ktorú som sa naučil tým, že som rozhybal svoje telo, a tým som zistil, že trpieť je otázkou výberu. Možno moje lecie nenájdu široké využitie, ale v každom prípade si za nimi stojím.

August 2007





5. AUGUST 2005 KAUAI, HAVAJ

## **Kto by sa smial Mickovi Jaggerovi?**

Som na ostrove Kauai, na Havaji. Dnes je piateho augusta 2005. Je neuveriteľne jasno a slnečno, na oblohe ani mráčika. Akoby predstava mraku ani len neexistovala. Prišiel som sem koncom júla a ako vždy som si prenajal *condo*. Počas chladných rán, sediac za písacím stolom, píšem rozličné veci. Ako aj teraz: Píšem tento kúsok o behu, ktorý komponujem viac-menej, ako chcem. Je leto, čiže prirodzene je horúco. Havajské ostrovy sa nazývajú aj ostrovmi večného leta. Vzhľadom na to, že sa nachádzajú na severnej pologuli, sú tu neodškriepiteľne akési štyri ročné obdobia. Leto je o čosi teplejšie ako zima. Mnoho času trávim v Cambridgei, Massachusetts, a v porovnaní s Cambridgeom, kde je tak horúco, že z tehál a betónu sála pekelná horúčava, miestami pripomínajúca rafinované mučenie, leto na Havaji je skutočne rajom. Klimatizácia tu nie je potrebná – stačí nechať otvorené okno a osviežujúci vetriček vane dovnútra.

Ludia v Cambridgei sú zakaždým prekvapení, keď počujú, že august trávim na Havaji. „Prečo chceš tráviť leto na takom horúcom mieste, ako je Havaj?“ pýtajú sa ma. Ale oni netušia, aké to tam je. Ustavične tam fúka pasát zo severovýchodu, ktorý príjemne chladí. A aký šťastný je život tam, kde si možno len tak polihovať, čítať knihu v tieni stromu, alebo sa ísť namočiť do zátoky, kedykoľvek sa vám zachce.

Odkedy som prišiel na Havaj, behám denne približne hodinu, šesť ráz do týždňa. Už je to dva a pol mesiaca, čo som prehodnotil svoj starý spôsob života a bez toho, aby to bolo nevyhnutné, chodím behať každý deň. Dnes som behal hodinu a desať minút a pritom som počúval na svojom walkmane dva albumy od Lovin' Spoonful – *Daydream a Hums of the Lovin' Spoonful*, čo som si nahral na minidisk.

Práve teraz sa sústreďujem na ubehnutú vzdialenosť, takže sa nemusím zaoberať rýchlosťou. Pokým dokážem zabehnúť istú vzdialenosť, nie je pre mňa nič podstatnejšie. Niekedy, keď sa mi chce, bežím rýchlejšie. Ak však zvýším tempo, skrátim tým čas, ale myslím na to, že dobrý pocit z behu, ktorý fyzicky zažívam, mi musí vydržať do ďalšieho dňa. To je ten istý princíp, ktorý považujem za nevyhnutný pri písaní. Každý deň končím presne v bode, keď cítim, že by som ešte mohol písať aj ďalej. Robte to tak a práca na druhý deň vám pôjde

prekvapujúco hladko. Myslím, že niečo podobné napísal aj Ernest Hemingway. Aby ste vydržali, musíte udržať rytmus. To je podstatná vec pri dlhodobých činnostiach. Raz keď nahodíte tempo, ostatné už pôjde samo. Problémom je udržať zotrvačník, aby sa točil istou rýchlosťou – a dosiahnuť tento bod si vyžaduje toľko koncentrácie a snahy, koľko si len viete predstaviť.

Počas behu krátko sprýchlo, ale bol to ochladzujúci dážď, ktorý dobre padol. Mohutný mrak postúpil od oceánu rovno nad moju hlavu a jemný dážď chvíľu kropil, ale potom, ako keby si spomenul, že má ešte nejaké neodkladné záležitosti, bez zaváhania sa vytratil. A tak tu bolo späť neúprosne pražiacie slnko. V týchto končinách je veľmi jednoduché z náznakov predpovedať počasie. Nič komplikované alebo ambivalentné na tom nie je, ani štipka metaforickosti, ani symboliky. Na ceste som stretol zopár bežcov. Približne rovnaký počet mužov a žien. Čulí jedinci si to presvišťali okolo, ako keby mali lupičov za päťami. Tí ostatní s nadváhou, odfukujúc a lapajúc dych, s polozavretými očami a s ovisnutými plecami sa rútili dopredu, ako keby to bola tá posledná vec, ktorú chcú robiť. Vyzerali možno ako tí, ktorým doktor povedal, že majú diabetes, a varoval ich, že musia mať každodenný pohyb. Je som medzi nimi niekde uprostred.

Milujem počúvať Lovin' Spoonful. Ich muzika je pohodová a nevtieravá. Pri počúvaní tejto upo-

kojujúcej hudby sa mi vynárajú mnohé spomienky zo šesťdesiatych rokov. Samozrejme nič naozaj výnimočného. Ak by mal niekto natočiť film o mojom živote (už len myšlienka na to ma desí), boli by to scény, ktoré by nakoniec ostali ležať na stole. „Tieto epizódy môžeme vynechať, nie je to zlé, ale je to tak trochu až príliš obyčajné“, by znelo pri zostrihu. Áno, ide o spomienky – nevtieravé, obyčajné. Ale pre mňa sú to spomienky významné a hodnotné. Každá z nich, ktorá mi prebehne myslou, podvedome spôsobí to, že sa pousmejem, alebo ľahko zamračím. Môžu byť obyčajné, ale súhrn všetkých tých spomienok vedie k jedinému výsledku: Ja. Ja, tu a teraz, na severnom pobreží Kauai. Niekedy keď premýšľam o živote, cítim sa ako vyplavený kus dreva na pobreží.

Ako tu bežím, pasát vanúci od majáka rozšumí listy eukalyptov nad mojou hlavou.

Koncom mája tohto roku som začal svoj pobyt v Cambridgei, v štáte Massachusetts, a behanie sa opäť od toho okamihu stalo hlavnou zložkou v mojom dennom programe. Seriózne behám. Pod slovom seriózne myslím 60 kilometrov za týždeň. Inými slovami, desať kilometrov denne, šesť dní v týždni. Bolo by lepšie, keby som behal sedemkrát do týždňa, ale musím počítať s faktorom daždivých dní a taktiež dní, keď ma plne zamestnáva práca. Musím priznať, že občas sa cítim príliš unavený na

to, aby som behal. Keď to tak zrátame, nechávam si jeden deň v týždni voľný. Čiže pri 60 kilometroch týždenne to mesačne robí 240 kilometrov. Toto považujem za svoj štandard pre seriózne behanie.

V júni som tento plán dodržal presne. Zabehnúť poctivo 240 kilometrov. V júli som zvýšil vzdialenosť na 300 kilometrov. Spriemeroval som to na takmer 10 kilometrov denne, bez jediného dňa voľna. Nemyslím tým, že som každý deň zabehol presne 10 kilometrov. Ak som zabehol jeden deň 15 kilometrov, tak na druhý deň som bežal len 5 kilometrov. (V joggingovom tempe som schopný zabehnúť 10 kilometrov za hodinu.) Pre mňa je toto určite seriózne behanie. A odkedy som prišiel na Havaj, toto tempo si udržiavam. Je to už veľmi dávno, čo som bol schopný behávať tieto vzdialenosti a udržať si fixný 10-kilometrový tréningový plán.

Jestvuje niekoľko dôvodov, prečo som v jednom bode môjho života prestal behať seriózne. Tak na začiatok, môj život sa stal rušnejším. Čím ďalej, tým viac je voľný čas skôr prémiový. Keď som bol mladší, nie že by som bol mal vtedy toľko voľného času, koľko by som chcel, ale aspoň som nemal tak veľa rozličných povinností, ako mám dnes. Nevieť prečo, ale čím som starší, tým som zaneprázdnenejší. Ďalším dôvodom bolo aj to, že som sa začal intenzívnejšie venovať triatlonom. Triatlony však okrem behania zahrňujú aj plávanie a cyklistiku.

Beh mi nerobí problémy, ale aby som zvládol ďalšie dve disciplíny, musel som venovať veľa času tréningu plávania a bicyklovania. Musel som s plávaním začať od nuly. Poriadne sa naučiť štýl, naučiť sa aj správnu techniku bicyklovania a trénovať potrebné svaly. To všetko mi zabralo veľa času a úsilia a výsledkom toho bolo, že som mal menej času na behanie. Hoci pravdepodobne hlavným dôvodom bolo, že v určitom štádiu ma behanie začalo trochu unavovať.

S behaním som začal na jeseň 1982 a odvtedy behávam už skoro dvadsiaty tretí rok. Za ten čas som behával takmer každý deň, zabehol som aspoň jeden maratón ročne – doposiaľ dvadsaťtri – a zúčastnil som sa na toľkých vytrvalostných pretekoch po celom svete, že sa mi to ani nechce rátať. Behanie na dlhé trate sedí môjmu naturelu. Zo všetkých mojich zvykov, ktoré som získal počas života, mi tento najviac pomohol a veľa pre mňa znamenal. Behávanie bez prestávky počas vyše dvoch dekád ma posilnilo ako fyzicky, tak aj emocionálne.

Naozaj sa nehodím na kolektívne športy. To je fakt. Či som hrával futbal, alebo baseball (vlastne sa mi to nestalo od detstva), nikdy ma to nebavilo. Možno je to preto, že nemám bratov, ale kolektívne športy ma jednoducho nikdy nechytli. Rovnako nie som dobrý v športoch, kde hrá jeden proti jednému, ako je napríklad tenis. Baví ma squash, ale v zásade keby som mal hrať proti nieko-

mu, aspekt súťaživosti ma znechutí. A nie som ani na bojové umenia.

Nechápte ma zle – nie som úplne nesúťaživý typ. Je to iba preto, že z nejakého dôvodu ma nikdy nezaujímalo, či porazím ostatných, alebo nie. Tento povahový rys ostal u mňa nezmenený aj potom, čo som dospel. Nezáleží na tom, z akého hľadiska sa na to pozeráme – poraziť niekoho ma jednoducho neuspokojuje. Omnoho viac ma zaujíma, či dosiahnem ciele, ktoré som si vytýčil. Z tohto pohľadu behanie na dlhé trate človeku mojej náture perfektne sedí.

Maratónci pochopia, čo tým myslím. Nás naozaj nezaujíma, či porazíme konkrétneho bežca. Bežci svetového formátu sa pravdaže snažia prekonať svojich najbližších rivalov. Pre priemerného, každodenného bežca je však individuálna rivalita nepodstatná. Som presvedčený, že existuje plejáda všelijakých bežcov, ktorých túžba poraziť konkrétneho bežca ženie k tvrdšiemu trénovaniu. Ale čo sa stane, ak ich rival pre akúkoľvek príčinu vypadne zo súťaže? Ich motivácia by sa rozplynula, alebo prinajlepšom oslabila a bolo by pre nich ťažké ostať bežcom ešte dlhý čas potom.

Väčšina obyčajných bežcov je motivovaná individuálnym cieľom viac ako čímkoľvek iným. Menovite časom, ktorý chcú pokoriť. Ak sa bežcovi podarí prekonať ten čas, má pocit, že splnil, čo si predsavzal. Ak sa to však nepodarí, ten pocit nemá.



Ak napriek tomu, že nepokorí čas, v ktorý dúfal, má pocit uspokojenia, že urobil preto všetko, navyše ak počas behu ešte aj niečo podstatné v sebe objavil, tak potom to je to naplnenie, pozitívny pocit, ktorý ho preniesie do novej súťaže.

To isté možno povedať aj o mojej profesii. V povolání spisovateľa, pokiaľ dobre viem, neexistuje nič také ako výhra alebo prehra. Akiste počet predaných výtlačkov, získaných cien a pochvalných kritik možno považovať za kritérium úspechu v literatúre zvonka, ale v skutočnosti na žiadnej z nich nezáleží. Viete, kľúčové je, či váš výtvor dosiahne tie štandardy, ktoré ste si stanovili sami pre seba. Akokoľvek zdôvodnený neúspech vás nepresvedčí o tom, aby pominul pocit sklamaní. Keď príde na ostatných ľudí, vždy môžete vyrukovať s nejakým rozumným vysvetlením, ale nemôžete klamať sami seba. V tomto smere je písanie románov a behanie maratónov veľmi podobné. V princípe má spisovateľ tichú, vnútornú motiváciu a nehľadá motiváciu alebo jej odobrenie zvonka.

Pre mňa je behanie cvičením a metaforou zároveň. Behám, deň za dňom, navršovaním skúseností, kúsok po kúsku dvíham latku a pri dosahovaní jednotlivých malých úspechov rastiem. Prinajmenšom to je dôvod, prečo deň za dňom vkladám toľko úsilia do toho, aby som pozdvihol svoju úroveň. V žiadnom prípade nie som výborný bežec. Som obyčajný – alebo skôr priemerný. To však nie je

pointa. Pointa je, či som sa na rozdiel od včerajška zlepšil, alebo nie. Pri behaní na dlhé trate jediným súperom, ktorého musíte poraziť, ste len vy sami, teda ten, kým ste boli predtým.

Od mojej štyridsiatky sa tento systém sebahodnotenia prirodzene, postupne menil. Jednoducho povedané, dnes už nie som schopný zlepšiť svoj čas. S ohľadom na môj vek je to nepopierateľný fakt. Vrchol fyzických síl dosiahne každý v istom veku. Sú síce nejaké individuálne rozdiely, ale pre veľkú väčšinu plavcov nastane tento zlom tesne po dvadsiatke, u boxerov je to tesne pred tridsiatkou, a pre baseballových hráčov okolo tridsaťpäťky. Je to niečo, čím musí prejsť každý. Raz som sa opýtal oftalmológa, či sa niekto vyhol tomu, aby sa stal ďalekozrakým, keď zostarol. Zasmial sa a povedal, „Ešte som takého nestretol.“ Je to to isté. (Našťastie, vrchol u umelcov nastáva v rozličnom veku. Dostojevskij, napríklad, napísal dve svoje najznámejšie diela, *Idiota* a *Bratov Karamazovcov* v posledných rokoch svojho života, tesne pred svojou smrťou, vo veku šesťdesiat rokov. Domenico Scarlatti skomponoval 555 sonát pre klavír, väčšinu z nich však medzi päťdesiatym siedmym a šesťdesiatym druhým rokom svojho života.)

Môj bežecký vrchol prišiel v zrelej štyridsiatke. Dovtedy som mal za cieľ zabehnúť celý maratón pod tri a pol hodiny, s tempom presne jeden kilometer za päť minút, alebo jednu míľu za osem. Nie-

kedy som tri a pol hodiny porazil, niekedy však nie (častejší prípad). Hocako si to vezmeme, za ten čas som bol schopný stabilne zabehnúť maratón, s minimálnou odchýlkou. Aj vtedy, keď som si myslel, že som svoj limit totálne prepálil, ešte stále som sa zmestil do troch hodín a päťdesiatich minút. A aj keby som veľa netrénovaľ alebo som nebol v najlepšej forme, bolo pre mňa nepredstaviteľné, aby som prekročil čas štyroch hodín. Toto obdobie trvalo istú chvíľu, ale predtým, ako sa chvíľa zmenila na dlhú, sa veci začali meniť. Trénoval som toľko ako predtým, ale čím ďalej, tým viac som považoval za ťažšie prekonať hranicu troch hodín a štyridsiatich minút. Jeden kilometer som behal za päť a pol minúty a v rámci maratónu som sa skôr približoval k hranici štyroch hodín. Úprimne povedané, bol to tak trochu šok. Čo sa to vlastne dialo? Nechcel som si pripustiť, že je to vekom. V každodennom živote som nikdy nepociťoval, že by som fyzicky slabol. Mohol som to ignorovať alebo popierať, koľko som len chcel, čísla ma krok za krokom uvádzali na správnu mieru.

Okrem toho, ako som už spomenul, začal som sa viac venovať iným športom, napríklad triatlonu a squashu. Behanie samo osebe po celý čas nemohlo byť predsa pre mňa dobré. Prišiel som na to, že bude lepšie pridať trochu pestrosti k rutine a rozvíjať svoju fyzickú všestrannosť. Najal som si súkromného trénera plávania, ktorý so mnou prebe-

ral techniku od základov, a tak som sa naučil plávať rýchlejšie a s menšou námahou ako predtým. Moje svaly reagovali na nové prostredie, aj moja psychika sa postupne začala meniť. Medzitým, podobne ako pomaly sa stráca voda za odlivu, aj moje časy maratónov sa začali spomaľovať. Zistil som, že už ma nebaví behanie tak ako predtým. Medzi mnou a mojím konceptom behania sa objavilo akési obdobie pokojnej únavy. Do môjho úsilia sa vkradol pocit sklamaní, ktoré sa už nevyplácalo. Nastala tam akási komplikácia, ako dvere, ktoré sú obyčajne otvorené, ale niekto nimi tresne a zabuchne vám ich pred nosom. Tento stav som nazval bežeckým splínom. Neskôr vám podrobnejšie opíšem, aký druh smútku to vlastne bol.

Je to desať rokov, čo som naposledy žil v Cambridgei (čo bolo od 1993 do 1995, vtedy, keď prezidentom bol Bill Clinton). Keď som opäť videl Charlesovu rieku, prebehla mnou túžba behať. Vo všeobecnosti všetky rieky vyzerajú zakaždým rovnako, pokiaľ neboli dejiskom veľkých zmien. Osobitne to platí pre Charlesovu rieku, tá vyzerala úplne rovnaká. Čas plynul, študenti prichádzali a odchádzali, zostarol som o desať rokov a pod mostom doslova a do písmena pretieklo veľa vody. Ale rieka zostala bezo zmien. Stále tečie potichu smerom k Bostonskému zálivu. Voda obmýva jej brehy, umožňuje letnej tráve, aby rástla husto, krmí

vodné vtáky, preteká lenivo a neprestajne popod staré mosty, v lete zrkadlí mraky na nebi a v zime dravým prúdom mlčky tečie k oceánu.

Potom, čo som sa vybalil, prekonal nezmyselné formality, trochu sa zabýval a prispôbil sa životu v Cambridgei, opäť som sa vrátil k behaniu. Pri vdychovaní ostrého občerstvujúceho ranného vzduchu som opäť pocítil radosť z behu na známom povrchu. Zvuk dopadajúcich podrážok sa zmiešal s dychom a tlkotom srdca do jedinečného mnohohlasného rytmu. Charlesova rieka je sväté miesto pretekov regát. Na jej hladine vždy nájdete niekoho veslovať. Rád s nimi súťažím. Väčšinou, samozrejme, sú člny rýchlejšie. Ale keď vidím malý čln s jedným oddychovo veslujúcim veslárom, dobrý beh stojí za to.

Možno preto, že Boston je domovom Bostonského maratónu, Cambridge je plný bežcov. Bežecská trať popri Charlesovej rieke sa ťahá až do nekonečna, a keď chcete, môžete tu behať hodiny. Problémom je, že ju takisto užívajú aj cyklisti, takže musíte dávať pozor na bicykle bzučiace za vašim chrbtom. Taktiež na niekoľkých miestach sú pukliny, preto musíte dávať pozor, aby ste sa nepotkli. Narazíte aj na zopár svetelných semaforov, ktoré vás môžu nepríjemne zdržať. Inak je to fakt pekná bežecká trasa.

Keď bežím, občas počúvam jazz, ale väčšinou je to rock, pretože jeho rytmus sa viac hodí k rytmu