

Katarzyna Żbikowska-Jusis

Kobieta w biegu



jak pogodzić pasję
z codziennością
i odnaleźć radość
w życiu



Katarzyna Żbikowska-Jusis

Kobieta w biegu

A black silhouette of a female runner in mid-stride, positioned between the letters 'w' and 'biegu' of the title.

Jak pogodzić pasję
z codziennością
i odnaleźć radość
w życiu

G A L A K T Y K A

Copyright tekstu © Katarzyna Żbikowska-Jusis
Copyright © Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2015

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-407-6

Grafika na okładce: *Abstract running woman* © msanca – Fotolia
Fotografie na wkładce pochodzą z prywatnego archiwum autorki

Redakcja: *Bogumiła Widła*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Jakub Kabała*
Skład: *Garamond, Łódź*
Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych



Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	11
Zwykły – niezwykle sport	16
Pokonać słabość	50
Plan (nie)doskonały	68
W poszukiwaniu straconego sensu.....	94
Kilometry kształtują światopogląd.....	107
Poza horyzont	123
Epilog	155
Podziękowania	163

Wolność

Wolność jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. A jednak większość z nas czuje się uwięziona w swojej codzienności. W pracy, która wymusza bycie na zawołanie szefa od–do, w domu, gdzie obowiązki nie pozwalają choćby na pomyślenie o czymś innym niż to, co będzie na obiad i czym zająć dzieci w nadchodzący weekend. Zasuwamy od rana do wieczora, od poniedziałku do piątku, układamy w głowie listy spraw do załatwienia, żyjemy w pędzie, który pochłania nas bez granic. Denerwujemy się, stojąc w coraz większych korkach, pod koniec dnia agresja sięga zenitu, a frustracja staje się nie do zniesienia. Wchodzimy do domu i irytuje nas wszystko. Słowa szefa brzęczące jeszcze w uszach, brudne naczynia w zlewie, pusta lodówka, partner i dziecko, które zaczyna krzyczeć bez powodu. Ile można żyć w ten sposób? Stop. Zwolnij. Zmień coś. Daj sobie trochę wolności.

Idź pobiegać. Wysiłek fizyczny pozwala pozbyć się negatywnych emocji, wyrzucić z siebie złą energię, a frustrację zastąpić radością. Biegnąc, można odpocząć od codzienności, uwierzyć w niemożliwe i poczuć się naprawdę wolnym człowiekiem. Niezależnie od tego, czy chcesz się na chwilę uwolnić od spraw zawodowych, czy marzysz o tym, by na moment odetchnąć od najbliższych – bieganie ci to umożliwi. Jeśli chcesz, możesz biec szybko; jeśli nie, możesz biec powoli, skręcić w prawo lub w lewo, biec w górę lub w dół. Nikt i nic nie narzuca ci, co masz robić. Bieganie jest tylko twoje. Robisz to, na co masz ochotę. Chcesz pobiegać po lesie? Proszę bardzo. Masz ochotę pobyc na Starówce, deptaku lub nad rzeką – nic prostszego. Chcesz odwiedzić park, w którym bawiłeś się jako dziecko – droga wolna. Bieganie poprowadzi cię, dokąd chcesz. Pomoże ci poczuć się lepiej w nowym miejscu podczas podróży służbowej i da możliwość poznania okolicy, nawet jeśli nie masz czasu na wielogodzinne zwiedzanie.

Bieganie daje czas tylko dla siebie, z dala od zobowiązań i powielanych zachowań. Możesz włożyć ubrania we wszystkich kolorach tęczy, bluzę ze śmiesznym napisem i po prostu pobiec przed siebie. Jak za dawnych dziecięcych lat ... Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, sprawi, że jakość twojego życia się poprawi. Nie jest tajemnicą, że zadowolony, zrelaksowany człowiek jest bardziej wydajny

w pracy i sympatyczniejszy dla ludzi, z którymi przebywa. Robiąc coś dla siebie, robisz też coś dla innych.

Ruch to życie

Żyjemy w czasach, w których w ogóle nie musimy się wysilać. Wszystko mamy podane na tacy. Nie musimy polować, żeby zdobyć pożywienie, bo wystarczy po brzegi zapakować wózek w supermarkecie lub (z braku laku) zamówić jedzenie przez telefon i odebrać je, nie wychodząc w ogóle z domu. Nie musimy się trudzić fizycznie, bo wszędzie można dojechać i wszystko załatwić telefonicznie lub przez internet. Na dobrą sprawę nie trzeba się w ogóle ruszać, żeby funkcjonować. Większość z nas całe dni spędza w pozycji siedzącej. Nasze mózgi wykorzystujemy czasem do granic możliwości, obarczając głowy kolejnymi zadaniami, a mięśnie spychamy na margines i pozwalamy im słabnąć coraz bardziej.

Tymczasem ludzkie ciało zostało stworzone do bycia w ruchu. Już w starożytnej Grecji o tym wiedziano i dążono do równowagi między rozwojem ducha i ciała. To truizm, ale przez siedzący tryb życia skazujemy się na choroby, które prędzej czy później nas dopadną. Palicho choroby... w końcu na niektóre zapadają i maratończycy. Nasze ciała potrzebują jednak ruchu, by czuć, że żyją! Płuca potrzebują wysiłku, żeby lepiej filtrować powietrze, a serce, by sprawniej pracować. Mięśnie nóg, rąk i całego korpusu w ruchu się rozwijają. Gdy się ruszamy, wszystkie narządy zaczynają współpracować. Wraz ze zwiększeniem wytrenowania w organizmie następują skomplikowane przemiany, które pozwalają wykorzystywać energię i utrzymywać narzucony poziom wysiłku przez naprawdę długi czas. Ludzkie ciało to niewiarygodna maszyna, która – jeśli dobrze o nią dbamy – nie jeden raz pozytywnie zaskakuje swoimi możliwościami.

Niedawno poznałam niesamowitą biegaczkę. Pani Zofia niebawem skończy osiemdziesiąt lat i ani myśli przestać biegać. Przez ponad sześćdziesiąt lat kariery sportowej zdobyła tyle tytułów, że mogłaby spokojnie pójść na biegową emeryturę. Zapytana jednak o to, przyznała bez chwili zastanowienia, że nie mogłaby nie biegać. Ciało po prostu przyzwyczaja się do ruchu i bez sportu nie funkcjonuje dobrze. Do osiemdziesiątki trochę mi jeszcze brakuje, ale już widzę, że coś

w tym jest! Jeśli przez kilka dni nie uprawiam sportu, co zdarza mi się bardzo rzadko, czuję się po prostu źle. Moje ciało zaczyna być chore, słabe ... zbolale. Zabawne, ale najczęściej to właśnie w bezruchu pojawiają się różne bóle. A to bolą plecy, a to ścięgno w nodze lub po prostu dokucza mi ból głowy, który mija natychmiast po tym, jak przebiegnę parę kilometrów na świeżym powietrzu! Przez kilkanaście lat mój organizm tak się przyzwyczaił do bycia w ruchu, że teraz już nie jest w stanie dobrze funkcjonować bez wysiłku fizycznego.

Z tego powodu niektórzy czasem zarzucają mi obsesję. Co znamienne, to najczęściej ci, którzy każdego dnia po powrocie z pracy włączają choćby na chwilę swój pięćdziesięciocalowy telewizor. A czy to przypadkiem też nie jest obsesja? Albo internet – gry, Facebook, sprawdzanie e-maila kilkanaście razy na godzinę? A imprezowanie do białego rana co weekend i leczenie kaca do popołudnia w każdą niedzielę? Jak to nazwać? Obsesja dostosowania się do innych? Autodestrukcja! Chyba większa niż nabijanie kilometrów i „niszczenie” kolan. Jeśli mam wybierać obsesję, z którą chcę spędzać życie, to wybieram bieganie, zmęczenie na świeżym powietrzu, moknięcie na deszczu i wspinanie się z trudem na górskie szczyty tylko po to, aby z nich później zbiegać ... Wybieram ruch, bo nawet jeśli mam obsesję – to zdrową, dobrą i pozytywną.

Każdy, kto podobnie jak ja uwielbia wysiłek fizyczny, zrozumie bez najmniejszego problemu potrzebę zmęczenia się. Ale ruch w jakiegokolwiek formie jest koniecznością nie tylko dla takich zapaleńców. Ktoś, kto nigdy nie uprawiał żadnego sportu, po pierwszym treningu najczęściej stwierdza, iż „wreszcie czuje, że żyje”. Początkowo może trudno się zmotywować, ciało jest odporne i leniwe, ale gdy kończy trening, czuje się zdecydowanie lepiej. Coś w tym musi być. Ruch to zdrowie; to życie. Ruch to radość.

Radość

Z daleka park wygląda trochę złowrogo. Słońce dawno zaszło, temperatura na dworze oscyluje wokół trzech stopni na plusie. Jest mokro i nieprzyjemnie. W powietrzu unosi się mgła. Szerokie alejki są oświetlone latarniami, jednak światło nie wszędzie jest wyraźne i trzeba patrzeć pod nogi, żeby nie potknąć

się o nierówności asfaltu. Nie chce mi się dzisiaj biegać. Przez głowę przemyka myśl, że naprawdę mi się nie chce i że wolalabym zanurzyć się w wannie pełnej ciepłej wody i pachnącej piany. Chwilę później rozum przywołuje mnie do porządku, przypominając, że przecież i tak nie mam w domu wanny. No dobra, wszystko jasne, jedziemy z tym treningiem... „Czasem po prostu trzeba” – jak pisał Scott Jurek w swojej książce. Skoro trzeba, to trzeba – nie ma rady.

Zaczynam rozgrzewkę, wbiegając głębiej w parkowe alejki. Krok po kroku, powoli do przodu. Myślę o dniu, który właśnie się kończy, o sprawach, które udało mi się załatwić i o tych, których będzie trzeba się podjąć w najbliższym czasie. Myślę o planach na weekend, aż w końcu o niczym już nie myślę, tylko biegnę przed siebie. Po jakichś czterech kilometrach biegu, na które składają się dwa okrążenia wokół parku, czuję, że niemoc odeszła. Już mi się chce biegać! Z każdym krokiem coraz bardziej. Przyspieszam i po chwili biegnę już równym, zwartym krokiem, tylko raz na jakiś czas kontrolując tempo na zegarku.

Podoba mi się w tym ponurym parku! Mijam kilku znajomych biegaczy, machamy do siebie i gnam dalej kilometr za kilometrem. Na chwilę pojawia się kryzys, chyba zwalniam, ale zaraz przywołuję się do porządku i wyrównuję tempo. Jeszcze kilka kilometrów, jeszcze dwa, jeszcze jeden. Mogłabym biec dalej! Kończę zaplanowany trening i czuję rozpierające wprost szczęście. Jest tak ogromne, że przez chwilę nie wiem, co z nim zrobić, bo chce mi się aż krzyczeć z tej wszechogarniającej radości. Podskakuję w drodze do samochodu. Tak – to jest to!

Na tym polega niesamowity fenomen biegania. Jeszcze nie zdarzyło mi się żałować tego, że wyszłam na trening. Bywają dni, kiedy na początku bardzo mi się nie chce wyjść z domu i zrobienie pierwszego kroku kosztuje mnie energii co niemiara. Ale potem zawsze znajduję przyjemność w przebieraniu nogami i biegnięciu przed siebie. Energia pojawia się znikąd, zupełnie jakby budziło się coś we mnie w środku. Takie niespodzianki są wspaniałe, pokazują, jak wielki potencjał ma moje ciało, jak wiele jest zdolne zrobić i ile osiągnąć. Te sytuacje mówią też, że często to nie brak siły zatrzymuje człowieka w domu, ale po prostu czyste lenistwo.

Są jednak również takie dni, kiedy nawet po rozgrzewce zaplanowany trening po prostu „nie chce się zrobić”. Przyspieszam i czuję, że jest mi coraz ciężej, nie dają rady. Bywa, że wykonuję założenie mimo to i wtedy po skończonym zadaniu aż kipi we mnie satysfakcja. Ale czasem jest też tak, że tego dnia odpuszczam, jeśli mogę zrobić trening w innym dniu i jeżeli naprawdę nie mam ochoty się zameęczać. Wtedy biegam po prostu powoli, dla czystej przyjemności i czekam, aż ciało się rozluźni, zrelaksuje, a w środku wypełni mnie radość.

Bez względu jednak na to, czy trafię na mój dzień i czy biegnie mi się dobrze, czy źle, czy udaje mi się zrobić mocny trening, czy też robię wolną przebieżkę po lesie lub parku; bez względu na to, czy biegam sama, w towarzystwie, krótko lub długo – zawsze w efekcie pojawia się doskonale samopoczucie. Radość stanowi kwintesencję biegania. Gdybym miała wymienić jedną rzecz, która jest najważniejsza w tym sporcie (jak i w każdym innym), powiedziałabym bez wahania, że to właśnie radocha. Bez tego – po co w ogóle się fatygować? Ktoś powiedziałby, że dla zdrowia, obniżenia cholesterolu, zgubienia brzucha, wysmuklenia talii i pozbycia się cellulitu. Dopóki ma się ogromną motywację, to wszystko prawda. Ale niech tylko poziom motywacji spadnie (a dzieje się tak zawsze w którymś momencie), a szlag trafia całe bieganie. Chyba że naprawdę przynosi ci to radość. Wtedy nieważne są kalorie, efekty zdrowotne, treningi, życiówki i inne kwestie – wychodzi się z domu po prostu dla uczucia szczęścia.

Ludzie chcą być szczęśliwi. Nie znam chyba człowieka, który nie życzyłby sobie tego przy każdej okazji. Przecież mówimy: „zdrowia, szczęścia...”. No właśnie – a czym jest szczęście? Już tysiące lat temu starożytni filozofowie próbowali odpowiedzieć na to pytanie, przez dekady zmieniały się wizje tego, co ma dawać człowiekowi szczęście w życiu. Nie muszę się zagłębiać w rozważania filozofów, żeby znaleźć swoją własną receptę na szczęście. Jest bardzo krótka, może niepełna, ale za to prawdziwa. Jeśli robisz w życiu to, co sprawia ci radość, to jesteś szczęśliwym człowiekiem. Proste?

Bieganie otwiera oczy na otaczający świat, na drobiazgi, których w naszej zaganianej codzienności zazwyczaj nie dostrzegamy. Dzięki bieganiu o świecie można zachwycić się wschodem słońca, rosą na trawie czy momentem, w którym gwarne miasto budzi się do życia. Z kolei biegając wieczorem, można zapo-

mnieć o wszystkim, co wydarzyło się w ciągu dnia i znaleźć się w miejscu całkiem odległym od rzeczywistości, a czasem spotkać sąsiada, który wyprowadza psa, i zamienić z nim kilka przyjaznych słów. Bieganie sprawia, że w środku tygodnia można poczuć się jak na wczasach. Trzeba tylko umieć dojrzeć to, co piękne w miejscu, w którym się żyje, i zamiast narzekać na wszystko, znaleźć radość w swojej rzeczywistości.

Nie każdy wie, że w środku Łodzi – miasta z reguły uważanego za brzydkie (choć to się na szczęście coraz bardziej zmienia) – znajduje się taki biegowy raj, jakim są łódzkie Łagiewniki. To zresztą ewenement na skalę europejską, bowiem łódzki Las Łagiewnicki jest największym w Europie kompleksem leśnym w granicach administracyjnych miasta. Zawsze doceniam fakt, że spod domu mam do tego miejsca mniej więcej siedem kilometrów. Czasami wybieram się tam po prostu biegiem, zaczynając długie wybieganie w momencie wyjścia z domu. Po kilkudziesięciu minutach zostawiam za sobą zgiełk miasta i już jestem w lesie. Łagiewniki bez wątpienia są mekką łódzkich biegaczy, chociaż w ostatnich czasach zappełniły się też miejskie parki. Mój klub biegacza od zawsze spotykał się w Arturówku, który można określić mianem przedsiionka Łagiewnik. Tutaj najlepiej odpoczywam. I to tutaj najczęściej produkuje się radość.

Latem biegamy po lesie, wymyślając najróżniejsze formy treningu – podbiegi pod całkiem strome górkę, przebieżki w terenie czy po prostu wycieczkę biegową szlakiem turystycznym. Czasem biegniemy jedną grupą, a częściej dzielimy się na kilka mniejszych w zależności od kondycji uczestników i zapotrzebowania na konkretny trening. Niezależnie jednak od tego, dokąd się wybierzemy, zawsze jest wesoło. Pochodzimy z najróżniejszych światów, a łączy nas radocha z tego, co robimy. Nawet w miesiącach urlopowych i startowych, kiedy przyjeżdżam w niedzielę do Arturówka, zawsze spotkam kogoś ze znajomych biegaczy. Wspólne bieganie jest bardziej radosne, co stanowi dodatkową motywację, by wybrać się do lasu nawet wtedy, gdy naprawdę się nie chce, albo gdy pogoda za oknem nie zachęca do wysiłku.

Późną jesienią kończy się sezon na starty, a zaczyna się sezon na czołówki. Biegamy z lampkami dla lepszej widoczności na nierównych i słabo oświetlonych drogach. Czasami decydujemy się pobiec przez las i wtedy zawsze ma to znamie

przygody, bo leśne dukty pogrążone w ciemnościach wyglądają zupełnie inaczej niż za dnia. Aż prosiłoby się po takim bieganiu usiąść przy ognisku lub wybiec wprost na górskie schronisko i pić gorącą herbatę, snując opowieści ... Można poczuć się jak na urlopie, z dala od wszelkiej cywilizacji, w środku tygodnia, tuż po pracy. Dzięki takim eskapadom życie nabiera innego kolorytu i naprawdę można polubić tę chłodniejszą część roku. Zimą, kiedy świat przykrywa gruba warstwa śniegu, bieganie po leśnych ścieżkach ma w sobie dodatkowo coś mistycznego. Kiedy księżyc oświetla drogę, nie potrzeba nawet czołówek, żeby biegać. Można wtedy poczuć się jak na końcu świata. Zimą bieganie w lesie staje się również większym wysiłkiem, bo mimo że główne ścieżki zawsze są wydeptane, a niektóre przygotowane pod narty biegowe, to jednak przedzieranie się przez ośnieżone drogi daje mocno w kość. Po treningu jest gorąca herbata z termosu i coś słodkiego na szybkie uzupełnienie energii. Są endorfiny i Wielka Biegowa Radość.

Bieganie a rodzina

Niedziela. Za piętnaście szósta rano. Do mojego łóżka podchodzi córka i zaczyna szczebiotać na tysiąc tematów. Poziom decybeli mógłby chyba obudzić umarłego ze snu.

– Paulinko, jeszcze jest noc... – mówię z nikłą nadzieją, że naprawdę jest noc i dziecko jakimś cudem położy się jeszcze grzecznie do łóżka.

– Nie, już jest dzień – odpowiada z pełnym przekonaniem.

– Jeszcze chcę chwilę pospać, jestem zmęczona. – Próbuję ją przekonać.

– Ale ja się wyspałam!

– Idź pobaw się klockami – sugeruję, jednak chyba nieprzekonująco, bo w odpowiedzi słyszę:

– Mamo, ale ja chcę, żebyś już wstała!

– Jeszcze chwilę pośpię, kochanie, połóż się ze mną. – Usiłuję ją zachęcić, jednak bezskutecznie...

– Nie! Wstawaj, wstawaj, wstawaj!

Chwilę później moje nogi dotykają podłogi i powoli podnoszę się do pionu.

Kręci mi się w głowie – to efekt niskiego ciśnienia. I zmęczenia. Jestem wykończona. Od tygodni nie przespałam ani jednej nocy. Moje trzyipółletnie dziecko budzi się kilka razy z różnych powodów. Raz coś jej się przyśni, innym razem coś boli, trzeba przykryć albo zaginać pluszak. Akcja nocne masowanie, nocne poszukiwania zabawki. Na domiar złego musi być akurat ten konkretny miś, jakby nie wystarczyło kilkanaście innych w pobliżu!

Wychodzę z sypialni chwiejnym krokiem, zupełnie jakbym była na rauszu, tyle tylko, że jakoś brakuje tego przyjemnego uczucia lekkości... Wchodzę do kuchni, napełniam czajnik z wodą, rozlewając co nieco przy okazji. Sięgam po łyżeczkę – upada z brzękiem na ziemię. Sięgam po kawę i rozsypuję ją po blacie. Nie wiem, jak to się dzieje, że wszystko leci mi z rąk; świat dosłownie mnie atakuje! Marzę o tym, żeby położyć się jeszcze chociaż na chwilę, na moment... Opieram się o szafkę i zamykam oczy. Zapada przyjemna ciemność. Z fazy odpoczynku wyrywa mnie głośny okrzyk

– Mamo! Chcę pić!

– Tak, jasne, oczywiście, już się robi... Tylko nie krzycz tak głośno, kochanie...

Hałas mnie boli. Jasność mnie boli. Oczy jeszcze nie przyzwyczyły się do tego, że jest dzień. Rety – naprawdę jest już kolejny dzień?

Myślałam, że najtrudniej jest przy niemowlaku. Tymczasem odnoszę wrażenie, że ... im dalej w las, tym więcej drzew. Nieustający bunt przeciw wszystkim i wszystkiemu jakoś nie mija. Miał być bunt dwulatka, później bunt trzylatka. Niebawem Paula (tak, to nie przypadek – moja córka zawdzięcza swoje imię Pauli Radcliffe; wybraliśmy jednak polską wersję imienia – Paulina) skończy cztery latka, a bunt jakoś wcale nie mija. Nie, nie, nie i nie. Prawie w każdym temacie. Ja jedno, ona drugie.

– Napij się wody.

– Nie! – I chwilę po tym, jak pójdzie spać, już zaczyna wołać, że chce pić.

– Zrób siku przed snem.

– Nie. – I kończy się wstawaniem w nocy. Mam wspaniałe dziecko, mądre, inteligentne, rezolutne i kochane. A jednak są dni, kiedy mam pewność – usłyszę jeszcze jedno „nie” i wyjdę z siebie. Cokolwiek to znaczy.

Odkąd córka poszła do przedszkola, zaczęło się też chorowanie. Tydzień z głowy, dwa ... Żeby tylko! Nie – my chorujemy po kilka tygodni. Cała rodzina (wtedy naprawdę się cieszę, że na razie nie mam więcej dzieci). Potem przez kolejne tygodnie są nocne napady kaszlu, które potrafiłyby postawić na nogi chyba nawet głuchego. U pediatry byliśmy – wszystko w porządku; tak musi być i to może potrwać nawet kilkanaście tygodni! Żał mi dziecka – a jakże. Ale po którejś kolejnej hałaśliwej, nieprzespanej nocy mam ochotę wyć. Ze zmęczenia, z bezsilności, bezradności i ze złości na to całe przedszkolne chorowanie. Zrozumienia w społeczeństwie brak, bo przecież to normalne, że dzieci chorują w przedszkolu. Nawet nie próbuję tłumaczyć, że trudno jest biegać z niekończącym się bólem gardła i katarem ... Ani jak ciężki jest trening po przebytej właśnie grypie jelitowej, podczas której pozbyło się wszystkich wewnętrzności. Przecież dla większości mam, babć i cioc jakies tam bieganie to czysta fanaberia! Najbliższa rodzina bardzo mi pomaga – gdyby nie mąż, rodzice i babcie, na pewno byłoby trudniej, bo nie miałabym z kim zostawić Paulinki na czas treningów czy wyjazdów na zawody. Nie zmienia to jednak faktu, że kiedy zdarzy mi się ponarzekać na zmęczenie, najczęściej słyszę, że „winne” jest bieganie. Widocznie tak już urządzony jest ten świat ...

Powiem ci jedno – kiedy człowiek permanentnie niedosypia, chodzi przeziębiony, pracuje pełną parą i stara się utrzymać dom w jednym kawalku, naprawdę cholernie trudno jest znaleźć siłę na treningi. Tym bardziej, że jeśli w grę wchodzi maraton albo ultramaraton, to mówimy o naprawdę ciężkich treningach, takich, które wysysają energię do cna i zostawiają człowieka w stanie, który określam mianem „zajechanie”. Pamiętam taką sytuację po jednym z niedzielnych długich treningów. Wzięłam szybki prysznic (bo na dłuższy zabrakło mi siły), owinęłam się ręcznikiem i zamiast do kuchni, gdzie miałam coś zjeść (uzupełnienie glikogenu w mięśniach i regeneracja!), skierowałam kroki na kanapę. Położyłam się tylko na moment z mokrymi włosami, tak jak stałam i ... zupełnie nie wiem, kiedy zasnęłam. Przespałam godzinę, a mój mąż sprawdzał kilka razy, czy oddycham, bo podobno nie poruszyłam się ani razu!

Przez większość dni nie mam tyle szczęścia, by zregenerować się po treningu. Z reguły moja regeneracja polega na gotowaniu obiadu (w weekend) lub pracy

przy komputerze (wieczorami w tygodniu). Ewentualnie w grę wchodzi pranie, czyszczenie łazienki bądź kuchni. Jeśli mam siłę na bieganie, muszę znaleźć siłę na wszystko inne. Wiem, że inne mamy biegaczki mają podobnie. Jesteśmy superzorganizowane, zadowolone z życia i... najczęściej diablo zmęczone. Ile czasu można tak funkcjonować? Na dwustuprocentowych obrotach? Nie wiem, ale jedno jest pewne – nie umiałabym żyć bez biegania. Czasem myślę nawet, że chyba nie umiałabym być mamą bez biegania! Macierzyństwo to niesamowita sprawa; posiadanie dziecka jest cudem i nie ma na świecie nic ważniejszego niż ten mały człowiek, któremu dało się życie. Ale jest to też najtrudniejsze zadanie, momentami tak mocno dające w kość, że trzeba by być świętym, żeby nie zwariować bez jakiegś odskoczni, momentu dla siebie, kawalka własnego ja.

Święta nie jestem, więc cieszę się, że nastały czasy, kiedy owo własne ja zaczyna być czymś normalnym, społecznie akceptowalnym, w niektórych kręgach nawet już czymś oczywistym. Jednak tylko w niektórych. W dalszym ciągu bowiem można usłyszeć, że to egoizm, że dobra matka nie zostawiałaby dziecka, nie jeździłaby sobie na zawody, a już na pewno nie wyjeżdżała za granicę na jakieś tam bieganie. Mam to szczęście, że w mojej rodzinie większość osób tak nie myśli. Mój Janusz też nie ma z tym problemu i to jest chyba najważniejsze. Ale ja też nie mam problemu z tym, że mąż czasem gdzieś sobie wyjeżdża z kolegami. Zdrowa dawka egoizmu jest potrzebna – pozwala na zachowanie równowagi i po prostu na bycie sobą. Nikomu nie dzieje się krzywda, jeśli nie ma mnie w domu raz na jakiś czas przez weekend. Tym bardziej nikogo nie krzywdzę, wychodząc na treningi. Te kilka godzin w tygodniu, kiedy biegam, to czas, który ktoś inny wykorzystałby na oglądanie telewizji, sprzątanie lub spotkanie ze znajomymi przy piwie. Bieganie to mój wybór, może nie zawsze najłatwiejszy, ale zawsze dobry.

Regularne treningi przy małym dziecku wcale nie są łatwą sprawą. Przeciwnie. Prawdę mówiąc, zmobilizowanie się do wyjścia na trening wymaga w tej sytuacji niemałej determinacji. Kiedy planujemy założenie rodziny, nikt nie mówi nam, jak jest naprawdę. Często słyszymy, że rodzicielstwo to najwspanialsza rzecz, jaka może się w życiu przytrafić, a kiedy pojawia się dziecko, cały świat się zmienia na lepsze. Oczywiście, z perspektywy tych kilku lat, odkąd mam córeczkę, z pełnym

przekonaniem stwierdzam, że naprawdę nie ma dla mnie nic ważniejszego na świecie. Ale na samym początku to nie jest wcale proste – ani dla świeżej mamy, ani dla taty. Bo to nie zawsze jest tak, że w momencie pojawienia się tego małego człowieka nagle wszystko się w nas zmienia. To jest proces wymagający bardzo dużo cierpliwości. Nie jest łatwo, zwłaszcza jeśli z natury nie jesteś osobą cierpliwą ani nie masz doświadczenia z dziećmi. Są oczywiście kobiety, dla których macierzyństwo zostało stworzone. Ja, podobnie jak wiele innych kobiet, do nich nie należę, co oznacza mniej więcej tyle, że musiałam się do sytuacji przystosować. Przyznaję, początki macierzyństwa były bardzo ciężkie. Jestem niecierpliwa, wszędzie mnie pełno i do szału mnie doprowadza powtarzanie wciąż tych samych czynności. Tymczasem przy małym dziecku codziennie trzeba robić to samo; najlepiej w ten sam, sprawdzony sposób, bo dziecko potrzebuje poczucia stabilizacji i bezpieczeństwa.

Gdy urodziłam córkę, bieganie stało się dla mnie czymś znacznie więcej niż tylko aktywnością fizyczną. Stało się odskocznią. Czasem przeznaczonym dla mnie. Chwilą wytchnienia i moim wiernym przyjacielem. Wychodziłam z domu i odpoczywałam w biegu; bywało, że miałam już dość wszystkiego, ale po paru krokach odzyskiwałam radość. Kilka kilometrów i na mojej twarzy znów pojawiał się uśmiech, wracałam do domu z nowymi siłami. Paradoksalnie, im więcej przebiegłam, tym więcej miałam sił do mierzenia się z rzeczywistością. Chyba można to zrozumieć.

Są rodzice, którzy nie zostawiają dziecka w domu na czas biegania, bo albo nie mają z kim, albo po prostu nie chcą. Nie jest to jednak powód, żeby rezygnować z aktywności. Można przecież zabrać dziecko ze sobą. Niektórzy biegają ze swoimi pociechami nawet na zawodach. Wiele razy widziałam tatusiów pchających wózki z maluchami przez całe czterdzieści dwa kilometry i sto dziewięćdziesiąt pięć metrów maratonu. Taki widok wzrusza i pokazuje, że można żyć z pasją także wtedy, gdy wymaga ona znacznie więcej zachodu. Mamy teraz dobre czasy, świat się zmienił i również dla rodziców powstają najróżniejsze udogodnienia. Teraz można sobie kupić specjalny biegowy wózek i mniej więcej od ósmego miesiąca życia dziecko może nam towarzyszyć w treningach. Kilkanaście lat temu to było raczej nie do pomyślenia.

Ja z wózkiem nie biegałam, trochę się nasłuchiwałam komentarzy, że zostawiam męża samego z dzieckiem i idę sobie biegać. Miewałam wyrzuty sumienia. Nie wiem, o co w tym chodzi, ale mnóstwo kobiet je odczuwa. Wychodzą na pół godziny i od razu pojawia się stres. A może nie powinnam? A może za długo mnie nie ma? Jak on da sobie radę? Da sobie radę! Naprawdę można sobie na chwilę odpuścić bycie perfekcyjną; najczęściej wyjdzie to na dobre całej rodzinie. Bardzo zachęcam młode mamy do zadbania również o siebie, do wyjścia z domu, zostawienia na chwilę świata pieluch i gotowania zupek – bez wyrzutów sumienia. Bieganie sprawdzi się idealnie jako ten moment dla siebie. Dlaczego? Ponieważ pozwoli efektywnie zadbać o formę, co nie jest bez znaczenia dla kobiet, które po porodzie często borykają się z nadmiarnymi kilogramami. Poza tym wysiłek na powietrzu dodaje energii i sprawia, że optymistyczniej patrzy się na cały świat. Bieganie pozwala oderwać się od codziennych obowiązków, a każdy czasem tego potrzebuje. Pewnie niejedna babcia czy ciocia przewróci oczami, a sąsiadka szepnie zbyt głośno jedno czy drugie słowo, ale to naprawdę bez znaczenia, co myślą sobie inni. To ty masz się dobrze czuć! Po co? Dla siebie. I dla rodziny. Szczęśliwi rodzice to szczęśliwe dzieci – w tym stwierdzeniu nie ma przesady.

Bieganie jest ważne!

Dwadzieścia po piątej. Zamykam komputer; jak na złość – aktualizacja. Dwie minuty, trzy... czy to nigdy się nie skończy? Miałam wyjść z pracy o piątej, ale znów w ostatniej chwili ktoś zadzwonił i przypomniało mi się, że nie odpisałam na ważnego maila. Wybiegam z firmy, wrzucam do bagażnika stertę rzeczy i po chwili... tkwię już w ogromnym korku ulicznym! Dlaczego dojazd do pracy rano zajmuje mi kilkanaście minut, a powrót prawie czterdzieści? I to zawsze wtedy, kiedy się spieszę, żeby jak najdłużej pobyc z moją córką! Wpadam do domu po szóstej, w progu potykam się o porostawiane buty, a mój wzrok przykuwa sterta rzeczy piętrzących się dosłownie wszędzie. Na stole stoi wielka miska pełna ubrań ściągniętych kilka dni temu z suszarki, podłogę pokrywają klocki i puzzle, a dodatkowo moje dziecko zrobiło sobie piknik dla

zabawek na kanapie. Ja też nie jestem bez winy – ciuchy porozwieszane na krzesłach miałam sprzątnąć... kilka tygodni temu.

– Mamo, pobawisz się ze mną klockami? – Słyszę niemal od progu.

– Za chwilę, szkrabie – odpowiadam i przedzieram się do kuchni. Jestem wilczo głodna, a w mieszkaniu unosi się zapach odgrzewanego niedawno obiadu. Trudno się temu oprzeć, kiedy kiszki grają marsza, ale ostatecznie sięgam tylko po banana, zostawiając sobie przyjemność jedzenia na późny wieczór. Pal licha, co powiedziałyby na to dietetyk – przecież nie będę jeść obiadu przed bieganiem! Układam trochę klocków i odpowiadam na niekończące się pytania z serii „dlaczego?”. Z przerażeniem odnotowuję, że wyjściowe portki mojego szkraba zdobi wielka dziura na kolanie. I w co ja ją jutro ubiorę do przedszkola? Skanuję w myślach zawartość szafki i dociera do mnie, że wszystkie inne spodnie są brudne. Super!

– Opowiesz mi bajkę? – Pada pytanie i czuję ścisk w środku.

– Nie dzisiaj, żabko, tatuś opowie ci bajkę – mówię. Przez kilka minut bezskutecznie szukam biegowej bluzy; przychodzi mi na myśl, że naprawdę nie mogę żyć w takim bałaganie! Muszę posprzątać, wyszorować łazienkę i pochować wreszcie te ubrania... Wychodząc, znowu potykam się o buty, a mój wzrok pada na dywan. Muszę podkurzać!

Zaczynam powoli biec i próbuję się nie popłakać. Powinna czytać bajki, powinna zostać w domu, jak na matkę przystało, ogarnąć mieszkanie, ugotować obiad i... napisać zaległy artykuł. Naprawdę nie mam siły! Biegnę wzdłuż ulicy. Rozpędzam się i do następnego skrzyżowania gnam ile sił w nogach. Łzy więzną mi w gardle, płuca zaczynają palić. Zatrzymuję się na czerwonym świetle i... moje ciało się odpręża. Wyrównuję oddech. Wtedy już wiem, że wszystko jest dobrze! Biegnę dalej – rytmicznie, noga za nogą, bez planu, bez zegarka z pomiarem tętna czy czegokolwiek innego. Powoli w mojej głowie porządkują się wszystkie sprawy. Te są ważne, te naprawdę mogą jeszcze poczekać. Mój umysł się uspokaja. Czuję, jak krew krąży mi w żyłach, serce pracuje i w tajemniczy sposób napełniam się pozytywną energią.

Tysiące kobiet rozumie dokładnie, o co chodzi. Kiedyś rzuciłyśmy w eter pytanie do czytelniczek portalu, dlaczego biegają. Gros odpowiedzi była właśnie taka – bo to pomaga mi się odstresować po całym dniu, nabrać dystansu do zwykłych problemów, odpocząć od obowiązków rodzinnych, odetchnąć od kochanych, ale jednak hałaśliwych dzieci. Bo wracam do domu spokojniejsza, bardziej zadowolona i radosna!

W sytuacji, kiedy w domu są dzieci, bardzo ważne jest, żeby najbliżsi rozumie-li, ile znaczą dla ciebie treningi. Niezależnie od tego, czy jesteś mamą, czy tatą – twoja druga połowa musi wiedzieć, że bieganie jest dla ciebie istotne i powinna ten fakt akceptować. Jeśli jest z tym problem – warto wyjaśnić, co daje ci bieganie, dlaczego chcesz wyjść pobiegać i jakie są z tego korzyści dla całej rodziny (zadowolona mama lub tata). Dobrze jest ustalić, ile razy w tygodniu, w jakie dni i w jakich godzinach zamierzasz biegać – chociaż mniej więcej. To pomoże oszczędzić nerwy i zapobiec ewentualnym awantom.

Od początku mówiłam otwarcie, że chcę biegać. Często śmieję, że mój mąż musiał niemalże podpisać umowę przedmałżeńską z wyrażeniem zgody na moje bieganie. Janusz nie biega (co z niewiadomego powodu często wzbudza zdziwienie wśród nowo poznanych przeze mnie biegaczy: „No co ty? Twój mąż n i e b i e g a?”). Kiedy się poznaliśmy, ja biegałam już od kilku lat. Wiedział więc, że to moja pasja, której potrzebuję i którą kocham. Wiedział, że nie przestanę biegać. Fajnie, że to zaakceptował. Ustaliliśmy, że gdy będziemy już mieć dziecko, również będę wychodziła na treningi. Na szczęście nie widział w tym problemu. Zgodnie z naszą umową biegam w weekendy i w dwa popołudnia po pracy. Jeśli chcę trenować więcej, robię to późnym wieczorem lub sporadycznie wcześniej rano. Uczciwy układ.

Jeśli obie osoby w związku biegają, to sprawa staje się dużo prostsza, bo nie trzeba tłumaczyć, dlaczego trening naprawdę jest taki ważny. Biegacz zawsze zrozumie biegacza. Kiedy jednak pojawią się dzieci, bywa i tak, że toczy się batalia o to, kto musi iść na trening, a kto nie, kto biega więcej, a kto mniej, bo przecież często trzeba się wymieniać w domu, dzielić obowiązkami i dać sobie nawzajem możliwość rozwoju. Przynajmniej tak powinno być... Dlatego, jeśli chcemy uniknąć problemów, warto od razu wszystko ustalić, zaplanować, kto kiedy trenuje i ile.

Nie jestem psychologiem, ale wydaje mi się, że wielu ludzi popełnia podstawowy błąd, ukrywając przed partnerem swoje prawdziwe ja. W obawie przed odrzuceniem nie ujawniają, kim tak naprawdę są i co lubią. W perspektywie długotrwałego związku musi to prędzej czy później wywoływać konflikty. Kiedy jesteście w sobie bardzo zakochani, nie widzimy wielu rzeczy, a nawet jeśli widzimy, nie przeszkadzają nam. Z czasem jednak, gdy emocje słabną, może się okazać, że przeszkadza nam pasja partnera. A to niestety pierwszy krok do kłopotów. Przecież to, co kochamy robić, definiuje nas samych! Jeżeli lubisz i chcesz biegać, powiedz jej albo jemu o tym. Wy tłumacz, że to daje ci radość, siłę, satysfakcję i jest twoim powodem do dumy. Jeśli naprawdę cię kocha – zrozumie. Jeżeli nie, cóż, poszukaj innego partnera... Brzmi mocno, zdają sobie z tego sprawę, i na pewno jest to ostateczność, ale... jaki sens ma męczenie się dziesiątki lat z kimś, kto cię nie akceptuje? Pamiętaj też, że zawsze wszystko powinno działać w obie strony... Jeśli twój partner czy partnerka nie biega, to może ma inne zainteresowania. Pozwól je rozwijać.

Głównym powodem, dla którego wiele kobiet odpuszcza sobie sport, jest właśnie rodzina. Faceci zresztą też miewają z tym problem, bo: „żonie się nie podoba, że wychodzę na trening”. Uważam, że to przede wszystkim wymówka, bowiem jeśli naprawdę nam na czymś w życiu zależy, to na pewno znajdziemy sposób, aby to robić. To ważne, bo w innym przypadku przestajemy być sobą, przestajemy być szczęśliwi, a co naszym bliskim po zrzędzącym zgredzie?

Masz wyrzuty sumienia, że wychodzisz na trening, zamiast spędzać niedzielny poranek z rodziną? Zaplanuj wspólne śniadanie na sobotę i wspólne niedzielne popołudnie. Znajdź równowagę, ale nie rezygnuj z biegania. W chwilach zwątpienia pomyśl o tym, że to ty jesteś pierwszym wzorem dla twoich dzieci. Niech to będzie dla ciebie dodatkowa motywacja. Z pewnością lepiej, żeby widziały, jak z radością uprawiasz sport, niż jak zasiadasz przed telewizorem z paczką chipsów. Wiele rzeczy kształtuje się w człowieku właśnie w najwcześniejszych latach życia. Dzieci chętnie naśladują rodziców i jeśli widzą, że tata wieczorami robi pompki – będą chciały robić pompki. Jeżeli widzą, że siedzi przed telewizorem – też będą chciały oglądać i nie dadzą sobie wytłumaczyć, że to nie jest dla nich dobre. Przecież rodzice robią same najlepsze rzeczy...

Do niczego nie zmuszaj swojej rodziny, ale spróbuj zachęcić dzieci do aktywności fizycznej. Pokaż, że bieganie to frajda, pozwól dzieciom uczestniczyć w twoim biegowym życiu. W miarę możliwości zabieraj je na biegi, w roli kibiców albo... zawodników. Wielu organizatorów urządza biegi dla dzieciaków. Już przedszkolaki mogą biegać na sto czy dwieście metrów i jest to dla nich świetna zabawa, pod warunkiem oczywiście, że odpowiednio swoje dziecko zachęcisz i nie będziesz wymagać zajęcia pierwszego miejsca.



Czy można pracować pełną parą, rozwijać swoje pasje, stawiać sobie cele i spełniać marzenia, a przy tym nie zagłodzić rodziny i wciąż mieć czyste ubrania w szafie? Czy da się pogodzić życie rodzinne ze swoim własnym „ja” i realizować siebie bez szkody dla najbliższych? Wreszcie – czy można być mamą i biegać ultramaratony? I po co w ogóle biegać? Po co się męczyć, wstawać przed świtem lub wychodzić na trening późnym wieczorem? Dlaczego mimo wszystko warto? I jak to żmudne pokonywanie kilometrów na własnych nogach może zmienić życie na lepsze?

Bez względu na to, czy już kochasz bieganie, czy też po prostu nie cierpisz się męczyć – daj się zainspirować do działania. Odkryj w sobie siłę i uwierz, że możesz więcej.

Kobieta w biegu

Jeśli twierdzisz, że nie masz czasu na takie głupoty jak bieganie, bo za piętnaście szósta rano dziecko domaga się, byś wstała i się z nim pobawiła, musisz coś ugotować lub napisać artykuł na wczoraj, a wchodząc do domu, przedzieraszą się przez tony ciuchów i zasieki z zabawek, ta książka wywróci twoje życie do góry nogami.

Kasia Żbikowska-Jusis jest matką, ambitną biegaczką i założycielką pierwszego w Polsce portalu biegowego dla płci pięknej. Przez kilkanaście lat biegania zyskała wiele nowych doświadczeń i do mnóstwa rzeczy nabrała dystansu, dzięki czemu stroni od prawd absolutnych. W swojej książce dowodzi, że mamy, żony i kobiety pracujące nie muszą robić z siebie męczennic i rezygnować z osobistej pasji.

Kobieta w biegu to świetna książka nie tylko dla początkujących i wiecznie szukających wymówek. Jeśli chcesz wiedzieć, dlaczego bieganie jest fajne, w jaki sposób pomaga nie zwariować i dlaczego czasem warto być „kiepską gospodynią”, przeczytaj ją koniecznie. A potem ogarnij się i zrób wreszcie coś dla siebie. Niekoniecznie na poważnie – po prostu dla zabawy.

Magdalena Ostrowska-Dołęgowska
współautorka książki *Szczęśliwi biegają ultra*

www.galaktyka.com.pl

Patronat medialny:



POLSKA
BIEGA.PL

ISBN 978-83-7579-407-6



9 788375 794076

Cena: 34,90 zł (w tym 5% VAT)