

BELLA MACKIE



PRZED  
SIEBIE

*Jak bieganie  
uratowało mi życie*

MARGINESY

IK - BEZNADZIEJA  
DO KWADRATU



Wysłałam dziś pobiegać trzy minuty. Po zmroku, powoli, a i tak się zatrzymywałam. Biegałam trzy minuty dłużej niż kiedykolwiek wcześniej. Brak mi tchu, dostałam kolki i już teraz czuję się najlepiej od lat. Na razie chyba wystarczy, pierwsze koty za płoty. Teraz mogę wrócić do domu i sobie popłakać. Albo zapić smutki winem.

Już wtedy, kiedy leżałam na podłodze w salonie i patrzyłam, jak stopy mojego męża zmierzają szybko ku drzwiom, myślałam o tym, co nastąpi potem. Kiedy rozpada się małżeństwo, towarzyszą temu niewyobrażalny smutek, niewygodne pytania, niekiedy zawstydzenie. Mogłam sobie to wszystko dokładnie wyobrazić. Wpatrywałam się tępo w dywanik, a mój umysł uprzedził fakty, mętnie kreśląc nieuchronnie nadciągającą przyszłość. Zaczęłam nawet opracowywać w głowie listę okropnych piosenek, które w następnych tygodniach będą żałośnie porykiwać w moim domu o czwartej nad ranem.

Teraz do mnie dotarło, że ta chwila, kiedy pęka serce, może być zadziwiająco krótka. Nie zawsze przypomina powolny rozkład, jak się można spodziewać. Wydaje się, że powinno to wyglądać tak, że miłość i wzajemne oparcie z czasem powoli zanikają, odpadają kawałek po kawałku, aż w końcu żadna ze stron nie ma już sobie

właściwie nic do powiedzenia. Czasami to następuje w mgnieniu oka, bierze z zaskoczenia, nie pozwala się przygotować. Ktoś stoi naprzeciwko, patrzy ci prosto w oczy i mówi, że cię opuszcza, że już cię nie kocha, że znalazł sobie kogoś innego, że nie jesteś dla niego odpowiednia, a ty myślisz sobie: „Aha, czyli tak wygląda chwila, kiedy się umiera. Ja tego nie przetrwam”. Coś gdzieś w środku nas brutalnie pęka, a ty możesz jedynie leżeć na podłodze i czekać, aż ktoś ci w końcu wskaże, jak podążyć tunelem światła.

Nie wiem, jakie rozstanie jest gorsze. Oba są paskudne, tak jak zresztą większość rozstań. Słyszałam kiedyś anegdotę o parze w restauracji, która przez ponad godzinę jadła w ciszy. Kiedy podano kawę, mąż szepnął coś żonie, na co ona odsyknęła: „Nie w kawie rzecz, tylko w ostatnim ćwierćwieczu”. Takie powolne rozlatywanie się musi być dość przerażające. Gdy jednak zmienacka dostaje się obuchem w głowę, moment uderzenia jest okrutnie odczuwalny fizycznie. Ten wstrząs to paradoksalnie ta prostsza część. Prędej czy później orientujesz się bowiem, że nie umrzesz. Nawet nie możesz zbyt długo gapić się beznamietnie w dywan, bo przecież musisz odebrać dzieci ze szkoły, wyprowadzić psa czy udać się do pracy. Ba, musisz się choćby wysikać. Twoje cierpienie przegrywa nawet z najbardziej prozaicznymi wymaganiami stawianymi przez leniwy poniedziałek. A potem przychodzi niechciana świadomość, kiedy przyszłość widzisz zupełnie wyraźnie: potykając się, przebrniesz przez te chwile. Ale to zajmuje masę czasu. Złamane serce to tylko moment. Wracanie na prostą ciągnie się natomiast w nieskończoność, a czasami człowiek nie ma najmniejszej ochoty się do tego zabrać.

Kiedy tak leżałam, wiedziałam, że niebawem muszę wstać z tej podłogi. Doskonale wiedziałam, że z odpowiednimi umiejętnościami radzenia sobie w trudnych sytuacjach z czasem można się pozbierać. Ale wiedziałam też coś jeszcze – że w przeciwieństwie do większości ludzi ja nie mam tych umiejętności.

Człowiek potrafi odczuwać na długo przed tym, zanim nauczy się rozumieć emocje. Małe dzieci śmieją się, płaczą, złością, ale nie potrafią nam powiedzieć z jakiego powodu. Dorastając, wypracowujemy jednak sposoby radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami czy traumami. Nasze młodzińcze lata są często pełne frustracji i poczucia zagubienia, koniec końców jednak zyskujemy wgląd w samych siebie i uczymy się, jak lepiej sobie radzić z emocjami w dorosłym życiu. To narzędzia, które zabieramy ze sobą w dorosłość, doskonalimy je i rozwijamy, żeby umieć stawiać czoła pojawiającym się wyzwaniom. A przynajmniej większość z nas tak robi. Tymczasem ja aż do tamtej chwili, kiedy znalazłam się na podłodze, przez większość życia uciekałam od własnych problemów. Nawet jako bardzo małe dziecko, gdy odczuwałam lęk, pozwalałam swoim zmartwieniom narastać, przejmować kontrolę nade mną i zdominować moje życie. Problemy ze zdrowiem psychicznym zahamowały mój rozwój i doprowadziły do tego, że byłam zbyt przerażona, by walczyć z przeciwnościami; starałam się rygorystycznie kontrolować wszystko wokół, aby uniknąć ewentualnego skrzywdzenia. Gdy pojawiała się przeszkoda, wycofywałam się. Odrzucałam okazje, które popchnęłyby mnie do przodu albo dawały niezależność. Wolałam nie ryzykować.

Od młodzińczych lat przyzwyczajałam się do chowania głowy w piasek i uciekania się do myślenia magicznego, byleby odpuścić zło. Zamiast rozpoznać w sobie chorobę, pracowałam nad różnymi sposobami radzenia sobie ze zmartwieniami i irracjonalnym myśleniem – nadaremnie. Kiedy w mojej głowie pojawiała się myśl wywołująca lęk, splotałam albo mocno mrugałam, aby ją odgonić. Unikałam określonych liczb, liter, barw, piosenek czy miejsc. Wszystko w ramach „pójścia na kompromis” z własnym mózgiem i w płonnej nadziei, że złe myśli przeminają, jeśli tylko będę się trzymała swoich małych sposobów. Nic nie działało, a niepokój szybko we mnie narastał. Wypracowane umiejętności

radzenia sobie z trudnościami okazywały się nieskuteczne, wobec czego wciąż cierpiałam na agorafobię, łatwo też u mnie było o ataki paniki, natarczywe myśli, histerię i depresję. Do chwili, gdy opuścił mnie mąż, trwało to już latami. Szczerze, nie potrafiłam sama zrobić zakupów w supermarkecie, a co dopiero przebrnąć przez rozstanie takiego kalibru. Wiedziałam, że muszę zebrać się z tej podłogi, ale nie wiedziałam co dalej. Paraliżował mnie strach.

Lęk to śliska i podstępna franca. Stany lękowe objawiają się na tak wiele różnych sposobów, że pozostają często nierozpoznane, dopóki cierpiąca na nie osoba nie pogrzeży się w całkowitej beznadziei. Bywa tak, że latami doświadczamy ataków paniki, ale nie jesteśmy w stanie ich zdiagnozować. Możemy przypuszczać, że mamy poważne kłopoty zdrowotne, na przykład właśnie dostaliśmy udaru czy zawału (tak się czułam w nocnym klubie w wieku osiemnastu lat, ku nieokiełzanej wesołości moich wstawionych przyjaciół) albo maniacko doszukujemy się u siebie wysokiego ciśnienia. Możemy być tak zawstydzeni swoimi natrętnymi myślami, że nigdy nikomu się z nich nie zwierzymy, a już na pewno nie dopuszczamy do siebie myśli, że mamy objawy zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego (OCD – dawniej nazywanego nerwicą natręctw). Zamiast stawić czoła atakującym umysł przerażającym wyobrażeniom i myślom – uznać, że to są tylko myśli i nie mogą nas skrzywdzić – możemy spędzić długie lata, starając się jakoś je zneutralizować, wyciszyć. Wszystko to może nas doprowadzić do ciężkiej depresji – jakbyśmy nie mieli wystarczająco dużo problemów. Mnie doprowadziło do histerycznych płaczów, do tego, że godzinami nie znajdowałam sił na wstanie z łóżka. Przesypiałam całe dni. I oglądałam dziennie więcej telewizji, niż powinna zdrowa osoba. Straciłam przez to wszelką nadzieję o wiele za szybko.

Do chwili dotarcia do tego etapu osoba z zaburzeniami lękowymi zapewne zdążyłaby już sobie wypracować własne

mechanizmy radzenia sobie z negatywnymi myślami i wyobrażeniami, które wywołują strach. Owe zachowania zaradcze są sztywne i trudne do zmiany, a tym bardziej do zaniechania. Na dłuższą metę praktycznie żadne z nich nie jest pomocne. Częściej przynoszą one raczej chwilową ulgę, koniec końców powodują jednak jeszcze większe zamartwianie się. W moim przypadku mechanizm radzenia polegał między innymi na niewracaniu nigdy do miejsca, w którym miałam napad paniki. Jakże prosty plan, myślałam, aby ta sama koszmarna sytuacja już nigdy się nie powtórzyła. Szkoda tylko, że niewidzialny kordon otoczył w ten sposób większość Londynu, w tym główną ulicę mojej części miasta, boisko i większość sklepów. Z czasem lista rozszerzyła się o samoloty, windy, autostrady, wszystkie miejsca nazbyt oddalone od szpitala, no i metro (na imprezach nieraz mieli ze mnie z tego powodu polewkę). Natychmiastowa ulga była złudna, szybko bowiem znalazłam się w potrzasku – nie mogłam wybrać się w żadne miejsce, które mój umysł zakwalifikował jako zagrażające bezpieczeństwu. Choć obecnie widzę to jak na dłoni, przez wiele lat nieświadomie trwałam w szponach lęku. Tak nawykłam do swoich tandetnych kompromisów, że nawet nie zabiegałam o skuteczną pomoc specjalisty, póki owe taktyki jakoś działały. Tkwiłam w martwym punkcie.

Jeśli w ogóle istnieje jakiś bodziec skłaniający człowieka, żeby spróbował coś zmienić, to może być to wstrząs towarzyszący rozpadowi małżeństwa, które nie przetrwało nawet roku. Zważywszy, że w Wielkiej Brytanii osoby rozwodzące się wytrzymują około jedenastu i pół roku przed powiedzeniem sobie „basta”, zerwanie przysięgi małżeńskiej w równie spektakularny sposób jak mój naprawdę wydaje się nie lada wyczynem. Rozwód po dłuższym okresie można by uznać po prostu za coś smutnego, acz nieuniknionego, co ewentualnie kwituje się zdaniem: „No tak, w dzisiejszych czasach młodzi do niczego się nie przywiązują”.

No ale osiem miesięcy?! Głupio byłoby nie stawiać sobie żadnych pytań i nie mieć wątpliwości co do własnego życia.

Nawet bez tej dodatkowej okoliczności, jaką była kłapa mojego małżeństwa, wiedziałam, że dotarłam do ściany. Tak długo unikałam wszystkiego, co wywoływało we mnie strach, że mój świat się skurczył – miałam wręcz wrażenie, jakbym się dusiła. A pomimo wszystkich moich starannych zabiegów i środków ostrożności (czytaj: kontrolowania wszystkiego i wcielania w życie wyjątkowo nieracjonalnego myślenia – byłam pośmiewiskiem na imprezach, już mówiłam) i tak doszło do najgorszego. Mury, które budowałam wokół siebie od dzieciństwa, nie uchroniły mnie przed krzywdą i upokorzeniem. Właściwie to w dużej mierze się do tego przyczyniły.

Po odejściu męża, gdy już siostra siłą dźwignęła mnie z tej przyjętej na podłodze pozycji embrionalnej, przez kilka kolejnych dni płakałam i piłam. Wybaczcie, że nie przytoczę tu szczegółowo, jak to wszystko wtedy wyglądało – mam pustkę w głowie, jeśli chodzi o tamten okres. Jestem za to wdzięczna mojemu mózgowi, ten jeden, jedyne raz sprawił się na medal. Musiały być jakieś rozmowy, pewnie jadłam i spałam, ale pamiętam tylko, że obejrzałam cały sezon *Gry o tron*, oraz pretensje siostry, że oglądałam bez niej.

Wzięłam dzień urlopu na żądanie, a potem wróciłam do pracy, to szlochając po toaletach (mój mąż, o ironio, pracował w tej samej firmie), to niemo ślęcząc za biurkiem i słuchając na słuchawkach muzyki granej na dudach w dziwacznej próbie wykazania się siłą charakteru, gdy tylko on przechodził obok. Tak na marginesie, muzyka w zaskakujący sposób wykonała swoje zadanie i polecam ją każdemu, kto potrzebuje poczuć się silniejszym. Na początek proponuję *Highland Laddie*.

Miałam wrażenie, że znalazłam się w martwym punkcie, wiedziałam, że muszę jakoś znieść te trudne emocje i ból, ale też



martwiłam się, że być może nigdy nie poczuję realnej poprawy. Życie wokół toczy się dalej, nieważne, że cały wasz świat właśnie leży w gruzach. Widziałam, jak normalność majaczy na horyzoncie, ale do niej nie dążyłam. Znowu chodziłam do pracy i przypuszczałam, że po paru miesiącach może i się pogodzę z rozstaniem, ale wiedziałam, że wciąż będę uwięziona w swojej małej przestrzeni, a moimi jedynymi prawdziwymi towarzyszami niedoli będą lęk i depresja.

Łatwo udawać, że nic się nie stało, nawet jeśli masz chorobę psychiczną i czujesz, jak ona cię trawi. Nawet w chwilach największego upodlenia dawałam radę utrzymać pracę, sypać dowcipami jak z rękawa, prowadzić życie towarzyskie na takim poziomie, żeby nie uchodzić za pustelniczkę. Wiele osób biegle opanowało tę sztukę udawania, oszukując nawet samych siebie. Mogłabym pewnie tak ciągnąć w nieskończoność, żyjąc na pół gwizdka i utrzymując, że mi z tym dobrze. Ale coś we mnie pękło, dłużej już tak nie mogłam. Pozory utrzymywałam tak długo, aż stało się to skrajnie męczące.

Zaczęłam sama siebie postrzegać jako oszustkę – tchórzliwego dzieciaka, który udaje dorosłego, choć to w ogóle nie ma sensu. J.K. Rowling twierdzi, że dno stało się fundamentem, na którym zbudowała swoje życie – jako że sprawdziły się jej najgorsze obawy, nie miała innego wyjścia niż odbić się od niego<sup>1</sup>. Ponieważ chodzi właśnie o nią, wybaczam jej ten banał, a nawet niechętnie przyznaję, że ma to sens. Rowling stworzyła magiczny świat czarodziejów, który pomógł jej stać się jedną z najbogatszych kobiet na świecie. W moim przypadku absolutne dno zdopingowało mnie do wyjścia na przebieżkę.

Po tygodniu funkcjonowania jako świeżo odzyskana singielka wpadłam na pomysł, żeby pobiegać. W *Buszującym w zbożu* jest taka scena, kiedy Holden Caulfield biegnie przez szkolne boiska i usprawiedliwia to słowami: „Sam nie wiem, dlaczego tak się

spieszyłem, po prostu miałem taką fantazję”<sup>2</sup>. Może nie mogłam już znieść tego, że czułam się tak cholernie żalosna, a może wiedziałam, że muszę spróbować, muszę zrobić coś inaczej, w każdym razie tego dnia po prostu poczułam ochotę na bieganie.

Wciąż nie rozumiem, dlaczego się wtedy na to zdecydowałam, będąc w tak nędznym stanie. Nigdy przedtem nie wykonywałam żadnych intensywnych ćwiczeń fizycznych. Ale całe życie spędziłam, powstrzymując się od ucieczki – przed własną głową, przed swoimi negatywnymi myślami, przed zmartwieniami, które narastały warstwa po warstwie, tworząc pancierz zbyt gruby, aby móc w nim funkcjonować. Może nagła chęć biegania była somatycznym objawem pragnienia ucieczki przed własnym umysłem? Wydaje mi się, że po prostu naprawdę chciałam to zrobić.

Ponadto nie mogłam się doczekać, kiedy obalę związany z rozstaniem stereotyp o zajadaniu się lodami – zawsze szukałam szybkich efektów poprawy. Pragnęłam, żeby rozgoryczenie i smutek raz-dwa minęły. Bądź co bądź zakończenie związku to zawsze dobra okazja, żeby spróbować czegoś nowego. Dodatkową korzyścią w tym przypadku miało być również uwolnienie się od moich odwiecznych lęków, a naprawdę czułam, że kończy mi się czas, kiedy to w ogóle będzie możliwe. Zaraz przecież miała mi stuknąć trzydziestka, a ja obawiałam się, że rozwód wykorzystam jako kolejną wymówkę, aby się wycofać, zamknąć na otoczenie w jeszcze większym stopniu niż dotychczas, po prostu bać się życia.

W żadnym razie nie byłam gotowa przebiec przez Salingerowe boisko. Zbyt duży strach, nawet przed głupimi zakupami w supermarkecie, już na wstępie przekreślał jakiegokolwiek równie spektakularne pomysły. Nie było żadnego kulminacyjnego momentu jak w filmach, żebym pomknęła przez prerię czy sforsowała ścianę deszczu. Tak naprawdę nie wiedziałam, co robię, i przez chwilę nawet się zastanawiałam, czy aby nie zacznę mieć jakichś

urojeń. To, że chcę coś zrobić, wydało mi się tak bardzo dziwne, i nawet kiedy przekonywałam sama siebie, że popełniam błąd, to jednak zawiązałam tenisówki i zgarnęłam klucze.

Założyłam stare legginsy i tiszert, po czym weszłam w ciemny zaułek znajdujący się jakieś trzydzieści sekund spacerem od mojego mieszkania. Spełniał dwa istotne kryteria: był odpowiednio blisko bezpiecznego schronienia, jakim jest dom, i na tyle cichy i spokojny, aby nikt się tam ze mnie nie wyśmiewał. Czułam się idiotycznie i nieco onieśmielona, jakbym robiła coś perwersyjnego, czego nikt nie powinien widzieć. Na szczęście jedyną żywą istotą, którą napotkałam, był kot, lekceważąco gapiący się na mnie, gdy zbierałam się w sobie, żeby ruszyć. Byłam bardzo wdzięczna, gdy nagle gdzieś się ulotnił; jakakolwiek oznaka zbliżającego się człowieka spowodowałaby, że natychmiast bym się zatrzymała. Ta próba ukarania samej siebie była zbyt bezwzględna, żeby miał ją oglądać ktoś obcy.

Ze słuchawkami w uszach poszukałam właściwej muzyki na telefonie i zdecydowałam się na piosenkę *She Fucking Hates Me* kapeli Puddle of Mudd. Muzycznie niekoniecznie w moim guście, ale tekst był odpowiednio gniewny, a nie chciałam niczego, co mogłoby doprowadzić mnie do płaczu (wszystko doprowadzało mnie do płaczu). Piosenka trwa trzy minuty trzydzieści jeden sekund, a wers *she fucking hates me* pojawia się bez przerwy, co raczej nie zaskakuje. Zdaje się, że wytrzymałam trzydzieści sekund joggingu, po czym musiałam się zatrzymać – tak piekły łydki i paliły płuca. Dzięki piosence czułam jednak uderzenia adrenaliny, więc po minucie odpoczynku znów ruszyłam. Jakoś zdołałam utrzymać tempo wydzierającego się wokalisty, bezgłośnie wypowiadając słowa, kiedy z wykrzywioną z wysiłku twarzą człapałam wyznaczoną sobie trasą. Zdzierżyłam nieprawdopodobne trzy minuty z przerwami (niemal całą piosenkę), dopiero wtedy odpuściłam i wróciłam do domu. Czy poczułam się lepiej? Skąd. Czy mi się

podobają? Też nie. Ale nie płakałam przez co najmniej kwadrans, a to dla mnie było już naprawdę coś.

Ku własnemu zaskoczeniu nie poprzestałam na tym. Owszem, chciałam, bo czułam się po tym beznadziejnie, ale coś we mnie przytłumiło te wszystkie wewnętrzne wymówki. Nazajutrz pojawiłam się na tej samej uliczce. Podobnie jak następnego dnia. Tych kilka pierwszych prób wyglądało naprawdę żałośnie. Kilka sekund biegu, szuru-buru, przerwa. Odpoczynek. Ruszam dalej. Zastygnięcie w bezruchu, gdy ktoś wyłania się z mroku. Poczucie śmieszności. Kontynuuję mimo wszystko. Zawsze w mroku, zawsze potajemnie, trochę jak typ spod ciemnej gwiazdy.

Nie miałam pojęcia, co robię ani co chcę osiągnąć dzięki tym ulicznym przebieżkom. W kolejnych tygodniach przypływ ambicji zaczął wystawiać rachunek i przeżyłam sporo drobnych katastrof. Zespół przeciążenia kości piszczelowej boli jak jasna cholera. Biegałam za szybko i musiałam przystawać, gdy dopadało mnie niekontrolowane sapanie. Usiłowałam wbiec na wzniesienie i gdy stało się jasne, że górka mnie pokonała, musiałam przyznać się do porażki i złapać autobus. Dostałam napadu paniki w zaciemnionej części pobliskiego parku, kiedy przegapiłam moment zachodu słońca i nagle się zorientowałam, że jestem całkiem sama. Przewróciłam się, płakałam jak dziecko. Czułam, że bieganie jest dla mnie jak język, którym nie władam – nie tylko dlatego, że byłam w opłakanej kondycji fizycznej. Bieganie wyglądało na czynność, którą uprawiają tylko szczęśliwi, zdrowi, pełni werwy ludzie, a nie znerwicowani palacze przestraszeni wszystkim wokół.

Przez całe życie, gdy coś nie wychodziło mi idealnie już za pierwszym razem, byłam gotowa z miejsca to rzucić. Miałam tę zenującą świadomość, że nie biegam dobrze i nie robię postępów. A jednak – sama się sobie dziwiąc – biegałam dalej. Przez dwa tygodnie brnęłam przez mroczny okoliczny zaułek. A kiedy w końcu poczułam się raczej znudzona niż tradycyjnie wystraszona czy

pozbawiona tchu, pobiegłam odrobinę dalej. Przez kilka pierwszych miesięcy trzymałam się zaułków sąsiadujących z moim mieszkaniem (mój mózg zawsze wypatrywał drogi ewakuacyjnej) i robiłam pętle po bocznych ulicach, wzdrygając się, gdy mijaly mnie samochody. Byłam powolna, smutna i wściekła. Ale stopniowo zaczęłam sobie uświadamiać dwie rzeczy. Po pierwsze, że kiedy biegam, nie czuję się aż tak smutna. Mój umysł się wyciszał – część mózgu jakby się wyłączała, a przynajmniej na parę minut odpuszczała. Nie myślałam wtedy o swoim małżeństwie ani jak się przyczyniłam do jego rozpadu. Nie zastanawiałam się, jak sobie radzi mój mąż i czy akurat jest na niezapomnianej randce albo czy w ogóle o mnie myśli. Przynosiło mi to ogromną, ogromną ulgę.

Po drugie, co było nawet jeszcze cenniejsze, odkryłam, że nie czuję już takiego lęku. Po pewnym czasie docierałam do tych części miasta, do których od lat nie byłam w stanie się wybrać, zwłaszcza sama. Oczywiście nie mówimy tu o Soho, tętniącym życiem ludzkim mrowisku, ale po miesiącu byłam w stanie przebiec przez targowiska dzielnicy Camden Town bez poczucia, że zaraz zemdleję lub zaleję się łzami. Nie zdobyłabym się na to, gdyby to miał być spacer – próbowałam tyle razy, ale górę zawsze brał lęk, pociły mi się dłonie i władzę nade mną stopniowo przejmowała panika. Z jakiegoś jednak powodu biegając, czułam się inaczej. Kiedy mózg nie pozwala na zwykłe eskapady, które dla większości z nas nie są przecież niczym wyjątkowym, to mijanie kramów z koszulkami z nadrukiem „Nikt nie wie, że jestem lesbą” staje się wielkim osiągnięciem. Gdy skupiałam się na rytmie stóp uderzających o chodnik, nie dręczyły mnie maniackie myśli o swoim oddechu, o tłumach albo o tym, jak daleko jestem od domu. Mogłam znaleźć się na terenie, który mój mózg zawsze określał mianem „niebezpiecznego”, i nie mieć przy tym wrażenia, że za chwilę stracę przytomność. Dla mnie już to było małym cudem.

Joyce Carol Oates opisała niegdyś, jak jogging umożliwia jej pisanie, gdy „umysł frunie wraz z ciałem”<sup>3</sup>. Jeśli dobrze rozumiem sens tej wypowiedzi, chodzi o to, że nasze ciało zabiera mózg na przejażdżkę. Głowa nie zajmuje już siedzenia kierowcy. Skupiamy się na śmigających nogach czy kołysaniu ramion. Zwracamy uwagę na bicie serca, pot skapujący do uszu, skręt tułowia przy zamaszystym kroku. Kiedy już złapiemy rytm, zaczynamy zauważać przeszkody na swej drodze, ludzi do wyminięcia. Widzimy szczegóły budynku, których wcześniej za nic byśmy nie dostrzegli. Przewidujemy nadchodzącą pogodę. Nasz mózg odgrywa w tym wszystkim pewną rolę, ale inną niż zazwyczaj. Mój umysł jest przyzwyczajony do straszenia mnie domysłami spod znaku „a co jeśli”, lubi dręczyć mnie wspomnieniami najgorszych doświadczeń, ale w trakcie biegania zwyczajnie przegrywa z potrzebą koncentracji na szybkim poruszaniu się. Oszukałam go albo wymęczyłam, albo po prostu dałam mu zupełnie nowe zajęcie.

Przeprowadzono już szeroko zakrojone badania na temat tego, dlaczego bieganie tak skutecznie oczyszcza głowę. Naukowcy muszą być zdeterminowani, by znaleźć przyczynę, czemu tak to działa. Cieszę się, że to robią – chciałabym dokładnie się dowiedzieć, dlaczego bieganie odmieniło moje życie – ale szczerze mówiąc, przede wszystkim jestem po prostu szczęśliwa, że t a k s i ę s t a ł o. Dzięki badaniom odkryto, że w płacie czołowym – obszarze mózgu odpowiadającym za skupienie i koncentrację – u badanych z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi i u wiekowych uczestników po wysiłku występuje wzmożona aktywność<sup>4</sup>. Badania na zwierzętach wykazały, że ćwiczenia wytwarzają nowe neurony – komórki znajdujące się w hipokampie, który jest odpowiedzialny za pamięć i proces uczenia się<sup>5</sup>. To wszystko jest oczywiście fascynujące, ale w moim przekonaniu żadne z tych badań w pełni nie odzwierciedla uczuć, które może zapewnić bieganie – a to dla większości z nas coś, co nas najbardziej interesuje: tak zwana

euforia biegacza. (Osoby mające większą niż ja styczność z narkotykami będą musiały ocenić, czy jest to porównywalne do tych, hmm, bardziej rozrywkowych doświadczeń). Jeśli około godziny energicznego ruchu dziennie może naprawić nasze zestresowane, przygnębione głowy, to jest to niezwykle atrakcyjne, zwłaszcza – co w pełni rozumiałe – dla tych z nas, którzy zmagają się z depresją lub lękami długotrwale (czytaj: zbyt długo).

A ja właśnie miałam wdepnąć w coś takiego. Kilka tygodni po rozpadzie małżeństwa wciąż odchoryywałam całą tę sytuację. W pracy regularnie zaszywałam się w łazience i sobie popłakiwałam. W domu od razu po wejściu wskakiwałam w piżamę i bezmyślnie gapiłam się na to, co akurat leciało w telewizji. Kiedy wychodziłam, przesadzałam z alkoholem i znowu płakałam (tym razem już nie tak cicho – moi przyjaciele musieli być zachwyceni). Kiedy jednak szłam biegać, wszystko to zostawało za mną. Nikt nie straszył mnie kolejnym przerażającym, porozumiewawczo współczującym skinieniem głowy czy zupełnie nieznośnym przytulaniem. Nikt nawet nie patrzył w moją stronę. Wtapiałam się w miejski krajobraz, ot, kolejna biegaczka w odbłaskach. W domu czułam się rozpaczliwie samotna. Zaczęłam spać rozwalona na całym łóżku jak rozgwieżdża, tak abym nad ranem, kiedy przewracam się na bok, nie natykała się na zimną pustkę, przypomnienie tego, co straciłam. Ale gdy rano wychodziłam biegać, już nie czułam się sama. Wkrótce odkryłam, że stawiam przed sobą drobne wyzwania – potruchoj dzisiaj dwie minuty dłużej, przebiegnij jutro przez tę ruchliwą ulicę, której od lat unikałaś jak ognia. Im częściej tak robiłam, tym częściej sobie uświadamiałam, że na nowo odkrywam miasto, w którym co prawda mieszkam, lecz właściwie go nie czuję, nie rozumiem – tak długo było to dla mnie przede wszystkim miejsce pełne niebezpieczeństw powstałych w mojej wyobraźni. Biegłam przez Holloway Road, patrząc na dachy wyblakłych starych budynków, w których mieściły się sklepiki

osiedlowe i supermarkety. Odkryłam tory kolejowe, które niczym tętnice biegly przez zabudowane działki, zazwyczaj niewidoczne dla ludzkich oczu. Biegłam wzdłuż kanału i znalazłam piękne miejsce, gdzie rosły jeżyny i polne kwiaty, a kaczątko płynęły w tempie mojego truchtu. Napady paniki zdarzały się coraz rzadziej. Ani razu nie naszła mnie potrzeba, żeby nakreślić w głowie drogę ewakuacyjną, panowałam nad swoimi nogami i po prostu biegłam, nie uciekałam. Pierwszy raz przyswajałam wszystko wokół bez głośnych sygnałów ostrzegawczych w umyśle.

Stwierdzenie, że podczas biegu czułam się jak dziecko, jest może nieco przesadzone, niewątpliwie jednak bieganie dawało mi poczucie lekkości i beztroski, które tak naprawdę obserwuję tylko u najmłodszych (i u pijanych, ale ci z kolei mają potem wyrzuty sumienia, czego – mam nadzieję – nie doświadczają dzieci). Nie jest to chyba dla nikogo zaskoczeniem. Od najmłodszych lat zachęca się nas do podskakiwania, podrygiwania, tańczenia, biegania i uprawiania sportów zespołowych. Jak to ujęła Louisa May Alcott: „Aktywność fizyczna wzbudzała mój zachwyt od chwili, gdy jako sześciolatka wzięłam hula-hoop i kręcąc nim na biodrach, bez zatrzymania przesłam całe londyńskie błonia, aż po czasy, kiedy dystans dwudziestu mil przebiegłam w pięć godzin, a wieczorem tego samego dnia poszłam na imprezę. Zawsze uważałam, że w którymś z poprzednich wcieleń musiałam być jeleniem albo koniem, bieganie bowiem zawsze sprawiało mi niezwykłą frajdę”<sup>6</sup>. Instynktownie wiemy, że młodzież musi korzystać ze swoich ciał, nie tylko ze względu na sprawność fizyczną. W Zjednoczonym Królestwie badania na ten temat są dość ubogie i zazwyczaj przekrojowe, ale w jednym z nich, dotyczącym dzieci i wysiłku fizycznego – badaniu Państwowego Instytutu Zdrowia i Jakości Klinicznej (National Institute for Health and Care Excellence – NICE) – zwrócono uwagę na wyniki pomiaru, które wykazywały wyższe ryzyko wystąpienia objawów depresji



wśród 933 dzieci w wieku od ośmiu do dwunastu lat zaliczonych do grupy nieaktywnych, a także wśród dzieci niespełniających standardów sprawności fizycznej w porównaniu z dziećmi uznawanymi za aktywne<sup>7</sup>. Analiza badań klinicznych zajmujących się ćwiczeniami i ich wpływem na objawy depresji wśród młodzieży w przedziale wiekowym od trzynastu do siedemnastu lat najwyraźniej wskazuje, że aktywność fizyczna jest skutecznym elementem kompleksowego leczenia<sup>8</sup>.

W przeszłości nigdy nie miałam okazji, żeby się o tym przekonać. Zrzucenie winy na moje lęki byłoby zbyt dużym uproszczeniem, aczkolwiek z pewnością stanowiły czynnik, który odegrał swoją rolę. Byłam pulchna, niespecjalnie lubiana, a sport postrzegałam jako ohydny konkurs popularności. Mam nadzieję, że teraz wygląda to nieco inaczej niż w czasach, kiedy chodziłam do podstawówki, w każdym razie o uprawianiu danego sportu decydowała wtedy płeć. Praktycznie nigdy nie spotykało się dziewczyn na boisku piłkarskim, a my nie widziałyśmy niczego złego w tym, że gromadzimy się wokół boiska i na siedząco wspólnie oglądamy, jak chłopcy spalają energię, kopiąc piłkę i uganiając się za nią. Ten podział wciąż jest widoczny – badanie z 2013 roku wykazało, że połowa brytyjskich siedmiolatek nie wykonuje wystarczająco dużo ćwiczeń fizycznych, a przepaść między chłopcami a dziewczętami to jedna z obserwacji, która budzi największą troskę<sup>9</sup>. Profesor Carol Dezateux, jedna z głównych naukowczyń przeprowadzających to badanie, tak skomentowała owe wyniki: „Mamy do czynienia z olbrzymią, ziejącą przepaścią między dziewczętami a chłopcami. Musimy poważnie się zastanowić, w jaki sposób zachęcemy dziewczęta [...]. Boisko szkolne to szalenie istotny punkt wyjścia. A często się okazuje, że jest zawłaszczane przez chłopców ganiających za piłką”.

W trakcie całej nauki w szkole podstawowej wskaźnik aktywności fizycznej wśród uczniów spada aż o czterdzieści procent<sup>10</sup>.

A w moim przypadku ten spadek bynajmniej nie wyhamował w szkole średniej, gdzie zaprowadzano nas na grząskie boisko do hokeja (przecież mówiłam o podziale ze względu na płeć, jedyną inną dostępną możliwością był netball). Zawsze wybierano mnie do drużyny jako ostatnią; drugim stałym punktem programu było to, że stawałam jak najdalej od toczącej się gry. Kiedy dorosłyśmy, nasze możliwości uprawiania sportu rozszerzyły się o spacer bez opieki po lokalnym parku i aerobik. Zważywszy, że w parku byli a) chłopcy i b) papierosy, to chyba nie muszę mówić, co wybrałam.

Organizacja pożytku publicznego Women in Sport niedawno przeprowadziła badanie nad różnicami poziomu aktywności fizycznej wśród dziewcząt i wśród chłopców. Stwierdzono, że zaledwie dwanaście procent czternastolatek wykonuje tygodniowo wystarczająco dużo ćwiczeń<sup>11</sup>. Pomimo tych fatalnych statystyk siedemdziesiąt sześć procent piętnastoletnich dziewcząt stwierdziło, że chciałyby zwiększyć poziom swojej aktywności fizycznej, ale zniechęca je dostępna dla nich oferta sportowa. Innym (smutniejszym w moim przekonaniu) argumentem przytaczanym jako przyczyna braku uczestnictwa był ten, że w oczach dziewcząt sport jest „mało kobiecy”. Doskonale pamiętam to poczucie, że ćwiczenia nie są eleganckie, nie przystoją. Podczas uprawiania sportu pocimy się i stękamy z wysiłku, mamy nieprzyjaźnie powykrzywane twarze, a i sporą szansę, że wszystko skończy się jakimś obciachem. Czego jak czego, ale tego akurat nastolatki rozsądnie (albo po prostu instynktownie?) unikają jak ognia.

Kiedy dzieci kończą obowiązkową edukację, wskaźnik aktywności fizycznej może pikować dalej. Oczywiście niektórzy wygospodarują czas na bieganie czy wizytę na siłowni, ale przychodzi to coraz trudniej. Jeśli decydujemy się na naukę na uniwersytecie, mało prawdopodobne, żebyśmy znaleźli czas na sport, skoro mamy tyle obowiązków na głowie i wybornych imprez. Nie bez kozery mówi się o „piętnastce pierwszorocznika” – to stary, ale bardzo

trafny banał, że podczas pierwszego roku studiów przybiera się na wadze. Jakby ktoś żywcem czerpał z moich doświadczeń, kiedy to jako aktywność rozumiałam wygramolenie się z łóżka po południu i może wypad do najbliższego sklepu po fajki i pogryzajki. To całkiem zwyczajne doświadczenia dla ówczesnej studentki – poza tym, że to właśnie w tym wieku zaburzenia lękowe dają o sobie znać najmocniej, na przykład nerwica natręctw krystalizuje się zazwyczaj przed ukończeniem dwudziestego roku życia<sup>12</sup>. Podczas gdy różne stany lękowe będą obecne już u dzieci w o wiele młodszym wieku (fobie występują już u siedmiolatek), wczesna dorosłość to idealny czas na poważniejsze objawy lęków i depresji, które mogą naprawdę dać popalić. I nie powinno to stanowić dla nikogo zaskoczenia – bądź co bądź jest to czas, kiedy rygor ze strony szkoły i rodziny słabnie i pierwszy raz w życiu sami o sobie decydujemy. Niektórzy doskonale sobie radzą z niespodziewaną odpowiedzialnością, wielu innych jednak nie. Na przykład ja.

Szkolę udało mi się skończyć z raczej uspionym bagażem większości dziecięcych zmartwień, ale któregoś dnia na uniwersytecie znalazłam się w rozsypce. Zupełnie ni stąd, ni zowąd na uczelnianym dziedzińcu dostałam przeraźliwego napadu paniki. Byłam tak nieprzygotowana na to, że ta hydra znów triumfalnie podniesie łeb, że wdrożyłam swoją starą dobrą taktykę chowania głowy w piasek i usiłowałam przejść nad wszystkim do porządku dziennego. Zamiast dociekać, dlaczego wrócił mój problem, po prostu starałam się o tym nie myśleć. Uczucie paniki narastało jednak zastraszająco szybko i w ciągu dwóch tygodni rozwinął się u mnie objaw, który przeraził mnie bardziej niż którykolwiek z wcześniejszych: dysocjacja. Ten cały lęk jest na tyle przebiegły (i to nie komplement), że kiedy tylko znajdujemy rozwiązanie jednego problemu (nocne poty, napady paniki, zawroty głowy, nudności, bóle głowy – halo, zgłóście się!), rzuca w nas kolejnym i uwierzcie mi, że ten nowy okazuje się jeszcze gorszy.

Dysocjacja (lub derealizacja) to stan, w którym świat nagle zdaje się nierzeczywisty. Cóż, nie sądzę, żeby to zdanie oddawało, jak bardzo parszywe jest to uczucie. Nie tylko świat wygląda na nierealny, ba, nawet ludzie z najbliższego otoczenia sprawiają wrażenie fałszywych, własny dom zaczyna się wydawać planem filmowym, nasz pies wygląda dwuwymiarowo, nasza twarz nie oddaje już naszych rysów. Wszystko wygląda na inscenizowane, wyreżyserowane i... po prostu trefne. Później się dowiedziałam, że w opinii psychiatrów nasz mózg sięga po to narzędzie, gdy ma już dość zamartwiania się – wyłącza umysł (do pewnego stopnia). Tak naprawdę więc jest to próba obrony, ale w moim odczuciu to trochę jak z przyjacielem, który sypia z naszym partnerem czy partnerką i na poważnie tłumaczy, że robi to tylko po to, żeby nam pomóc. Jakkolwiek by było, raczej nie powinien się spodziewać „dziękuję” z naszej strony.

Co by się stało, gdybym wtedy po prostu włożyła pierwsze lepsze tenisówki i spróbowała zabiegać te paskudne uczucia? Wiele razy zadawałam sobie to pytanie w późniejszych latach. Nic nie jest takie proste i oczywiste, a samo nawet sugerowanie, że jest inaczej, byłoby obraźliwe i nieodpowiedzialne. Bieganie to żadne panaceum na ciężkie schorzenia psychiczne ani na cokolwiek innego. Dobrze jest to przyjąć do wiadomości już na początku. Ale często myślę o dziewczynie, którą byłam jako dwudziestoparolatka. Chciałabym cofnąć czas i sięgnąć po inne sposoby, tak jak zrobiło wielu moich przyjaciół, kiedy zaczęli tracić grunt pod nogami. Dwadzieścia kilka lat na karku to czas eksperymentów, rozrywkowego trybu życia i czerpania przyjemności ze wszystkiego, co może zaoferować życie, przynajmniej tak nam mówiono. Tymczasem uważam, że dla wielu osób jest to okres poważnego zagubienia, podatności na wpływy i poczucia bycia nie na miejscu – dekada zmartwień i strachu. Cóż, robiłam, co w mojej mocy. Rzuciłam studia, poszłam do psychiatrii, przyjmowałam antydepresanty, które natychmiast mi przepisano. Co jeszcze mogłam

zrobić? Na tamtym etapie zakradały się myśli samobójcze i nawet przez mój w dużej mierze zamglony pryzmat widziałam, że te myśli mogą prowadzić tylko do miejsca, którego nawet nie chciałam sobie wyobrazić.

Pomimo wszystkiego miałam naprawdę wyjątkowe szczęście – to bardzo ważne, że zdaję sobie z tego sprawę. Mogłam liczyć na rodzinę, która – nie do końca rozumiejąc, dlaczego ich córka wciąż histerycznie płacze i odmawia wychodzenia z domu – miała środki, żeby opłacić moje wizyty u specjalisty. W 2015 roku siedemdziesiąt osiem procent osób uczących się zgłaszało problemy natury psychicznej, a co trzecia z nich miała myśli samobójcze<sup>13</sup>. Mój lekarz pierwszego kontaktu był sympatyczny, ale mógł mi jedynie zaproponować miejsce w kolejce na terapię, co wtedy oznaczało mniej więcej pół roku oczekiwania. W tej chwili co dziesiąta osoba czeka ponad rok na jakąkolwiek formę psychoterapii, a drugie tyle osób musi wysupływać prywatne środki, by zapłacić za pomoc dla siebie. Niektóre uczelnie wyższe proponują obecnie zajęcia sportowe (równocześnie z tradycyjnymi sesjami psychoterapeutycznymi) studentom z depresją i stanami lękowymi. To optymistyczny prognostyk, że fachowcy od zdrowia psychicznego wciąż poszukują powiązań między kondycją ducha i ciała i że wciąż nie wiemy o tych związkach wszystkiego.

Dowiedziano, że wysiłek fizyczny, taki jak bieganie, pomaga nie tylko przy zwalczaniu depresji i stanów lękowych. Nawet teraz, gdy to czytasz, być może doświadczasz wyobcowania – możesz się czuć samotny lub samotna. Coraz wyraźniej dostrzegamy, że samotność ma ogromny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne, choć tak wiele osób wciąż nie potrafi się do tego przyznać. Związana z tym stygmatyzacja może wywoływać w nas poczucie, że jesteśmy żałośni, antypatyczni, niepotrzebni, a naprawdę trudno dostrzec możliwość wyjścia z tego ślepego zaułka. Często się mówi, że niełatwo samotnie przejść przez życie. Czasami cholernie

ciężko jest też samotnie przez nie przebiec. Może właśnie dlatego pomysł z parkrunami okazał się strzałem w dziesiątkę, jak Wielka Brytania długa i szeroka. Każdego tygodnia w czterystu czterestu parkach w całym kraju (i w czternastu innych państwach z całego świata) ludzie spotykają się wczesnym rankiem po to, żeby wspólnie pobiegać<sup>14</sup>. Choć często czuję potrzebę biegania w samotności, niektóre ze swoich najlepszych tras zaliczyłam w towarzystwie siostry, swojego byłego chłopaka, a także nowych przyjaciół, z którymi biegaliśmy sobie razem, stopniowo poznając się coraz lepiej i wzajemnie ciągnąc naprzód. Kiedy człowiek się zraża, bo ciężko dyszy i spływa potem, wówczas autentycznie zdumiewa bliskość, jaką można poczuć z osobą, która ramię w ramię robi to samo.

W trakcie pisania tej książki Uniwersytet Glasgow Caledonian przeprowadził badanie ankietowe na ponad ośmiu tysiącach respondentów, aby sprawdzić, czy bieganie może nas uszczęśliwiać. W formularzu ankietowym wykorzystano tak zwany oksfordzki kwestionariusz szczęścia i poproszono respondentów o udzielenie odpowiedzi na pytania w skali od jednego do sześciu, gdzie jedynka oznacza „niezadowolenie”, a szóstka – „skrajne zadowolenie”. Średnia wśród uczestników inicjatywy parkrun wyniosła 4,4. Porównajmy to z ogółem populacji, dla której średnia to 4<sup>15</sup>. Poczucie wspólnoty, które zapewnia bieganie z innymi, jest bardzo cenione przez respondentów – za wartościowe uznali oni właśnie wzajemne wsparcie i aspekt towarzyski.

Sara, cierpiąca na depresję poporodową po urodzeniu pierwszego dziecka, wyznała mi, że dzięki bieganiu z koleżanką zobaczyła światelko w tunelu. Jej znajoma to był ktoś, kto podnosił ją na duchu i wyciągał na świeże powietrze, ktoś, kto pchał ją do przodu i pilnował, żeby się nie zatrzymywała, gdy brakowało jej motywacji do zajmowania się takimi rzeczami jak bieganie.

„Raczej należą do osób biegających samotnie, trochę taka pustelniczka ze mnie. Naprawdę lubię sobie pobiegać sama i dużo

z tego wynoszę” – zwierzała mi się Sara. „Jednocześnie jednak zdaję sobie sprawę, co było w tamtym czasie najistotniejszą częścią mojego dochodzenia do zdrowia: to, że miałam przyjaciółkę, która (w subtelny sposób) nakłaniała mnie do biegania. Może i ostatecznie doszłabym do tego sama, ale z pewnością ona przyspieszyła cały proces. No i oczywiście głębokie relacje z innymi odgrywają ogromną rolę w utrzymywaniu zdrowia psychicznego w dobrym stanie. Zawsze mi się wydawało, że kluczowa jest dla mnie aktywność fizyczna, ponieważ ruszając się, staję się jakby uzależniona od odczuć cielesnych. Teraz jednak już rozumiem, że bez takiej przyjaciółki, czynnika absolutnie kluczowego, mogłabym nie zdołać dotrzeć tak daleko!”

Naprawdę sporo osób, z którymi miałam okazję rozmawiać podczas pisania tej książki, wskazywało na duże znaczenie aspektu społecznego w kontekście biegania. Jogging z towarzyszem bądź z towarzyszką, z przyjacielem albo po prostu zwykłe spotkanie się z ludźmi poza domem może dać wytchnienie od poczucia wyobcowania wynikającego z problemów natury psychicznej. Nawet jeśli biegamy samotnie, stykamy się ze światem zewnętrznym, co ma niezwykle dobroczynny wpływ, zwłaszcza gdy od kilku dni z nikim nie zamieniliśmy słowa.

Poza badaniami nad wpływem, jaki ćwiczenia fizyczne mają na depresję i stany lękowe, przeprowadzono różne niesamowite eksperymenty kliniczne w celu sprawdzenia, czy ćwiczenia poprawiające wydolność oddechową mogą pomóc osobom ze schizofrenią. Badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Manchesterskiego w 2016 roku wykazało, że wykonywanie ćwiczeń fizycznych zmniejsza o dwadzieścia siedem procent objawy wśród pacjentów z psychozą<sup>16</sup>. Przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wstępne eksperymenty na weteranach wojennych z zespołem stresu pourazowego (PTSD) również udowadniają, że ćwiczenia fizyczne prowadzą do złagodzenia stanów lękowych oraz objawów

somatycznych. Oczywiście wszystkie te wyniki nie oznaczają, że można zrezygnować z terapii, leków i innych metod wspomagających, niemniej dają nadzieję, że być może istnieją sposoby, dzięki którym możemy pomóc sobie sami.

Przyjmowane przeze mnie pigułki ewidentnie przyniosły poprawę – znów byłam w stanie spojrzeć w lustro bez głowienia się, któż to taki, psiakrew, patrzy na mnie z drugiej strony. Znalazłam pracę, zaczęłam wychodzić ze znajomymi na miasto (choć zawsze się upewniałam, którędy mogę uciec) oraz podtrzymywałam kilka relacji. Byłam poskładana – w najbardziej podstawowym tego słowa znaczeniu. Żaden problem nie został rozwiązany, ale przynajmniej nie gapiłam się w ściany, nie przyspieszał ani nie rwał mi się oddech jak przy hiperwentylacji, więc łykałam te prochy. Wszystko to opisuję nie po to, żeby zobrazować, co się dzieje w moim nieszczególnie wybitnym umyśle, lecz aby pokazać, jak łatwo przychodzi akceptacja najbardziej bezbarwnych imitacji egzystencji, gdy ma się chorobę psychiczną. Takie malowanie na małym płótnie i udawanie, że jest się szczęśliwym lub szczęśliwą wewnątrz owych wąskich ram, w obrębie których możemy się poruszać. W żadnym razie nie jest to stracone życie, ale na pewno życie ograniczone w różnoraki sposób. Możemy uważać, że tak jest w porządku, równie dobrze jednak może to być egzystencja na zaciągniętym hamulcu, kompromis, który wiele odbiera. Odnalezienie sposobu, który uwalnia z tego stanu, zakrawa zatem na cud. Dla jednych będzie to kuracja lekami, dla innych medytacja. Kiedy moja matka ma gorszy dzień, natychmiast idzie na jogę. Moja koleżanka, aby trzymać depresję w ryzach, dźwiga ciężary, a pewien przyjaciel boksuje, na co dzień bowiem nie panuje nad gniewem, a boks pomaga mu okiełznać negatywne emocje. Znajoma z ciężką dwubiegówką uważa, że jej piesze wędrówki przez okoliczny park codziennie, krok po kroku ją ratowały. Znam nawet osobę, która zabiera się do haftu krzyżykowego, kiedy czuje,



że zbliża się znane jej uczucie lęku. Po dekadzie zadowalania się strategią „radzenia sobie” niespodziewanie odkryłam coś, co wyzwoliło mnie z tego stanu. Bieganie.

Po kilku miesiącach ostrożnego testowania swoich możliwości na pobliskich ulicach, które moje stopy poznały na wylot, postanowiłam ruszyć dalej. Dobiegłam do moich ściśle wytyczonych granic przestrzeni osobistej, po czym przekroczyłam je. Wbiegłam w centralne rejony miasta, ku jednemu z mostów, które przecinają Tamizę i nęcą obietnicą światła i przestrzeni, i przebiegłam go, nawet się nie oglądając za siebie. Przebiegłam przez kolejny most, odurzona ciepłem słonecznych promieni na skórze, i dobiegłam na położony w sercu miasta Parliament Square, gdzie tradycyjnie kłębiło się mrowie turystów, sprzedawców i trąbiących aut. Przebiegłam przez Soho, podziwiając hałas, riksze i sex-shopy. Biegłam dalej niczym neurotyczny Forrest Gump, aż fizycznie nie byłam już w stanie kontynuować. A kiedy przystanąłam, trochę pospacerowałam. Nie poczułam ucisku w żołądku, nie musiałam sprawdzać oddechu – ba, w ogóle nie zauważałam swojego ciała. Byłam w stanie przyswajać przestrzeń wokół i cieszyć się nią. Poczułam się jak zwycięzca. Poczułam się... szczęśliwa.

Kiedy robimy coś, co zapewnia nam wytchnienie od cierpienia, trudno się od tego nie uzależnić. Któż z nas nie wie, że tak jak sięganie po alkohol lub narkotyki szybko może wywołać uzależnienie, tak samo, choć z odmiennym skutkiem, może się stać w przypadku ćwiczeń fizycznych. Z dającym tyle radości odlotem, jakiego doświadczyłam tamtego dnia w sercu Londynu, trudno się rozstać nawet na krótko. Kiedy odkrywamy coś, dzięki czemu czujemy się normalniejsi, dlaczego mielibyśmy nie zrobić kroku dalej? Zwłaszcza że ćwiczenia są zdrowe – lekarze, środki masowego przekazu, a obecnie coraz częściej nawet instagramowe gwiazdki i vlogerzy propagujący *clean eating* i wysiłek fizyczny bombardują nas zaleceniami, że powinniśmy się więcej ruszać.

Ale dla kogoś szukającego oparcia czy sposobu, by nie czuć się pogubionym, wysiłek fizyczny szybko może przejść od roli aktywatora do roli dominatora. Choć istnieje stosunkowo niewiele badań nad uzależnieniem od ćwiczeń, to badanie z 2012 roku wykazało, że trzy procent bywalców siłowni spełnia kryteria definiujące uzależnienie, inne badanie zaś wskazało, że w przypadku amatorskich biegaczy ten odsetek może sięgać nawet dwudziestu pięciu procent<sup>17</sup>. Może być pierońsko trudno zorientować się, że kontrolę nad naszym życiem zaczyna przejmować coś, co w naszym odczuciu nam pomaga.

Każdy będzie miał własną miarę tego, jak dużo to już za dużo, moje kryteria natomiast byłyby następujące: czy odmówilibyście wyjścia wieczorem na miasto ze względu na to, że nie chcecie mieć kaca przed mocnym treningiem? Czy nie jadacie obiadów ze współpracownikami, bo wykorzystujecie ten czas na bieganie? Albo czy zaczynacie panikować, kiedy otrzymujecie zaproszenie na ślub w weekend, bo martwi was, że przegapicie wyjście na siłownię? Niechętnie odpowiedziałabym twierdząco na dwa z wyżej wymienionych pytań (a kaca pewnikiem bym rozbiegała, no proszę was), z czasem bowiem bieganie stało się dla mnie pewnego rodzaju obsesją. Niczym nieskrępowana radość, jaką czułam z powodu braku napadów paniki, irracjonalnego myślenia i wszystkich innych objawów towarzyszących lękowi (jest ich ponad setka, ktoś to przebije?), wywoływała we mnie stan odurzenia. Gdy doświadczysz go stosowną liczbę razy, łatwo przychodzi odmawianie sobie innych rzeczy. W sieci bez trudu można natrafić na niezliczone historie ludzi, którzy bardzo dużo poświęcili, aby utrzymać codzienną systematyczność ćwiczeń – to osoby trenujące po trzy razy dziennie, takie, które panikują, gdy trzeba opuścić rower czy basen, a przez to oddanie doprowadziły się do stanu wyczerpania. A to skutek odwrotny do tego, na który początkowo człowiek liczył. Bieganie było czymś, co pozwoliło mi żyć – prawdziwym życiem,

z przyjaciółmi, nowymi doświadczeniami, a nawet ryzykiem. To miał być wspólny środek do celu, ale nigdy nie chodziło o to, by stał się całym moim światem.

Kiedy spędziwszy całe życie w stanie niepokoju o różnym natężeniu, w końcu czujemy, że udało nam się odnaleźć równowagę, chcemy to chronić za wszelką cenę. Każda zwykła oznaka paniki czy chwilowy fatalizm mogą nas zrzucić z gałęzi, na której siedzimy – pojawia się niepokój, że z powrotem znajdziemy się w punkcie wyjścia, nie poradzimy sobie. Wtedy dokładałam do pieca: wskakiwałam w tenisówki dwa razy dziennie, dając z siebie jeszcze więcej. W takich chwilach nienawidziłam biegania. Czułam się jak chomik, który ucieszył się z nowego kołowrotka, ale teraz nie może już z niego zejść. Pewnie dalej by to tak trwało, gdyby nie tragedia, która nastąpiła w niecały rok po wymiksowaniu się mojego męża z naszego wspólnego życia. Kobieta, którą kochałam jak drugą matkę, która załatwiła mi pierwszą pracę i nauczyła dorosłości, przytulała mnie i śmiała się ze mnie, ofukiwała mnie za plotkowanie – zmarła. Odeszła stanowczo zbyt wcześnie i zabrała ze sobą tę radość, której już nigdy u nikogo nie dostrzegłam. W kolejnych dniach i tygodniach, kiedy do żałobników zaczęła docierać skala straty, ogarnęła nas rozpacz. Biegałam w poszukiwaniu ukojenia, wierząc, że mój niezawodny środek ratunkowy sprawdzi się tak jak w ciągu poprzednich dziewięciu miesięcy. I pomógł, daję słowo, że mi pomógł. Bardzo trudno płakać podczas biegu, no bo człowiek czułby się niczym w jakimś teledysku z lat dziewięćdziesiątych, tu szloch, tam płacze, a ty zasuwasz przez ulewę w ubraniu z odblaskiem. Bieganie zmusza do pogodzenia się w najbardziej dosłowny sposób z tym, że życie toczy się dalej, nawet jeśli naszym zdaniem nie powinno i nawet kiedy ogarnia nas wściekłość, że jednak tak się dzieje. Nie ja pierwsza uciekałam się do biegania, żeby jakoś przeboleć dotkliwą stratę. Dziarski stusiedmiolatek Fauja Singh – najstarszy

człowiek świata, który przebiegł maraton – zaczął biegać, kiedy zbliżał się do dziewięćdziesiątki, żeby przepracować w ten sposób ból po śmierci żony i dzieci.

Chociaż jogging może stać się balsamem dla duszy, to jednak nieszczęście takich rozmiarów uzmysłowiło mi, że bieganie ma swoje ograniczenia. To było coś, o czym musiałam się przekonać. Nie przejdzie mi przez usta, że strata ukochanej przyjaciółki może przynieść cokolwiek pozytywnego. Po prostu nie. Pojęłam jednak, że nie należy się obawiać prawdziwego smutku ani uciekać przed nim. I że to wcale nie oznacza, że ponownie pogrążymy się w odmętach choroby psychicznej ani że nigdy się nie podniesiemy po takim ciosie. Nie możemy w pełni odseparować się od szczerego smutku, możemy natomiast nauczyć się dostrzegać różnicę między naturalnym, wartościowym uczuciem, jak choćby dogłębny żal, a nieuzasadnionym i niezdrowym, jakim jest panika. Odchudziłam swój rozrastający się terminarz biegowy i pozwoliłam sobie poczuć czasem smutek. Dzięki temu pamiętałam, dlaczego tak bardzo pokochałam jogging.

Bieganie nie jest żadnym magicznym panaceum i teraz już wiem, by nie oczekiwać, że uodporni mnie na autentyczne życiowe smutki. Ale w trudnych okresach – w końcu zupełnie nieświadomie – nabyłam umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami, która pomaga mi codziennie, odkąd tamtego dnia wylądowałam na podłodze, zastanawiając się, czy kiedykolwiek się z niej dźwignę. Uwolniło mnie to z samodzielnie zbudowanej klatki, przygotowało do nowych zadań, nowych doświadczeń, prawdziwej miłości, poczucia optymizmu i przekonania, że mogę być kimś więcej niż tylko kobietą z wyniszczającymi stanami lękowymi. Nadało mi nową tożsamość – już nie jestem osobą, która widzi przede wszystkim zagrożenie i strach. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że zabiegałam cierpienie. Bieganie odmieniło moje życie.

„Nie wiem, czy kiedykolwiek zacznę biegać, ale ta książka jest bardzo inspirująca”.

– NIGELLA LAWSON

Rozwód i ciągnące się od lat problemy psychiczne sprawiły, że życie Belli Mackie było katastrofą. Ledwo miała siłę zwlec się z kanapy i nie była w stanie „wziąć się w garść” ani „zacząć od nowa”, jak radzili wszyscy wokół. Któregoś dnia posunęła się do czegoś, czego nigdy wcześniej nie zrobiła z własnej woli: założyła buty sportowe i poszła pobiegać.



Ta pierwsza próba nie trwała zbyt długo, jednak następnego dnia Bella, ku własnemu zdziwieniu, wyszła raz jeszcze. A później kolejny raz. I znowu. Zaczęła wyznaczać sobie stosunkowo łatwe cele: przetruchtać pięć kilometrów, chodzić pieszo do pracy, zrobić parę pompek. Wkrótce dostrzegła, jak bardzo zmienił się jej nastrój: tak dobrze nie czuła się od lat.



W *Przed siebie* autorka z ogromnym dystansem, poczuciem humoru i szczerością opowiada o tym, jak bieganie pomogło jej w walce z depresją i zaburzeniami lękowymi. Sięga po porady lekarzy, psychologów, sportowców i przyjaciół, by podzielić się inspirującymi opowieściami, badaniami naukowymi i wskazówkami, które pokazują, w jak dużym stopniu ćwiczenia fizyczne mogą poprawić nastrój. Ta zabawna i motywująca książka pokaże, jak ruszyć przed siebie i zacząć radzić sobie z problemami – bez względu na to, jak małe będą pierwsze kroki.

w sprzedaży także



[www.marginesy.com.pl](http://www.marginesy.com.pl)



cena 39,90 zł

