

BELLA MACKIE



*Ako ma beh  
postavil na nohy*

TATRAN

BELLA MACKIE



Akó ma beh  
postavil na nohy

TATRAN

Z anglického originálu Bella Mackie: JOG ON,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve William Collins, an imprint  
of HarperCollinsPublishers, Londýn, 2018,  
preložila Simona Klimková.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2019 ako 5205. publikácia.  
Vydanie I.

Väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Daniela Šinková

Jazyková redaktorka Marta Bábiková

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačila CPI Moravia Books, Pohořelice.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Jog On © Isabella Mackie, 2018

Illustrations © Anna Morrison

Translation © Simona Klimková 2019

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2019

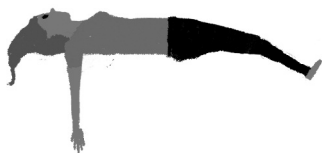
ISBN 978-80-222-1025-6

Pre Georgea,  
najodvážnejšieho človeka, akého poznám,  
ktorému vďačím za veľa.

## OBSAH

1 km – Všetko je nanič	9
2 km – V zdraví aj v chorobe	33
3 km – Majte strpenie s deťmi	63
4 km – Je na začiatok príliš neskoro?	87
5 km – Strach z cvičenia	111
6 km – Prekonať paniku	129
7 km – Prečo beháme?	147
8 km – Poznajte svoje limity	171
9 km – Načúvajte svojmu telu	187
10 km – Nástrahy a sklamanie	211
A nakoniec... zopár tipov, ako začať	229
Zdroje	245
Poznámky	249
Podakovanie	255

1 KM - VŠETKO JE NANIČ



Dnes som behala tri minúty. Potme, pomaly a s prestávkami. Zabehla som o tri minúty viac ako kedykoľvek predtým. Lapám po dychu a pichá ma v boku, no aj tak sa cítim dobre, ako už dávno nie. Na prvý pokus to stačí. Teraz sa môžem vrátiť domov a poplakať si. Alebo si dať víno.

Ležala som v obývačke na podlahe, sledovala manželove kroky náhliace sa k dverám a myslela na to, čo ma čaká. Rozpad manželstva sprevádza neznesiteľná bolesť, nepríjemné otázky, občas i rozpaky. Všetko som si to vedela predstaviť. Uprene som hľadela na koberec, zatiaľ čo sa moja myseľ rozbehla do budúcnosti a nejasne sa pripravovala na nasledujúce týždne. Dokonca som si začala zostavovať približný zoznam otrasných piesní, ktoré budem celé týždne o štvrtej ráno nešťastne vyspevovať.

Už viem, že okamih, keď vám pukne srdce, môže byť prekvapivo krátky. Nie vždy ide o zdĺhavý rozklad, ako si to dospeli predstavujú, keď sa rokmi postupne vytráca láska a spokojnosť, až kým si už nemáte čo povedať. Občas príde náhle, zaskočí vás, nedostanete žiadny čas na prípravu. Zrazu oproti vám stojí človek, pozerá vám priamo do očí a hovorí, že vás opúšťa, že vás už nemiluje, že si našiel niekoho iného, že mu už nestačíte, a myslou vám prebehne: „Aha, tak toto je chvíľa, keď umriem. Toto určite nezvládnem.“ Čosi vo vašom vnútri prudko rupne, zvládnete si akurát tak



ľahnúť na zem a čakať, kým vás niekto vyzve, aby ste prešli neodvratným tunelom svetla.

Neviem, ktorý spôsob je horší. Oba sú príšerné, ako väčšina rozchodov. Raz som počula príbeh o páre, ktorý vyše hodiny obedoval v reštaurácii v absolútnom tichu. Keď im doniesli kávu, manžel čosi pošepkal svojej žene, ktorá mu odvrkla: „Nejde o kávu, ale o posledných dvadsaťpäť rokov.“ Takýto pomalý rozklad musí byť naozaj strašný. No ak vás druhá strana prekvapí, moment dopadu je až brutálne fyzický. Napriek šoku však napodiv predstavuje tú jednoduchú časť. Lebo skôr či neskôr si uvedomíte, že neumriete. A ani na koberec nemôžete civieť príliš dlho, lebo musíte vyzdvihnúť deti zo školy, vyvenčiť psa či ísť do práce. Alebo si jednoducho musíte odskočiť. Vaša bolesť neobstojí ani zoči-voči tým najvšednejším nárokom pokojného pondelka. Po tomto nemilom uvedomení uvidíte svoju budúcnosť celkom zreteľne: zvládnete to. No vyžaduje si to veľa času. Zlomenie srdca je rýchle. No prekonanie žiaľu je nekonečný proces a občas vás šťve aj to, že sa o to vôbec musíte pokúšať.

Už keď som ležala na zemi, vedela som, že sa z nej budem musieť o chvíľu pozbierať. Vedela som aj to, že ak využijem správne stratégie zvládania, napokon všetko dobre dopadne. Vedela som však aj čosi iné. Na rozdiel od väčšiny ľudí neovládam žiadne stratégie zvládania.

Cítiť sa naučíme oveľa skôr, než dokážeme pocitom porozumieť. Bábätká sa smejú, plačú, hnevajú sa, no nedokážu vysvetliť prečo. S pribúdajúcimi rokmi si osvojujeme metódy, ktoré nám pomáhajú zvládať stresové a traumatické udalosti. Počas puberty sme často frustrovaní a zmätení, ale napokon sa predsa len naučíme chápať svoje vnútro a lepšie sa vyrovnávať s emóciami sprevádzajúcimi dozrievanie. Tieto nástroje si so sebou prinášame do dospelosti, kde ich zdokonaľujeme a učíme sa stále viac chápať, ako čeliť osobným výzvam. Aspoň väčšina z nás. No ja som až do momentu, keď som sa ocitla na podlahe, celý život pred svojimi

problémami utekala. Už ako maličké dieťa som bola plná úzkosti, dovolila som obavám, aby ma pohltili a ovládli mňa i môj život. Môj osobný rast zabrzdili psychické problémy, príliš som sa bála prijímať výzvy, krčovito som sa snažila ovládať svoje okolie, len aby som sa vyvarovala akejkoľvek bolesti. Ak sa niečo skomplikovalo, vycúvala som z toho. Odmietala som príležitosti, ktoré by ma posunuli vpred alebo by som vďaka nim získala nezávislosť. Nevytrčala som z davu.

Od detstva som zvykla strkať hlavu do piesku a priať si, aby zlé veci zázračne zmizli. Miesto toho, aby som akceptovala, že som chorá, hľadala som spôsoby, ako sa s obavami a iracionálnymi myšlienkami vyrovnáť – ani jeden nefungoval. Ak ma prepadli strašidelné myšlienky, odplula som si alebo som sa ich snažila zahnať zúrivým žmurkaním. Vyhýbala som sa určitým číslam, písmenám, farbám, piesňam a miestam, a to len preto, aby som so svojou hlavou „uzavrela kompromis“, dúfala som, že zlé myšlienky zmiznú, ak sa budem stoj čo stoj držať svojich drobných techník. Nič nezaberalo a úzkosť sa stupňovala. Moje stratégie zvládania nefungovali, a tak som trpela agorafóbiou, mala sklony k záchvatom paniky, vtieravým myšlienkam, hystérii a depresii. V čase, keď ma opustil manžel, som mala za sebou roky takýchto zápasov. Nedokázala som ísť sama ani len do obchodu (ak mám byť úprimná), nieto ešte zvládnuť rozchod takýchto rozmerov. Vedela som, že sa musím pozbierať zo zeme, no nevedela som, čo mám urobiť potom. Všetko zahaloval strach.

Úzkosť je úskočná, zákerná vec. Táto porucha sa prejavuje toľkými rôznymi spôsobmi, že k diagnostikovaniu dochádza často až vtedy, keď už je trpiaci na pokraji zúfalstva. Celé roky môžete mávať záchvaty paniky bez toho, aby ste vedeli, že sú to záchvaty paniky. Môžete sa domnievať, že ste vážne chorí, že vás postihla mozgová príhoda či infarkt (ako ja v osemnástich v nočnom klube na veľké pobavenie mojich opitých kamarátov), alebo budete horúčkovito vyhľadávať informácie o vysokom tlaku. Za svoje

vtieravé myšlienky sa môžete tak hanbiť, že nenaberiete odvahy sa s nimi niekomu zdôveriť, a už vôbec si nepripustíte, že máte príznaky obsedantno-kompulzívnej poruchy (OCD). Miesto toho, aby ste sa s hroznými predstavami a myšlienkami, ktoré sa vám vynárajú v mysli, porátali a uvedomili si, že sú to len myšlienky a nemôžu vám ublížiť, môžete sa roky snažiť zneutralizovať ich a umlčať. Z toho všetkého môžete upadnúť do hlbokkej depresie, ako keby ste už toho nemali viac než dosť. Zvykla som hystericky plakať a celé hodiny som preležala v posteli. Prespala som niekoľko dní. Žiadny šťastný človek by nemal stráviť toľko času sledovaním televízie ako ja vtedy. Príliš skoro som stratila všetku nádej.

Keď človek s úzkostnou poruchou dosiahne toto štádium, pravdepodobne si vytvorí vlastné mechanizmy na zvládanie hrozivých myšlienok a pocitov. Tieto stratégie zvládania sa hlboko zakorenia a bude náročné ich spochybníť, nieto ešte odstrániť. Takmer žiadna z nich z dlhodobého hľadiska nefunguje. Väčšinou poskytujú chvíľkovú úľavu, no napokon len upevnia úzkostné väzby. Mojou taktikou bolo nikdy sa nevrátiť na miesto, kde som mala záchvat paniky. Zdalo sa mi rozumné vyhnúť sa tomu, aby došlo k rovnakej príšernej situácii. Až na to, že som postavila neviditeľný kordón takmer okolo celého Londýna vrátane hlavnej ulice v centre, parku a väčšiny obchodov. Neskôr zahŕňal aj lietadlá, výťahy, diaľnice, akékoľvek miesto príliš vzdialené od nemocnice a metro (na večierkoch so mnou bola veľká zábava). Okamžitá úľava, ktorú som tým získala, bola klamlivá, veľmi rýchlo som zistila, že som v pasci – nedokázala som ísť na žiadne miesto, ktoré moja myseľ vnímala ako „nebezpečné“. Aj keď mi je teraz jasné, že som celé roky žila v područí úzkosti, na svoje úbohé vyjednávací schopnosti som si natoľko zvykla, že som nevyhľadala účinnú pomoc, až kým ma tieto taktiky nemali vo svojej moci a neostala som stáť na mŕtvom bode.

Ak existuje podnet, ktorý vás nakopne k zmene, tak je to šok, že sa vám ani nie po roku rozpadlo manželstvo. Zbabrať manželský

sľub takým parádnym štýlom, ako sa to podarilo mne, je naozajstný výkon vzhľadom na to, že Briti, ktorí sa rozvádzajú, to pred zaradením spiatočky zväčša dotiahnu na jedenásť a pol roka. Ak by vydržalo trochu dlhšie, možno by ľudia náš rozchod vnímali ako niečo smutné, nevyhnutné alebo ho pripísali tomu, že „mladí dnes už v ničom nevytrvajú“, ale osem mesiacov? Bolo by hlúpe nezamyslieť sa po niečom takom nad svojím životom.

No aj bez neprijemného krachu manželstva som vedela, že som dosiahla bod zlomu. Pridľho som sa vyhýbala všetkému, čo mi naháňalo strach, môj svet sa natoľko zúžil, až som mala pocit, že sa zadusím. Napriek môjmu dôslednému prístupu a opatreniam (rozumej absolútna kontrola a šialene iracionálne myslenie – ako som vravela, na večierkoch so mnou bola zábava) došlo k najhoršiemu. Systém, ktorý som si budovala od detstva, ma neochránil ani pred bolesťou, ani pred ponížením. Vlastne k nim výrazne prispel.

Po tom, čo ma opustil manžel, som niekoľko dní vyplakávala a pila, až kým ma sestra násilím nevytiahla z embryonálnej polohy, ktorú som zaujala na podlahe. Prepáčte mi, že vám neposkytnem detaily – z tých dní si nepamätám vôbec nič. Som za to svojmu mozgu vďačná, je to jedna z mála príležitostí, keď mi dobre poslúžil. Tie dni museli zahŕňať rozhovory, spánok a jedlo, ale pamätám si len to, že som si pozrela celú sériu *Hry o tróny* a sestra sa nahnevala, že som jej nezavolala.

V práci som si zobrala deň voľna a keď som sa tam vrátila, buď som plakala na toalete (môj manžel pracoval v tej istej firme, bola to sranda), alebo som mlčky sedela za stolom a počúvala cez slúchadlá gajdošskú hudbu, aby som sa dala dokopy, kedykoľvek som ho videla prechádzať okolo. Z nejakého dôvodu to zaberalo a odporučila by som to každému, kto potrebuje vzpruhu. Začnite skladbou „Highland Laddie“.

Mala som pocit, že som uviazla na mŕtvom bode. Vedela som, že musím prejsť týmito bolestivými a ťažkými emóciami, zároveň som sa však bála, že mi už nikdy nebude lepšie. Život plynie

ďalej bez ohľadu na to, či sa váš svet rozpadol. Mala som pred očami vidinu normálneho života, no nechcela som ho. Vrátila som sa do práce. Predpokladala som, že o pár mesiacov sa cez rozchod dostanem, no stále budem uzavretá vo svojom malom priestore a mojimi jedinými skutočnými spoločníkmi budú úzkosť a depresia.

Je ľahké predstierať, že je všetko v poriadku, dokonca aj keď ste psychicky chorí a máte pocit, že vás to pohltí. Dokonca aj v tých najhorších chvíľach som vládala pracovať, rozprávala som vtipy, chodila dosť často von, aby ma nevnímali ako samotára. Mnohí sa v tomto stanú expertmi, dokonca obalamutia aj samých seba. Pravdepodobne som takto mohla fungovať donekonečna, žiť polovičatý život a predstierať, že mi to neprekáža. Niečo sa však zlomilo a už to viac nešlo. Robila som to veľmi dlho a bola som z toho vyčerpaná.

Pripadala som si ako podvodníčka – ako zbabelé decko, ktoré predstiera, že je dospelé, hoci v dospelom svete nemá čo hľadať. J. K. Rowlingová hovorí, že absolútne dno bolo základom, na ktorom vybudovala svoj život – po tom, čo sa naplnili jej najhoršie obavy, nemala inú možnosť, ako sa odraziť smerom nahor.<sup>1</sup> Keďže to vraví ona, môžem to klišé použiť a dokonca i neochotne pripustiť, že má pravdu. Rowlingová vytvorila magický svet čarodejníkov, vďaka ktorému sa stala jednou z najbohatších žien na svete. Mňa absolútne dno primälo k tomu, aby som si šla zabehať.

Asi po týždni svojho nového života nezadanej ženy som dostala chuť zabehať si. V románe *Kto chytá v žite*<sup>2</sup> je scéna, v ktorej Holden Caulfield beží cez školské ihrisko a vysvetľuje to slovami: „Ani neviem, prečo som vlastne utekal, proste sa mi chcelo.“ Asi som len mala po krk toho, že sa cítim tak mizerne, alebo som pochopila, že musím niečo zmeniť – v ten deň som jednoducho dostala chuť zabehať si.

Stále neviem, prečo som si v tom ťažkom období vybrala práve tento nástroj. Nikdy predtým som sa nevenovala žiadnemu namáhavému športu. Celý život som však bojovala s potrebou utiecť –

od svojej mysle, od negatívnych myšlienok, od obáv, ktoré sa vrstva po vrstve kopili a skôrnateli natoľko, že sa nedali odstrániť. Možno bola moja náhla potreba behať fyzickým prejavom túžby uniknúť pred vlastnou myslou. Asi som po tom naozaj túžila.

Okrem toho som sa chcela stoj čo stoj vyhnúť stereotypnej porozchodovej predstave spojenej s vyjedaním zmrzliny – vždy som holdovala rýchlym riešeniam. Chcela som, aby nepríjemné pocity a zlomené srdce rýchlo zmizli. Napokon rozchod je vždy vhodnou príležitosťou vyskúšať niečo nové. Okrem toho som sa chcela vymaniť aj zo svojich celoživotných obáv a mala som pocit, že mi na to nezostáva veľa času. Mala som pred tridsiatkou a desila som sa toho, že budem rozchod vnímať ako ďalší dôvod stiahnuť sa, ešte viac sa uzavrieť do seba, že sa budem báť samotného života.

V žiadnom prípade som nebola pripravená behať po športových ihriskách. Môj absurdný strach ísť čo i len do obchodu zmaril všetky podobné veľkolepé nápady. Nedošlo k žiadnemu pôsobivému filmovému okamihu, v ktorom by som trielila cez trávnatú step alebo šprintovala v lejaku. V skutočnosti som netušila, čo robím, a na okamih mi napadlo, či som sa náhodou nezbláznila. Táto túžba bola naozaj nezvyčajná, no aj tak som počas dohadovania sama so sebou vzala kľúče a zašnurovala si tenisky.

Obliekla som si staré legíny a tričko a vyšla do tmavej uličky asi tridsať sekúnd od svojho bytu. Splňala dve dôležité kritériá: bola dostatočne blízko k bezpečiu domova a dostatočne tichá, aby sa na mne nikto nespíal. Pripadala som si nemožne a trochu som sa hanbila – ako keby som robila niečo zvrátené, čo by nikto nemal vidieť. Našťastie jedinou známkou života bola mačka, ktorá na mňa pohľadovo pozerala, zatiaľ čo som naberala odvahu pohnúť sa. Keď mačka zrazu zmizla, vydýchla som si. Pri akomkoľvek náznaku približujúcej sa postavy som okamžite zastala. Tento spôsob, ako sa potrestať, bol príliš citlivý na to, aby ho sledovali cudzí ľudia.

So slúchadlami v ušiach som pohľadala vhodnú hudbu a vybrala si pieseň „She Fucking Hates Me“ od skupiny Puddle of

Mudd. Nezodpovedala môjmu obvyklému vkusu, ale text piesne bol vhodne nasrdený, nechcela som nič, čo by ma rozplakalo (všetko ma vedelo rozplakať). Pieseň má tri minúty a tridsaťjeden sekúnd a replika „she fucking hates me“ (kurevsky ma nenávidí) sa opakuje tak často, ako si myslíte. Myslím, že som odbehla tridsať sekúnd, než som musela zastať, lýtka protestovali a pľúca pálili. Pieseň však vo mne nakopla adrenalín, a tak som sa po minúte oddychu opäť rozbehla. Nejako sa mi podarilo zosúladiť sa s kričiacim spevákom, opakovala som slová s pokrivenou tvárou a vliekla sa po chodníku. Zvládla som neuveriteľné tri minúty s malými prestávkami (takmer celú pieseň!), potom som to vzdala a vrátila sa domov. Bolo mi lepšie? Nie. Bavilo ma to? Ani to nie, ale minimálne pätnásť minút som neplakala a to mi úplne stačilo.

Na moje prekvapenie to nezostalo len pri jednom pokuse. Chcela som to vzdať, bolo to dosť deprimujúce, ale čosi vo mne umlčalo všetky výhovorky. Na druhý deň som sa do uličky znovu vrátila. A aj deň potom. Tie prvé pokusy boli naozaj biedne. Pár sekúnd som sa šuchtala a potom zastala. Chvíľu som počkala. A potom odznova. Ak z tieňa vyšla postava, stuhla som. Pripadala som si smiešne. Napriek tomu som pokračovala. Vždy v tme, vždy potajme, akoby som porušovala nejaké pravidlá.

Nevedela som, čo robím alebo čo chcem týmito behmi v uličke získať. V nasledujúcich týždňoch som preto bola príliš ambiciózna a neobišli ma bežné drobné pohromy. Pekelne ma boleli holenné kosti. Behala som prirýchlo a keď som začala nekontrolovateľne dychčať, musela som zastať. Snažila som sa vybehnúť na kopec, no keď sa ukázalo, že kopec nezdoľám, musela som priznať porážku a nasadnúť na autobus. Keď som zle odhadla čas západu slnka a uvedomila som si, že som úplne sama, v tmavej časti miestneho parku som dostala záchvat paniky. Spadla som a rozplakala sa ako malé decko. Beh bol ako jazyk, ktorému nerozumiem – nielen pre to, že som nemala žiadnu kondičku – mala som pocit, že

sa mu venujú len šťastní, zdraví, pružní ľudia, nie neurotickí fajčiari, ktorí sa všetkého boja.

Ak mi v minulosti niečo nešlo hneď na prvýkrát, zvyčajne som to okamžite vzdala. Bolo mi úplne jasné, že nebehám dobre, aj to, že sa nezlepšujem. Napriek tomu som však neprestala, hoci som tomu sama nemohla uveriť. Ďalšie dva týždne som sa lopotila hore-dolu tmavou uličkou. A keď ma to napokon začalo nudiť, čiže som nebola už len vydesená a zadýchaná, zašla som trochu ďalej. Prvých pár mesiacov som sa držala ulíc v blízkosti svojho bytu – môj mozog stále hľadal únikovú cestu –, krúžila som v tichých uličkách, a keď okolo prechádzali autá, skrčila som sa. Bola som pomalá, smutná a nahnevaná. Ale uvedomila som si dve veci. Po prvé, že pri behu mi nebolo až tak smutno. Myslel sa upokojila – časť môjho mozgu sa akoby vyplala alebo aspoň na pár minút odovzdala kontrolu inej. Nemyslela som na manželstvo, ani na môj podiel na jeho krachu. Nerozmýšľala som nad tým, či je môj manžel šťastný, či je vonku na skvelom rande, alebo na mňa vôbec nemyslí. Nesmierne sa mi uľavilo.

Po druhé, všimla som si, a to bolo ešte cennejšie, že nepocitujem takú úzkosť. Čoskoro som sa dostala do štvrtí, ktoré som nedokázala navštíviť celé roky, hlavne nie sama. Nemyslím na centrum Soho s rušným davom ľudí, ale po mesiaci som dokázala prebehnúť cez trhy v Camdene bez pocitu, že odpadnem alebo sa zrútim. Ak by som kráčala, nedokázala by som to – veľakrát som to skúšala, no premohla ma úzkosť, začali sa mi potiť dlane a zaplavovala ma panika. Beh bol z nejakého dôvodu iný. Ak vám mozog bráni vybrať sa na obyčajnú vychádzku, aké ľudia absolvujú každý deň, a zrazu viete prejsť pomedzi stánky predávajúce tričká s nápisom „Nikto nevie, že som lesba“, pripadá vám to ako pamätný deň. Tým, že som sa sústredila na rytmus nôh dopadajúcich na chodník, nezaoberala som sa dychom, davom ľudí či vzdialenosťou od domu. Dokázala som sa pohybovať v oblasti, ktorú môj mozog predtým označil za „nebezpečnú“, a nemala som pocit, že odpadnem. Bol to zázrak.



Joyce Carol Oatesová vraví, že jej beh pomáha pri písaní, lebo „mysel letí s telom“.<sup>3</sup> Chápem to tak, že s telom sa zvezie aj mozog. Mysleť zrazu nemusí nič riadiť. Sústreďujete sa na pálenie v nohách, švihanie rukami. Vnímate tlkot srdca, pot, ktorý vám steká do uší, spôsob, akým sa váš trup pri behu otáča. Keď sa dostanete do rytmu, začnete vidieť prekážky, čo vám stoja v ceste, alebo ľudí, ktorých musíte obísť. Vnímate detaily na budovách, ktoré ste si nikdy predtým nevšimli. Predvídate počasie. Váš mozog v tom všetkom hrá istú rolu, no nie tú, na ktorú je zvyknutý. Mysleť, ktorá ma zvykla strašiť nekonečnými „čo ak“ scenármi a trápila ma opakovanými spomienkami na moje najhoršie zážitky, jednoducho nedokázala pri rýchlom pohybe konkurovať potrebe koncentrácie. Oklamala som ju, respektíve vyčerpala, alebo som ju jednoducho zamestnala niečím novým.

Mnohé výskumy sa zaoberajú otázkou, prečo nám behanie dokáže tak efektívne vyčistiť hlavu. Vedci chcú evidentne zistiť, prečo to funguje. Teší ma to – chcela by som vedieť, prečo práve beh zmenil môj život, no ak mám byť úprimná, hlavne som rada, že k tomu *došlo*. Z výskumov vyplynulo, že u subjektov s miernou kognitívnou poruchou alebo u starších účastníkov dochádza po pohybe k zvýšenej aktivite v čelovom laloku – v oblasti, ktorá súvisí s pozornosťou a koncentráciou.<sup>4,5</sup> Výskum na zvieratách potvrdil, že telesná aktivita vytvára nové neuróny – bunky, ktoré sa nachádzajú v hipokampe a súvisia s pamäťou a učením.<sup>6</sup> Je to fascinujúce. No podľa môjho názoru nič z toho adekvátne nevystihuje opojenie, ktoré pohyb vyvoláva – väčšine z nás oň ide –, takzvanú bežeckú eufóriu. (Či je to porovnateľné s, uhm, rekreačnejším zážitkom, musia posúdiť ľudia, ktorí majú s drogami viac skúseností než ja.) To, že zhruba hodina energického pohybu denne dokáže upokojiť naše vystresované a deprimované hlavy, je pochopiteľne lákavé, najmä pre tých z nás, čo dlhú (rozumej neznesiteľnú) dobu bojovali s depresiou alebo úzkosťou.

Toto som začínala zakúšať. Týždne po rozpade manželstva som