

## Rozdział 1

# Dystans

*Mój przeciwnik może biegać po ringu ile chce,  
i tak się przede mną nie ukryje.*

Joe Louis

*Spotkałem się w ringu z LaMottą sześciokrotnie.  
Chyba weźmiemy ze sobą ślub.*

Sugar Ray Robinson

Aby zrozumieć herkulesowy trud praktyki pięściarskiej, zarówno na ringu, jak i poza nim, trzeba zacząć od katalogu paradoksów. Na wstępie piszę o trudzie, odnoszę bowiem wrażenie, że boks jest czymś więcej niż tylko sportową rywalizacją. „You can play football, you can play basketball, but you can’t play boxing” [Możesz grać w piłkę nożną, możesz grać w koszykówkę, ale nie możesz grać w boks – M.D.] – mawiał Mike Tyson. Natomiast Joyce Carol Oates we wstępie do najwspanialszego eseju *O boksie* intrygująco inauguruje swoje rozważania od stwierdzenia: „Z wielu niepokojących względów życie przypomina boks. Ale boksu nie można porównać do niczego innego jak tylko do boksu” (Oates 2012: 11).

Ta najbardziej kontaktowa ze wszystkich klasycznych dyscyplin ufundowana jest na dystansie. I to na wielu płaszczyznach. Oates nie może się nadziwić „paradoksalnemu dystansowi” między zawodnikami: „Młodzi pięściarze wagi średniej, którzy mierzą się na wielu ringach, są tak bardzo do siebie podobni, że mogliby być bliźniakami, choć jeden jest błądy jak rudzielec, a drugi jest Hiszpanem o ciemnym kolorze skóry” (Oates 2012: 9). „Ringowi bliźniacy”, niczym Remus i Romulus, tkwią jednocześnie w bratobójczym i miłosnym uścisku. Walka konstytuuje ich

podobieństwo, zmusza do zbliżenia co najmniej na wyciągnięcie ręki, walka ich zarazem rozdziela, zmuszając do różnicy. Pięściarze nienawidzą się i uwielbiają, taka jest ich tragiczna kondycja, taki jest układ albo kontrakt zawarty między linami. Żadna dyscyplina sportowa nie wymaga tak szybkich zmian rejestrów emocjonalnych (na dystansie trzech rund w walkach amatorskich, do dwunastu w starciach mistrzowskich): od nienawiści i odrazy przez chłodną kalkulację i obnażenie słabości po wdzięczność, podziw i szacunek. Pewna część literatury przedmiotu ustala tutaj niejednokrotnie jednoznaczność w ujęciu problemu agresji w sporcie jako środek jej legitymizacji (MacKinnon 1987, Dunning 2003). Boks jednak wymyka się tym ustaleniom: wydaje się, że do brutalności należy mieć odpowiedni dystans, instrumentalizuje się własne emocje, są one, by tak rzec, sztucznie wywoływane.

„Trzymaj dystans, skup się na dystansie, dystansuj” – to się słyszy nieustannie nieopodal ringu, a później trenerzy krzyczą do swoich podopiecznych: „Rozerwij dystans, nóżkami bliżej, do półdystansu!”. Na zbliżenie do przeciwnika jest odpowiedni czas, dystans wymaga przygotowania, umysłowej i psychicznej gotowości: przede wszystkim należy się upewnić, że przeciwnik nie będzie gotów (albo będzie niezdolny) do kontrataku. Podobnie jak w dyskusji, trzeba mu niezwłocznie wytrącić wszystkie argumenty. Najszlachetniejsze walki kończą się szybko, „na krótkim dystansie”...

Pięściarzy obowiązują ograniczenia własnego ciała i własnego losu – mogą co prawda zmieniać kategorie wagowe, przejść na przykład z wagi lekkiej do średniej, ale nie poprawią mocy swoich uderzeń. Tylko garstce udawały się wędrówki wyżej, między innymi Sugarowi Rayowi Robinsonowi, Alexisowi Arguellowi czy Robertowi Duránowi, którzy potrafili być mistrzami w trzech kategoriach wagowych. Chorująca na anoreksję Oates rozumiała najlepiej ów pięściarski dystans do ciała, tortury, którym poddają się wojownicy ringu, fanatyzm pracy doprowadzający do ciała stającego się obiektem świadomej metamorfozy dzięki woli umysłu.

Dystans odgrywa pierwszoplanową rolę w samej walce.

W percepcji laika ma się wrażenie, że nie może być bliższego kontaktu niż kontakt dwóch pięściarzy zamkniętych w kwadratowym „łożu sprawiedliwości” – użyjemy tu sformułowania Jeana Cocteau (za: Peeters 1970: 8). Bok owego „łoża” mierzy od 16 do 24 stóp (stopa angielska to 30,48 cm). Nie sposób pojąć, jak w tak zredukowanych warunkach

przestrzennych można utrzymywać kogoś na dystans. Niemniej, co warto raz jeszcze podkreślić, jądrem bokerskiego jestestwa jest utrzymanie przeciwnika poza zasięgiem własnych pięści. Uderzyć, a jednocześnie samemu nie zostać uderzonym – oto motto wpajane młodym adeptom na wszystkich salach bokerskich świata.

Pięściarz boksujący na dystans dzięki opanowaniu zdolności zręcznego manewrowania ma dużą przewagę nad wolniejszym i mniej ruchliwym przeciwnikiem. Mniej ruchliwemu odbiera możliwość dotrzymania mu kroku, pozostawiając go w biernej pozycji bokerskiej i zmuszając do ciągłej obrony. Utrzymując dystans, stwarza się nieustannie szansę na pełne wykorzystanie wszystkich środków bojowych oraz ciągłe zachowywanie inicjatywy, co w połączeniu z nieprzewidywalnością i nagłością ataków jest niezwykle groźne. W walce na dystans najważniejszymi cechami są szybkość, wytrzymałość, orientacja w ringu i błyskotliwość.

Pięściarski dystans ma wiele z „dystansu intymnego”, o którym pisał Hall w *Ukrytym wymiarze*, umożliwia bowiem miłość, mocowanie, pocieszenie oraz ochronę (Hall 2001: 149). Zwróćmy uwagę, że prezentowane przez Halla rodzaje „dystansów intymnych” są częstokroć ze sobą sprzeczne. Kontradyktoryjność – wickłanie i odwickłanie, wrogość i przyjaźń, odległość i bliskość na małej przestrzeni i w krótkim czasie – jest solą pięściarskiej filozofii. Aby nie zostać uderzonym, najlepiej się zbliżyć – kłinczować...

Najbardziej zaskakujący dla nieobeznanych fascynatów boksu jest fakt, że po potyczce pełnej agresji i prób dominacji, łamania woli i „urywania głowy”, jak mawiają sami adepci dyscypliny, pięściarze wpadają sobie w objęcia, szczerze dziękując: od przemocy przechodzą do czułości, od dystansu do bliskości. Piotr Szarama:

Pamiętam dzień, kiedy pojechałem z ojcem do Warszawy na mecz bokerski. Walczyły zespoły Legii z BBTS Bielsko-Biała. Byłem pod ogromnym wrażeniem wydarzeń na ringu. Po raz pierwszy w życiu zobaczyłem z bliska, jak po zakończon walce pokrwawieni bokserzy padali sobie w objęcia. Nie mogłem pojąć tego zjawiska, nie mogłem uwierzyć w szczerłość i prawdziwość tych uścisków. Ojciec, widząc moje zakłopotanie, powiedział: „Tak, synu, to wszystko prawda! Boks jest sportem prawdy! Jeśli mi nie wierzysz, włóż kiedyś rękawice i wejdź do klatki! Po walce będziesz oczyszczony bez względu na wynik!” (Szarama 2016: 13).

Zacytujmy jeszcze niezrównaną myślicielkę boks, Joyce Carol Oates:

Wejść do ringu nieomal nago i ryzykować życiem, przeobrażając zgromadzoną publiczność w podglądaczy: boks jest czymś niezwykle intymnym. [...] Pięściarze wprowadzają do walki wszystko to, co ich konstytuuje, wszystko zostaje odkryte, łącznie z tajemnicami, które nie są do końca przez nich samych uświadamiane. Byt fizyczny, męskość, można powiedzieć, oznaczające ich prawdziwe jestestwo (Oates 2012: 15).

Głównym, by tak rzec, sposobem „trzymania przeciwnika na dystans” jest lewy prosty (w przypadku postawy ortodoksyjnej, czyli praworęcznej), czyli cios „przednią” ręką (analogicznie dla bokserów leworęcznych „przednią” ręką jest prawa). Cios prosty (*jab*) to podstawa, pierwsza litera pięściarskiego alfabetu. Żaden trener nie nauczy swojego podopiecznego litery „b”, „c”, „d” itd., dopóki nie wyćwiczy on perfekcyjnie lewego prostego. Jest to bowiem najczęściej używany cios. Opiera się na założeniu, że stanowi w linii prostej najkrótszy dystans między dwoma punktami. Uderzając lewy prosty (czy prawy – w przypadku odwrotnej pozycji), bokser jest w stanie wyznaczyć właściwy dystans między sobą a przeciwnikiem, zarówno gdy chodzi o akcję ofensywną, jak i w przypadku defensywy. Powtarzany podwójny lewy pozbawia przeciwnika równowagi, a uderzającego ustawia w idealnej pozycji do zadania prawego prostego lub lewego sierpowego. Większość kombinacji bokserskich zaczyna się od ciosu prostego. Źle uderzony lewy prosty sprawia, że trudniej później wyprowadzić poprawne uderzenie hakiem, sierpowym lub prawym krzyżowym. Sprawia on, że bokserowi trudniej balansować ciałem i przyjąć postawę obronną, co z kolei naraża go na kontrę przeciwnika.

Mechanika tego sportu polega na ataku za pomocą ramienia, którego dźwignię stanowi ciało. Architektura ciała ludzkiego pozwala także na piękną obronę. Przeciwstawia się ona bardzo widokowi ciała, które upada. Poza tym wydaje się, że piękny atleta nie dysponuje ramionami o nadzwyczajnej budowie. Siła mistrzów polega na doskonałej umiejętności wyprowadzania ciosów z właściwym skrętem, na podobieństwo węża boa.

Jak zauważa Jean Prévost, sport lekceważy dłoń – boks ją gloryfikuje (Prévost 2003: 83). Nabiera ona znaczenia dopiero w pojedynkach bez użycia broni. Ręce i nogi mogą ugodzić „w krótkim dystansie” niezwykle czułe miejsca ciała ludzkiego: oczy, nerwy szyi, dolne okolice nosa, spłot słoneczny, partie podbrzusza. Dłoń jest w stanie zakłócić przebieg bodź-

ców nerwowych, uszkodzić układ krwionośny, zatrzymać oddychanie, skrócić, naciągnąć lub przemieścić jedną z dźwigni, którą tworzą nasze członki. Tej dziedziny nauki i sztuki, jaką jest boks, nie można pozostawiać na użytek złoczyńców (użycie siły przez pięściarzy poza ringiem jest kwalifikowane oddzielnie przez kodeksy karne, są oni zatem penalizowani tak, jakby używali broni białej). Brak skrupułów czy brak szacunku dla ciała ludzkiego prowadzić może do najgorszych rzeczy: oślepienia, kastracji, a nawet śmierci.

## 1.1. Półdystans

Największa ponoć walka XX wieku, między George'em Foremanem a Muhammadem Alim (będziemy jeszcze niejednokrotnie do niej wracać), rozgrywała się na „przestrzeni kilku centymetrów”. Przywołajmy literacką relację Normana Mailera po pierwszej rundzie „Bijatyki w dżungli”:

W łożu prasowej rozległy się szept: „Ależ on uderza prawym!” . A w ciągu ostatnich siedmiu lat siła tych ciosów nie była u niego jeszcze nigdy tak zdecydowana. Trzeba wiedzieć, że mistrz, który toczy pojedynek z równym sobie, nigdy nie atakuje prawą, przynajmniej nie w pierwszej rundzie. Bo to uderzenie jest najtrudniejsze i najbardziej niebezpieczne. Trudne do realizacji i niebezpieczne dla utrzymania gardy przez tego, który w ten sposób atakuje. Praktycznie z każdej pozycji prawa musi pokonać o wiele większy dystans niż lewa. Chodzi tu o dystans minimum około trzydziestu centymetrów większy. A przecież u bokserów dwa centymetry, a nawet jeden, to różnica ogromna. [...] W czasie, który potrzebny jest do tego, aby prawa osiągnęła swój cel, u przeciwnika zdążą się już włączyć sygnały alarmowe i przygotowywany jest kontratak (Mailer 2000: 242).

I dalej:

Było jeszcze za wcześnie, aby rozpoczął swój taniec, jego rezerwy energii nie wytrzymałyby tego w tym momencie. Dlatego przyszedł już chyba czas na to, aby wypróbować, czy może on dominować Foremana z plecami opartymi o liny. Była to opcja, którą zakładał od początku. Wiązała się ona jednak z niebezpieczeństwem. Dopóki bowiem Foreman dysponował jeszcze siłą, Ali decydował się na coś w rodzaju przejażdżki rowerem na skraju dachu. Ale w końcu na czym miałby polegać geniusz, jeśli nie na utrzymywaniu równowagi na skraju niemożliwego? (Mailer 2000: 250).

W dwóch pierwszych rundach Ali atakował swojego przeciwnika z dystansu, następnie, wbrew oczekiwaniom i własnym atutom (praca nóg, szybkość i zwinność), oparł się o liny i przyjmował ciosy Foremana w półdystansie. W ósmej rundzie, gdy przeciwnik zmęczył się zadawaniem ciosów, Ali przeszedł do kontrataku i zza dystansu, klasyczną kombinacją, prostymi ciosami: lewy, prawy, znokoutował Foremana, wyrzucając go poza ramy obowiązującego czasu – o czasie więcej opowiem w podrozdziale *Herosi czasu*. „Bijatyka w dżungli” początkowo rozgrywała się w dystansie, a zakończyła się w półdystansie. Ali wpierw się otworzył na Foremana, narażając się na kontry, a potem się nań zamknął w żółtwej skorupie.

Warto nadmienić, że korzenie boksu sięgają starożytnej Grecji i fakt ten ma wciąż niebagatelny wpływ na obecny kształt dyscypliny. Dawni Grecy prowadzili działania wojenne w zupełnie inny sposób, niż miało to miejsce w innych kulturach. W odróżnieniu od Persów hoplici dążyli do bezpośredniej konfrontacji, wróg musiał stać blisko, na wyciągnięcie miecza. Mimo, że taki rodzaj walki był bardziej niebezpieczny, ciężko-zbrojni greccy żołnierze długo zachowywali opinię niepokonanych „ludzi z brązu” (Everitt 2007: 152).

Walkę prowadzoną na dystans (strzelanie z łuku) – anonimową – oraz walkę przeciągającą się przez wybiegi taktyczne Grecy uznawali za niegodną. Używanie włóczni i miecza stanowiło dla Hellenów dowód woli zbliżenia się do wroga i osobistego starcia z nim. Był to świadomy wybór ludzi, którzy nie mieli ochoty szkolić się w sztuce walki na odległość. Kontrast pomiędzy łukami armii Dariusza a greckimi włóczniami pod Maratonem wskazuje także zdaniem jednego z uczestników bitwy na moralną wyższość tych, którzy chcą zabijać z bliska.

Victor Davis Hanson zwraca uwagę, iż wojna grecka diametralnie różniła się od innych nie tylko pod względem technicznym, lecz także z punktu widzenia etosu, który animował i regulował ówczesne społeczeństwo *polis* (Hanson 2007). Należy uściślić: nie całe rozczłonkowane społeczeństwo, ale jego elity. U Johana Huizingi czytamy, że istniała grupa rycerzy, która ślubowała nie uciekać nigdy z pola walki dalej niż na odległość pięćdziesięciu akrów (Huizinga 1992).

W rozdziale *Rycerze na ringu* postaram się udowodnić, że zręby etosu rycerskiego nadal funkcjonują w praktyce bokserskiej. Etos rycerski

w XX wieku się zdemokratyzował – dotyczy zarówno wysokich, jak i małych, klasy próżniaczej i klasy ludowej.

Półdystans daje więcej możliwości od walki na dystans, pozwala na zadawanie ciosów bez ograniczeń, obiema rękami. Obserwatorowi walka wydaje się wówczas bardziej dynamiczna, przeciwnicy nie tracą czasu na dodatkowe ruchy nóg. Ciężar ciała jest przenoszony z jednej nogi na drugą, przed ciosami przeciwnika obronić mogą szczelna garda, unik rotacyjny i, co tu dużo ukrywać, refleks, a nawet szósty zmysł. Nie ulega bowiem żadnej wątpliwości, że nieliczne grono pięściarzy, tych najbardziej utalentowanych, posiada zdolności antycypacyjne wykraczające poza kanoniczną wiedzę przyswajaną z podręczników i na treningach. Najlepsi wiedzą, jak uderzyć przeciwnik, potrafią wyprzedzić jego atak, nie wahają się przed wykorzystaniem zarówno jego słabości, jak i najlepszych cech.

Grzegorz Proksa, z którym rozmawiałem podczas prowadzonych przez mnie badań, wygrał 29 pojedynków, a 4 przegrał. Był mistrzem Europy, pretendował do pasów mistrza świata federacji WBO i IBO. Przegrał z jednym z największych obecnie pięściarzy bez względu na kategorię – Kazachem Giennadijem Gołowkinem. Proksa walczył nietypowo, z rękami położonymi na biodrach, na dodatek z odwróconej pozycji. Bazował na instynkcie, na milimetrowych odchyleniach. To najbardziej niebezpieczny styl, jaki można sobie wyobrazić. Podobnie walczyli Muhammad Ali czy Naseem Hamed. Proksa stwierdził:

Mój styl jest nastawiony na luki w obronie przeciwnika, bazowałem na błędach rywali. Oczywiście na początku bokserskiej drogi boksowałem zza gardy. Dopiero z biegiem lat i nabytych umiejętności ten styl przekształcał się w obecny. Trzeba było zyskać pewność, ale i umiejętności. To takie chodzenie po brzytwie. Chwila nieuwagi i pozamiatane (15.04.2016).

Dotykamy tutaj ważnej dla socjologii sportu koncepcji zarządzania emocjami (*emotion management*) opisywanej między innymi przez Arlie Russell Hochschild (Hochschild 2009). Co prawda ring nie jest przywołanym przez autorkę pokładem samolotu, gdzie stewardesy muszą zachować dystans w stosunku do grubiańskiej klienteli albo zagrożenia, lecz zachodzą podobne i uderzające prawidłowości. Pięściarski półdystans to gra teatralna: w bliskiej odległości, w obliczu zagrożenia bądź własnej słabości należy pokazać przeciwnikowi niezłomność czy, jak

w przypadku Proksy, zimną krew. Podobnie Loïc Wacquant podkreśla, że ring uczy emocjonalnej wstrzemięźliwości – uderzony pięściarz nie daje po sobie poznać, że otrzymał mocny cios (Wacquant 2002: 50–51). Wyjątek z dziennika:

„Oficjalny” sparing. Malina zawiązuje mi z tyłu głowy kask ochronny. Odwracam się do niego i dziękuję z uśmiechem. Za okazanie uczuć zostaję przez trenera spoliczkowany. Słucham cennej reprimendy, którą zapamiętam na zawsze: „Na ch... się śmiesz? Jak się odwrócisz do przeciwnika, masz być zimny. Patrz spode łba, poker face, rozumiesz?” (24.02.2015).

Nie wolno zatem dać się zaślepić emocjom. Do końca pojedynku należy być czujnym, skoncentrowanym i chłodnym. Dobry pięściarz dystansuje się od emocji podczas walk – to stanowi sztukę, szczególnie gdy w grę wchodzi mierzenie się z własnymi instynktami: wygrać albo dać się pokonać, zadać celne ciosy albo samemu je boleśnie przyjąć. Nie odchyłać głowy do tyłu, nie podnosić brody, nie zamykać oczu. Słowem, nie wolno robić tego wszystkiego, co robimy naturalnie.

## 1.2. Odrzucenie siebie

Przede wszystkim boks jest wykuwaniem siebie w samodyscyplinie – w dystansie do własnych słabości i ograniczeń. „Decydując się na uprawianie sportu zawierasz ze swoim ciałem rodzaj nowego przymierza. Od tej chwili będzie ono do ciebie mówić o jego problemach i potrzebach, ale także będzie tobie posłusznym. Słuchaj go więc i staraj się o nie jak o coś dla ciebie najcenniejszego” – pisał Jean Prévost (Prévost 2003: 27).

Ciało i umysł (Wacquant pisze nawet o pięściarskiej duszy) poddawane są praktykom ascetycznym godnym największych anachoretów. Pięściarz bierze swoją przemożną siłę z ćwiczeń mających na celu oddzielenie ciała od bólu. Niejednokrotnie byłem świadkiem sesji sparingowych między zawodnikami różnych kategorii wagowych. Cięższy musiał wówczas „przystrajać” swoją wydolność w obliczu „lotnego” przeciwnika, podczas gdy lżejszy był zmuszony konfrontować się z niespotykaną w jego kategorii wagowej siłą ciosu.

---

<sup>2</sup> lotny – poruszający się lekko i szybko.

Widziałem pięściarzy wymiotujących w wyniku skrajnego wyczerpania. Pomimo cierpienia treningu nie przerywano. Obserwowałem mękę, z jaką niektórzy zawodnicy „robili wagę” przed startem. Przez tydzień odwadniali organizmy bieganiem po dziesięć, piętnaście kilometrów, w pełnym słońcu, w ortalionowych kombinezonach, z zimową czapką na głowie, a do tego ciepłe prysznice, sauny, półgodzinne skakanie na skakance... Jak pisze badaczka socjologii sportu: „ból jest nieodłącznym, «normalnym» elementem sportowego treningu i sportowej rywalizacji” (Jakubowska, cyt. za: Jakubowska, Nosal 2017: 29).

O ascezie pięściarskiej traktuje niemal każda część tej książki, a w szczególności rozdział *Herosi*. Boks wymaga nie tylko honoru, ale i poświęcenia. Grzegorz Proksa miał ponoć w trakcie krótkiej kariery bokserskiej zbić około tony wagi! Jackiewicz:

W dorosłym życiu zawsze miałem problemy z wagą. Zawsze! Na zgrupowaniu przed walkami, na przykład w Zakopanem, wstawałem o 5.00 rano i biegałem indywidualnie. A oficjalny trening biegowy miałem o 10.00 i wtedy biegałem ze wszystkimi na Kasprowy. Trener Fiodor Łapin nie pozwalał mi ważyć więcej niż 72 kilogramy. Ale go wtedy kłamię... Walczyłem (i dalej walczę) w limicie 66,6 kilograma, więc mogłem mieć te pięć kilo nadwagi. Ale nawet to sprawiało mi kłopoty i stąd to bieganie przed bieganiem. Generalnie między walkami potrafiłem ważyć 78–79 kilogramów. Zrzucanie około 13 kilo do 66,6 było naprawdę ciężką harówką i wiązało się z potwornym osłabieniem organizmu. A im byłem starszy, tym robiło się trudniej. Potrzebowałem motywacji [...]. Wymyśliłem więc zakład o 50 tysięcy złotych. Pewnego dnia, na obozie w lutym 2009 roku, w czasie przygotowań do walki z Luciano Abisem, której stawką była obrona mistrzostwa Europy, na śniadaniu w hotelu Fian w Zakopanem zaproponowałem: „Ej, słuchajcie mnie, leszcze. Żeby nie było nieudomówień, że jestem słaby i nie umiem się powstrzymać od żarcia, to proponuję zakład o 50 tysięcy, że przez rok utrzymam 72 kilogramy”. Chłopaki z teamu myślały, że to żarcik, że przecież nie dam rady, że to dla mnie czyste samobójstwo. Nie dowierzali, ale wszystko jest możliwe, więc skonsultowali sprawę z trenerem. Trener Łapin orzekł, że absolutnie nie ma szans utrzymać 72 kilogramów przez rok od walki z Abisem (Jackiewicz 2017: 225, 226).

### 1.3. Medytacja i zatracenie

Pięściarska medytacja bazuje na trójcy niczym medytacja wiktoriańska. Ten porządek jest również estetycznie kanonizowany w *Wariacjach*

*Goldbergowskich* Bacha: wpierw triada wprowadzająca (Aria oraz dwie pierwsze wariacje), dziewięć triad złożonych z trzech wariacji oraz trójdzielna konkluzja (ostatnia wariacja, quodlibet oraz powtórzenie Arii).

Pierwszy etap jest wyrzeczeniem własnego „ja”. Odejdziem od dotychczasowego życia, imprez i szemranego towarzystwa. Jest wykuwaniem nowej tożsamości, z dala od zgiełku miasta i jego pokus. Byciem zarówno „w świecie”, jak i „poza światem”, zamkniętym w pięściarskiej celi – w gymie. O tym szczególnym miejscu piszę w rozdziale *Gym*. Drugi etap życia wewnętrznego, po mediacji, nosi nazwę *soliloquium* i czerpie swoją przemożną siłę z wejścia w głąb siebie. Bycie samotnym to przede wszystkim bycie w obecności siebie. Dobry pięściarz musi umieć odciąć się od strachu, od publiczności i własnych ograniczeń. Musi się „wyłączyć”, aby wizualizować przebieg przyszłej potyczki i móc odpowiadać automatycznie na ataki. „Nie myśl”, to zdanie słyszałem nieustannie w trakcie własnej praktyki pięściarskiej. Trzeci etap medytacji nazywa się *circumspectio* i polega na odwróceniu się od doznań doczesnych, od fizyczności – jest odejściem od społeczności ludzkiej i czyhających w jej jądrze pokus. Miesiąc przed walką pięściarze utrzymują absolutną wstrzemięźliwość seksualną, aby nie osłabiać pracy nóg i utrzymywać stały poziom agresji. O katuszach związanych z utrzymywaniem wagi, o wstrzemięźliwości seksualnej i agresji wrócimy w rozdziale *Jedziemy do Szczecina*.

Udana medytacja kończy się *ascensio*, a więc wywyższeniem w trzech różnych stopniach: *in actu* – oderwaniem się od działania (wielcy pięściarze wspominają, że walkę często wygrywa się na ważeniu, gdy patrzy się przeciwnikowi głęboko w oczy, wygrywa się ją siłą woli); *in affectu* – ugaszeniem afektu (pięściarze są wolni od nienawiści do swoich przeciwników, mówią: „To nic osobistego”); *in intellectu* – w najwyższym stopniu, dostępnym świętym i geniuszom, a polegającym na poznaniu samego Boga...

W boksie nie ma miejsca dla tchórzów. W tym sporcie, gdy jesteś odważny, możesz oberwać, ale nie zostaniesz upokorzony. Boks jest jedyną zawodową dyscypliną sportu, w której punktuje się „brutalny zamiar”. W tym zawodzie trzeba chcieć się bić. Przez całe tygodnie, miesiące i lata pięściarz przygotowuje się do tego, żeby drugiemu sprawić ból i znosić własny. Aby wygrywać, należy ranić. W ringu agresja rodzi agresję, więc jej naturalną konsekwencją jest ból. Boks to sport przemocy, tymczasem w życiu codziennym jesteśmy uczeni niechęci do