

Plošč ene roke

Želja po celovitem življenju



Darko Đurić

PLOSK ENE ROKE

Napisala Vladimir Habjan in Darko Đurić

Želja po celovitem življenju

© 2025 Založba Chiara

ZBIRKA OSEBNO

Urednica zbirke

Tadeja L. Zupan, 6. element

Spremna besedila

Blaž Brodnjak, Veronika in Milan Debeljak, Jože Okoren

Oblikovna zasnova zbirke, oblikovanje in prelom

Maša O. Popović, mixer.si

Fotografije

Arne Hodalič in Katja Bidovec (naslovnica, zalist),

Samo Vidic (predlist)

Energijski simboli

Miha Thor, Onkraj vizije

Jezikovni pregled

Danijela Zupan

Izdala in založila

Založba Chiara

Za založbo

Simona Hana BOC

Tisk

Itagraf

Naklada

1000 izvodov trda vezava, 500 broširana

Ljubljana, 2025

www.zalozba-chiara.si

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

929Đurić D.

ĐURIĆ, Darko

Plosk ene roke : želja po celovitem življenju / napisala Vladimir Habjan in Darko Đurić ; [spremna besedila Blaž Brodnjak ... [et al.] ; energijski simbol Miha Thor, Onkraj vizije]. - Ljubljana : Chiara, 2025. - (Zbirka Osebno / Chiara)

ISBN 978-961-7205-62-6 (trda vezava)

ISBN 978-961-7205-63-3 (broš.)

COBISS.SI-ID 252227075

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja Založbe Chiara je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, razen navajanja, skladno z določili Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.



Darko Đurić

Plošč ene roke

Želja po celovitem življenju

Napisala Vladimir Habjan in Darko Đurić



ZALOŽBA
CHIARA



Knjigo posvečam vsem, ki so mi pomagali na moji poti.

Tistim, ki so mi dali drugo priložnost.

Domačim, za vso vztrajnost, priložnosti.

Trenerjem, tistim v športu, ki so v meni prepoznali
potencial in ga spodbujali.

Brez te knjige bi se verjetno še vedno vrtel v istih vzorcih
dokazovanja in lastnega nesprejemanja. Zato res hvala
vsem, ki ste me spodbujali na tej poti. Za vas ne vem,
ampak meni se je bilo težje soočiti s svojo bolečino kot
pa postaviti svetovni rekord.

Danilo Atanasijević





Rekli so mi, da ne bom hodil.
Rekli so mi, da ne bom plaval.
Rekli so mi, da ne bom vozil avta.

Vse to mi je uspelo in še več.

Bil sem dvakratni svetovni prvak, enkrat evropski
in imam štiri svetovne rekorde.
V plavanju.



Zmagujemo vsi mi, ki nas je življenje na videz prikrajšalo.
Dokler imaš srce in voljo, si živ.

KAZALO



PRVI DEL

Od jeze do višje sile	13
Invalid. Zaznamovan.	23
Vsako jutro	25
Borec. Nepopustljiv.	27
Od bolečin do mikroprocesorjev: učenje hoje s protezami	31
»Darko. To bo zadostovalo.«	41
Vaje v cinizmu	45
Konec je nov začetek	51
Samostojen	55
A je to sploh možno, dovoljeno? Ja: vozim avto	59
Mladost v rejništvu	67
POVEST O POGUMNEM BIZONČKU	77
BILL, OD DANES NAPREJ ...	82
Knjige	91
Osnovna šola	95
Gimnazija	103
Fakulteta	107



DRUGI DEL

Plavalni začetki	115
Prva mednarodna tekma in 'problem' dveh rok	119
Poleg kravla še delfin	125
Prva medalja	129
Pretreniral sem!	133
Prve paralimpijske igre in dva svetovna rekorda	135
Čudež v Montrealu. Dvakrat svetovni prvak, tri medalje	139
Plavalna romantika	147

Za tiste z olimpijsko medaljo	149
Nizozemska izkušnja	155
Zadnji trening v karieri	163
Šport ti da širino	165
Iskanje smisla po karieri	169



TRETJI DEL

Motivacijski govornik	175
Svet potovanj	189
Koncerti	195
O LJUBEZNI	199
PRIDE TAK ČAS	204
Trenutki samote	209
TISTI VONJ PARFUMA	211
Selitev	215
Dopuščanje nepopolnosti	217
Oda družini	221
Hvaležnost, iskrenost, humor	227
Plosk ene roke	231



Spremna besedila	
Blaž Brodnjak	237
Veronika in Milan Debeljak	241
Milan Debeljak: PESMI SINU	244
Jože Okoren	252
O avtorju	255
O soavtorju	256
O Zbirki Osebnost	258



1. *del*



Od jeze do višje sile



Zdaj bo šlo zares! Dvignem se na štartni kamen. Nikamor se ne oziram, popolnoma sem zbran. In neverjetno sproščen. Sam s sabo plavaš, sem si govoril. Tako so me vedno učili.

Sezono sem imel dobro, veliko sem treniral. Več kot to ne morem narediti. Tu sem zato, da bom užival. Ne obremenjujem se z drugimi tekmovalci. Ne čutim jeze ne do sebe niti do drugih. Na moji desni je Čeh Arnošt Petráček, s katerim sem imel vedno hude borbe. Je dobra konkurenca, ima podobno invalidnost, kot jo imam sam.

Sem na evropskem prvenstvu v paraplavanju v Dublinu na Irskem leta 2018. Edini državni reprezentant sem iz Slovenije, drugih tokrat ni. V Dublin sem pripotoval z Nizozemske, kjer sem treniral deset mesecev. Zame so bili to res intenzivni meseci, prvič v življenju sem bil stoodstotno fokusiran samo na plavanje. Deset treningov v vodi in trije v fitnesu od ponedeljka do sobote, čez vikend pa tudi tekme. Saj sem že prej podobno treniral, a na Nizozemskem sem bil z glavo zgolj pri plavanju.

Z mano je Grega Nahtigal, ki je moj fizioterapevt in trener. Moj trener iz Slovenije je imel druge obveznosti, pa je Grega vskočil. Takrat sem imel občutek, da moj odhod na Nizozemsko ni bil najbolj odobravan in da je bila trenerjeva odločitev tudi posledica tega. A glede na to, da se je Grega odlično izkazal,

trener pa mi je bil tudi v oporo na daljavo, sem na to pozabil in te teme nikoli nismo odpirali. Včasih se pač vse sestavi, kot se mora.

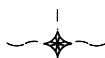
Nastopam v več kategorijah: 50, 100 in 200 metrov prosto ter 50 metrov delfin. Ciljam na najvišja mesta, saj sem veliko in odlično treniral in sem v dobri formi. Nizozemci, s katerimi sem treniral skoraj celo leto, so me pred štartom spraševali, če sem v redu. Sem, seveda. Po mojem včerajšnjem izpadu ... jih povsem razumem.

Za sabo imam aktivacijo mišic. Ogrevalni del, ki je točno določen protokol, da se primerno ogreješ. Šprint, zaveslaje in vse drugo, kar je potrebno, sva z Gregom naredila bolj po občutku in vse skupaj kar malce spremenila. Ko je rekel, da sem pripravljen, sem se oblekel in šel v čakalnico. Dobro volje sem, nihče mi ne gre na živce, še Izraelec ne, ki me je prejšnji dan premagal, oziroma na presenečenje vseh postal evropski prvak. Pojavil se je iz nič in kar zmagal. Tudi to je mogoče.

Sem športnik in sem v tem trenutku. Ni prej, ni potem, je le zdaj in tukaj. Čutim veliko hvaležnost, da sem lahko tu, tega se zavedam. Še si govorim, da ni pomembno, kateri bom na cilju, važno je, da sem tukaj in da imam to priložnost. Vem, čutim, da sem sposoben dobiti medaljo. Samo jaz sem tisti, ki lahko doseže dober rezultat. Tekmujem s sabo, ne z drugimi.

Ob pisku se poženem v vodo. Plavam, uživam v vsakem zaveslaju, maham kot nor. Vedno, ko vdihnem, zamižim. Vedno diham na desno stran in na desni je Čeh Petráček. Vem, da je hiter in nočem se primerjati z njim. Vem, kaj bi se zgodilo, če bi odprl oči. Ponovila bi se zgodba prejšnjega dne. In ta ni bila blesteča.

Nasprotno, bila je en sam poraz.



V Dublin sem prišel dobro razpoložen. Na prvi tekmi 100 metrov prosto je Izraelec, ki je imel obe roki, plaval nenormalen rezultat. Ali se bo ponovila zgodba iz paralimpijskih iger v Riu pred dvema letoma, ko se mi je medalja izmuznila za 27 stotink? Vse se mi je vrnilo, znova odvirtelo pred očmi. Presneta psihologija. Ne moreš reprogramirati te miselnosti, če nisi uredil temeljev. Moja največja travma je bila, da sistem kategoriziranja, torej kategorija, kamor so me na prvi mednarodni tekmi uvrstili, ni bila pravična.

Zato, ker imajo moji tekmeci dve roki, jaz pa le eno.

Moja frustracija je bila realna in verjetno deloma tudi upravičena. Tega na pripravah nikoli nismo delali, nikoli nismo odpravljali jedra te moje bolečine, le površino smo spreminjali. Mislim na motivacijo za tekme. Kajti na tekmi sem bil večinoma oster in sem se najboljše odzval. Ni se mi bilo treba kako drugače motivirati, saj sem bil dovolj motiviran. Psihološko pripravo smo izvajali bolj za treninge. Moj kolega so-plavalec je funkcioniral popolnoma drugače, on je na treningih vedno plaval bolje, na tekmah pa ne. Jaz pa ravno obratno. Ko sem bil pod pritiskom, sem izredno dobro funkcioniral. Razen takrat, ko sem izgubil živce.

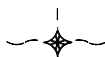
Kako se bom odzval na trenutno situacijo?

Občutkov, ki so prilezli iz globočin, nisem mogel več kontrolirati. Podrl se mi je ves sistem. V finale sem prišel zakrčen, imel sem negativne misli. Po obratu sem drugih 50 metrov na desni gledal Francoza. Spet ista zgodba, imel je dve roki, bil je nekdanji olimpijski prvak iz Pekinga, prava legenda. Vedel sem: če bom premagal njega, bom med prvimi tremi.

A on je bil ves čas pred mano!

Če bi plaval sproščeno, bi ga prehitel. Bil sem boljje pripravljen kot on, a me je zablokiralo. Nikakor nisem mogel dihati, požiral sem vodo, ves zakrčen sem bil ...

In potem poraz!
V cilj sem prišel peti.



Nisem dosegel cilja, ki sem si ga zastavil!

Ustregel sem tistim, ki so mi govorili, da to ne bo dobro zame. Da ni bilo prav, da sem šel na Nizozemsko. Toksični ljudje. Veliko je bilo tega. Še posebno tisto leto. Pa tudi sicer je to trda skorja, ki se je nažreš v tekmovalnem športu. Besen sem bil, da sem dal prav tistim, ki niso verjeli vame. In še svoje delo sem miniral, porušil vse, kar sem delal, garal, se dokazoval zadnjih nekaj let ...

Vse, kar me je bolelo, je izbruhnilo iz mene. Izgubil sem živce.

Žraven velikega bazena je bil mali, kjer smo se ogrevali. Tja sem šel, odvrigel sem očala, kapico. Grega me je gledal v oči, videl je, kakšen sem. Preklinjal sem, tolkel po tleh. Vsi so me gledali. Kaj se dogaja? so se spraševali. Na srečo nisem bil v glavnem bazenu. Nisem se mogel kontrolirati. Vedel sem, da sem tepec, da se mi vsi smejejo, a si nisem mogel in znal pomagati. Izbruh jeze je bil velik. Odvrigel sem nahrbtnik, prijel sem svojo palico, ki mi pomaga pri hoji, in s tako silo z njo udaril po tleh, da sem jo zlomil na pol. Palica je aluminijasta, dovolj trdna, da prenese vse sile pri hoji, tudi kakšen padec; a sila ob udarcu je bila le prehud. Bes je bil totalen. Tolkel sem okoli sebe in na glas preklinjal.

»Umiri se,« je mirno rekel Grega.

»Vse naj gre nekam. Brezveze vse skupaj! Ne grem se več tega,« sem norel in na ves glas preklinjal kot furman.

»Umiri se, nič ne boš rešil, nisi sam tu na bazenu,« je umirjevalno nadaljeval.

Grega je verjetno panično iskal način, da me umiri, saj so me verjetno vsi opazovali. Ko mi je rekel, naj se grem splavat, sem se nasveta čisto avtomatsko oprijel. Podal mi je očala, ki so

malo pred tem v mojem razgrajanju nekam odletela. Med renčanjem sem šel v bazen in plaval gor in dol. Jeza in razočaranje sta bila še vedno močna. Trdno sem se sam pri sebi odločil, da je to zadnja tekma, ki sem jo plaval v življenju. Star sem bil 28 let.

Naj gredo vsi skupaj nekam, sem si mislil. Vse narediš. Trdo delaš, eno leto, pet let, celo življenje, potem pa pride en nov dvo-roki pussy in spet ista zgodba. Mogoče imajo prav tisti, ki delajo vse 'po predpisih'. Eh, dovolj imam, konec je. Takšne in drugačne misli so mi preletavale glavo.

Ko sem po okoli desetih minutah prišel iz vode, nisem bil nič manj besen.

»Pridi, greva v hotel nekaj pojest in se spočit. Jutri je nov dan,« je rekel Grega.

Z Gregom sva se poznala od leta 2011, ko je bil del ekipe drugega plavalca, in mi je občasno pomagal kot športni terapevt pri kakšni poškodbi. Bolj sva se povezala leta 2013, ko sem na svetovnem prvenstvu osvojil dve zlati in srebrno medaljo, Grega pa mi je pomagal pri ogrevanju. Vedno sem bil navdušen nad njegovo mirnostjo v teh situacijah, sam sem bil vedno zelo impulziven in mi je bil tako umirjen karakter v pripravi na tekmo primerna protiutež.

Med brisanjem in natikanjem protez sem si še vedno besno mrmral v brk.

Grega se je postavil malo stran in mirno čakal, da se pripravim.

»No, vidiš, Darko, sedaj boš lahko končno funkcioniral brez palice,« se je zasmel, ko je pobiral polomljeno žrtev mojega izbruha.

»Ti se kar norca delaj,« sem odvrnil, a globoko v sebi se mi je res zdelo smešno.

Sms s trenerjem v Sloveniji, Alenom.

Darko, kaj je bilo pa to, saj si imel to, kaj se je zgodilo. Nič, spočij se in jutri gasa, nov dan.

Ne grem jutri, konec je.

A si zbolel al kaj?

Ne, ne grem se več tega sranja.

Mirno, to je šele prva tekma, jutri je nov dan. Maš ti to.

Lahko noč.

Pozneje v hotelu sem še poklical trenerja v Slovenijo, češ da bom nehal s tekmovanjem. Torbo z opremo sem vrgel v kot in se brezvoljno vrgel na posteljo. Razmišljal sem o tekmi, sezoni. Toliko sem vložil, potem pa takšna bedarija. Lahko bi dobil medaljo, vem, da sem bil sposoben. Čisto zamegljen um sem imel. Kot da je edini namen in smisel življenja samo medalja. Kako pošastno gladiatorski sem bil do sebe! In spet sem se pustil sprovcirati zunanjim okoliščinam. Kolikokrat so mi trenerji govorili, da

plavam sam s seboj, ne proti drugim plavalcem. Res je, kategorija ni bila povsem poštena. Ampak na to se ne bi smel ozirati, vedel sem, to sem že dokazal, da sem bil sposoben te stvari odmisлити, in takrat so prišle medalje.

»To nima več smisla. Tako dobro še nisem nikoli treniral, potem pa to. Brezveze vse skupaj. Nič, po moje je najbolje, da končam z vso to bizarno zgodbo. Nimam več živcev za to.«

»Dare, to je profesionalizem, moraš odplavati,« mi je govoril Grega. Ampak, če imajo vsi dve roki in torej goljufajo, sem si mislil. Ni bilo prvič, ni bilo zadnjič. ...



Naslednji dan sem šel vseeno v bazen na tekmo 50 metrov prosto in odplaval polfinale. Prej sem trenerju rekel, da ne grem v finale, pa mi je Grega odvrnil, da bova že nekako. Vrnil sem se v hotel. Rutina kot vedno, ko prideš v hotel, imaš kosilo in greš počivat ali meditirat in spet nazaj na bazen. Z Gregom sva bila v isti sobi. Protezo sem snel in ležal na hrbtu. Ko sem se ulegel, sem si nataknil slušalke in si nastavil glasbo, delta valove ... To so bila leta, ko je že tudi do nas prodrła tovrstna tehnika sproščanja.

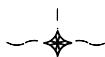
In nenadoma sem čutil, da me je odneslo. Sebe sem začel gledati od zgoraj, v ptičji perspektivi, ko plavam po morju. Pred očmi so se mi odvijali sami lepi trenutki iz mojega življenja. Nekaj me je vodilo skozi spomine. Tiste lepe in prijetne. Ki so me pripeljali do Dublina. Stvari, na katere sem lahko ponosen, hvalen. Nekakšna izventelesna izkušnja.

Ne vem, koliko časa je to trajalo, nimam občutka. Potem sem začel spremljati dogajanje nekako spet bolj z umom in obletavati so me začele tudi negativne misli. A kot da so bile blokirane!

Nič slabega mi ni prišlo do živega.

V neki točki sem se zavedel. Nobene teže nisem čutil v telesu. Popolna sproščenost. Roka je bila naslonjena, telo sproščeno, glava prazna, ni bilo več teže, nič jeze.

Pogledal sem Grega, se mu nasmehnil in mu dal telefon. Rekel sem mu, da do konca tekme nočem videti telefona. To je bilo zame res čudno, saj sem ga imel vedno pri sebi. Grega je le pokimal.



Spet sem v bazenu, plavam. Na neki točki pridem do cilja. Tega silnega mahanja je bilo konec. Gledam navzgor na semafor.

Katero mesto imam?

Šesti nisem, niti peti ...

Ja, kateri pa sem?

Prvo mesto!

Skupaj s Čehom!

Oba sva dosegla popolnoma enak čas, do stotinke!

40,40!

Neverjetno!

Grem k njemu in ga objamem. Res sem vesel, da z njim delim to prvo mesto. Če s kom, najraje z njim. Ker je simpatičen, športen. Že ko sem dobil prvo medaljo, sva bila konkurenta, ravno on me je prehitel. Vedno sva se po malem hecala in provocirala.

Kar ne morem verjeti ...

