

DAVID GOGGINS

NINCS HATALMAD FELETTEM

TE IRÁNYÍTS, NE A KÖRÜLMÉNYEID!

A fordítás alapja: David Goggins:
Can't Hurt me – Master Your Mind and Defy the Odds

Copyright © Goggins Built Not Born, LLC, 2018
All rights reserved.

Fordította: © Gondos László, 2023

Szerkesztette: Mandl Orsolya
A borítófotót készítette: Loveless Photography
Borító: Erin Tyler
A borítóadaptációt készítette: Kovács Péter

HVG Könyvek, Budapest, 2023
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Dufka Hajnalka
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-422-2

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában
vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton
vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Súlyom Melinda

Nyomta és kötötte az Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

*A könyörtelen hangnak a fejemben,
amely soha nem enged leállni.*

TARTALOM

BEVEZETÉS	II
1. RÁCÁFOLTAM A STATISZTIKÁRA	15
2. AZ IGAZSÁG FÁJ	45
3. A LEHETETLEN FELADAT	75
4. LÉLEKELKOBZÁS	103
5. A PÁNCÉLOZOTT ELME	131
6. NEM A DÍJAK SZÁMÍTANAK	165
7. A LEGERŐSEBB FEGYVER	195
8. NINCS SZÜKSÉG TEHETSÉGRE	231
9. RENDKÍVÜLI A KÜLÖNLEGESEK KÖZÖTT	263
10. A KUDARCBAN REJLŐ ERŐ	295
11. MI VAN, HA...?	329
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	353
JEGYZETEK	359
NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ	361

ELŐZETES UTASÍTÁS

IDŐZÓNA: 24/7

BEVETÉSI TERV: EGYÉNI KÜLDETÉS

1. **HELYZET:** Fennáll a veszélye, hogy a kényelmes és laza élet következtében, amelyet élsz, anélkül halsz meg, hogy felismernéd a valódi lehetőségeidet.
2. **KÜLDETÉS:** Szabadítsd fel az elmédet! Vetkőzd le az áldozatmentalitást. Vedd a kezébe életed minden területének irányítását. Hozz létre törhetetlen alapot!
3. **VÉGREHAJTÁS:**
 - a) Olvasd végig a könyvet! Tanulmányozd át a technikákat, és fogadd el mind a tíz kihívást. Ismételd meg! Az ismétlés érzéketlenné teszi majd az elmédet.
 - b) Ha a legjobb tudásod szerint végzed a dolgod, az fájni fog. Ez a küldetés nem arról szól, hogy jobban érezd magad. Az a lényege, hogy jobbá válj, és nagyobb hatást fejts ki a világra.
 - c) Ne hagyj abba, ha elfáradtál. Csak akkor fejezd be, ha a végére értél!
4. **OSZTÁLYOZÁS:** Ez egy hős eredettörténete. A hős pedig te vagy.

A PARANCST KIADTA: DAVID GOGGINS

ALÁÍRÁS:



RENDFOKOZAT ÉS BEOSZTÁS:

VEZETŐ, U. S. NAVY SEALS, NYUGÁLLOMÁNYÚ BEAVATKOZÓ

BEVEZETÉS

Tudod, ki vagy valójában, és mire vagy képes?

Biztosra veszem, hogy megvan rá a válaszod, ám attól, hogy az ember hisz valamiben, az még nem válik valósággá. A tagadás a végső komfortzóna.

Ne aggódj, nem vagy egyedül. Minden egyes városban, az összes országban szerte a világon milliók kóborolnak az utcákon eltompult zombiszemekkel, a kényelem rabjaiként, az áldozatmentalításban dagonyázva, miközben fogalmuk sincs a valódi lehetőségeikről. Tisztában vagyok ezzel, mert folyamatosan találkozom velük, és újra meg újra ilyen esetekről hallok, sőt egykor én is közéjük tartoztam, akár csak te.

Nekem is volt egy átkozottul jó kifogásom.

Az élet pocsékul bánt velem. Összetörve jöttem a világra, káosz közepette nőttem fel, kínlódtam az iskolában, és össze se tudnám számolni, hányszor niggereztek le.

Akkoriban szegények voltunk, segélyekből éltünk, az államtól kapott szociális bérlakásban laktunk, miközben fulladoztam a depressziótól. A béka segge alatt tengődtem, a jövőre vonatkozó kilátásaim egy fabatkát sem értek.

Csak nagyon kevesen tudják, milyen érzés legalul lenni, én azonban közéjük tartozom. Olyan, mint a futóhomok. Megragad, magába szív, és nem ereszt el többé. Ha így él az ember, könnyen sodródni kezd, és ugyanazokat a kényelmes döntéseket hozza meg, amelyek újra meg újra padlóra küldik.

De az igazság az, hogy kivétel nélkül a szokásos, önkorlátozó választások mellett döntünk. Olyan természetes ez, mint a naplemente,

és olyan alapvető, akár a gravitáció. Az agyunk így van bekötve, és ez teszi ostobasággá a motivációt.

Még a legjobb buzdító beszéd és önségítő fenékre rúgás sem több átmeneti megoldásnál. Nem kapcsolja át az agyunkat. Nem erősíti fel a hangunkat, és nem dobja fel az életünket. A motiváció senkit sem változtat meg. Én tettem pocskékká az életemet, és csakis én tudom jobbá tenni.

Ezért kerestem a fájdalmat, ezért szerettem bele a szenvedésbe, hogy a bolygó leggyengébb nyomoroncából végül az Isten által valaha teremtett legkeményebb emberré váljak, legalábbis ezt mondogatom magamnak.

Valószínűleg sokkal jobb gyerekkorod volt, mint nekem, és az is lehet, hogy most is tisztességesen élsz, de nem számít, ki vagy, kik (voltak) a szüleid, mivel foglalkozol, és mennyi a pénzed: lefogadom, hogy csupán a valódi képességeid 40 százalékát használod ki.

Ez rohadt nagy szegény!

Mindannyiunkban megvan a lehetőség, hogy sokkal többek legyünk.

Évekkel ezelőtt meghívást kaptam a Massachusettsi Műszaki Egyetem (Massachusetts Institute of Technology, MIT) egyik bizottságába. Diákként soha nem tettem be a lábamat egyetlen egyetemi előadóterembe sem. Alig tudtam befejezni a középiskolát, most mégis az ország egyik legrangosabb intézményében álltam, hogy a mentális állóképességről beszélgessek néhány emberrel. A vita egy pontján az MIT egyik tiszteletre méltó professzora kijelentette, hogy mindannyiunknak vannak genetikai korlátai. Áthatolhatatlan falak. Hogy vannak dolgok, amelyeket nem tudunk megtenni, bármennyire kemények is vagyunk lelkileg. Szerinte, ha elérjük a plafont, akkor a mentális keménység törlődik az egyenletből.

Úgy tűnt, abban a teremben mindenki elfogadja a valóságról alkotott véleményét, mert ez az elismert, vezető professzor a mentális állóképesség kutatójaként szerzett magának hírnevet. Erre tette fel az életét. De ez is csak marhaság volt, és számomra úgy tűnt, a tudományt használja fel arra, hogy felmentsen minket a szegény alól.

Egészen addig csendben voltam, mert a sok okos ember között kifejezetten hülyének éreztem magam, de a közönség soraiból valaki kiszúrta az arckifejezésemet és megkérdezte, hogy egyetértek-e az elhangzottakkal. Én pedig, ha nekem szegeznek egy kérdést, nem kötök csomót a nyelvemre.

– Nemcsak tanulmányozni kell a dolgokat, hanem át is kell élni őket – közöltem, majd a professzor felé fordultam. – Amit elmondott, az az emberek többségére igaz ugyan, de nem a száz százalékukra. Mindig van egy százalék, aki hajlandó dolgozni azért, hogy dacolhasson az esélyekkel.

Elmagyaráztam mindazt, amit tapasztalatból tudtam. Azt, hogy mindenki képes egészen más emberré válni, és elérni, amiről a professzorhoz hasonló úgynevezett szakemberek azt állítják, hogy lehetetlen: ám ehhez hatalmas szívre, akaratra és jól felvértezett elmére van szükség.

Igaza van Hérakleitosznak, a Perzsa Birodalomban született filozófusnak, aki a Kr. e. 5. században a csatateret megjárt emberekről írt: „Száz emberből tíznek nem is kellene ott lennie, nyolcvan csak célpont, kilencen valódi katonák, és szerencsénk van, mert ők vívják meg a csatát. Ó, de az az egy, ő a harcos...”

Az első lélegzetvétel pillanatától kezdve halálra vagyunk ítélve. De arra is, hogy megtaláljuk magunkban a nagyságot, és hogy mi legyünk a harcosok. Csak rajtunk áll, hogy felkészítsük magunkat az előttünk álló csatára. Csak mi uralhatjuk az elménket, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy bátor életet éljünk, tele olyan teljesítményekkel, amelyeket a legtöbben a képességeik alapján elérhetetlennek tartanának.

Nem vagyok zseni, mint az MIT professzorai, viszont harcos vagyok. A történet, amelyet a következőkben olvasni fogsz, az elcseszett életem története: bemutatja az önuralomhoz vezető bevált utat, és képessé tesz rá, hogy szembenézz a valósággal, hogy felelősségre vond önmagad, hogy elutasítsd a fájdalmat, hogy megtanuld szeretni azt, amitől félsz, hogy élvezd a kudarcot, hogy a lehető legteljesebben élhesd az életed, és hogy kideríthesd, ki is vagy valójában.

Az ember a tanulás, a szokások és a történetek révén változik. Az én történetemből megtudhatod, mire képes a test és az elme, amikor maximális erőbedobásra kényszerítik, és miképp lehet eljutni odáig. Mert ha az ember céltudatos, bármivel is kelljen megküzdenie – legyen az rasszizmus, szexizmus, sebesülés, válás, depresszió, elhízás, tragédia vagy szegénység –, az felpörgeti az átalakulást.

Az itt leírt lépések felérnek az evolúciós algoritmussal, mert lebontják a korlátokat, elismerést hoznak, és tartós harmóniát biztosítanak.

Bízom benne, hogy készen állsz. Ideje, hogy harcba szállj önmagaddal!

ELSŐ FEJEZET

RÁCÁFOLTAM A STATISZTIKÁRA

A pokol gyönyörű környezetben bújt meg. 1981-ben Williamsville kínálta a legcsábítóbb ingatlant a New York állambeli Buffalóban. Zöldellő, barátságos és biztonságos utcáit mintapolgárok által lakott szép házak tarkították. Orvosok, ügyvédek, acélgyári vezetők, fogorvosok és profi futballisták éltek itt szerető feleségeikkel és 2,2 gyermekükkel. Az autók újak, az utcák tiszták, a lehetőségek végtelenek voltak. Az élő és lélegző amerikai álomról beszélünk. A pokol egy saroktelek volt a Paradise Roadon.

Ott laktunk egy kétszintes, ötszobás, fehér fából épült házban, négy négyzet alakú oszloppal, amelyek a Williamsville legszelebb, legzöldebb pázsitjához vezető verandát keretezték. Volt egy veteményes kertünk hátul, és egy két férőhelyes garázsunk, benne egy 1962-es Rolls Royce Silver Clouddal és egy 1980-as Mercedes 450 SLC-vel, míg a felhajtón egy vadonatúj csillogó, 1981-es fekete Corvette állt. A Paradise Roadon élők kivétel nélkül a tápláléklánc csúcsán álltak, és a látszat alapján a legtöbb szomszédunk úgy hitte, hogy mi, az úgynevezett boldog és stabil életet élő Goggins család, járunk az élen. A csillogás azonban sokkal többet fedett el, mint amit tükrözött.

Az esetek többségében láthattak minket, ahogy hétköznapi reggelente hét óra körül összegyűlünk a kocsifelhajtón. Az apám, Trunnis Goggins nem számított magasnak, viszont jóképű volt, és bokszolóalkattal rendelkezett. Testre szabott öltönyt viselt, a mosolya meleg