



# Anna Zmienia

TEKST: ANNA KAMIŃSKA  
ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE

CO NAJMNIEJ STO RAZY  
PRÓBOWAŁAM ZROBIĆ TO TAK,  
JAK MÓWIĄ WSZYSCY. NA KARTCE  
SPISYWAŁAM PLAN, DATY,  
KILOGRAMY I LICZBĘ TRENINGÓW,  
KTÓRE POWINNAM ODBYĆ  
W TYGODNIU. ZACZYNAŁAM.  
KONKRETNE CELE, KONKRETNE  
DATY, LICZBY, WSZYSTKO.  
OD PONIEDZIAŁKU. DO WEEKENDU  
BYŁO JUŻ PO SPRAWIE. CO SIĘ  
STAŁO, ŻE MI SIĘ UDAŁO? RAZ  
ZROBIŁAM WSZYSTKO INACZEJ.  
INACZEJ POD KAŻDYM WZGLĘDEM.  
TERAZ NAPRAWDĘ ROZUMIEM,  
ŻE PRAWDZIWA ZMIANA TO PRACA,  
KTÓRA TRWA.

Nie pamiętam kiedy to było. Weszłam na wagę. 120 kilogramów. Pierwsze postanowienie? Więcej na nią nie wejść! Drugie? Nie chcę tak. Wiem dokładnie jak się wtedy czułam – chory kręgosłup, bolące biodro, za wysoki cukier, przepracowana, wiecznie na posterunku, zero odpoczynku. I ten moment, kiedy pomyślałam: *Jestem kaleką.*

## Nowy rok

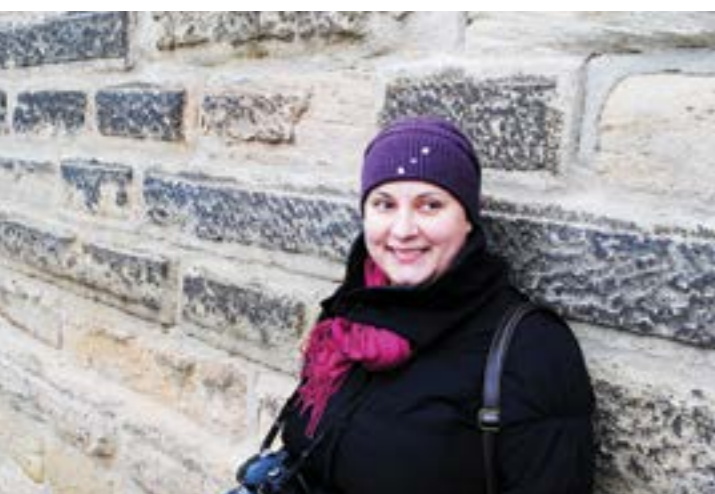
Nigdy nie lubiłam ograniczeń, a w tamtym okresie piętrzyły się w moim życiu w sposób niekontrolowany. Nie mogłam iść w góry, bo nie dałabym rady fizycznie, odpuszczałam wiele aktywności ze wstydu, że nie będzie na mnie odpowiedniego stroju, że będę musiała powiedzieć ile ważyć i znieść reakcję, że współczujące spojrzenia mnie rozbroją, że niezadane pytania: *dziewczyno, dlaczego się do tego doprowadziła?*, będą odbijały się echem w mojej głowie. Był 1 stycznia 2014 roku, siedziałam w mieszkaniu, przypominałam sobie dawne marzenie o byciu wysportowaną. Marzenie, które porzuciłam sądząc, że z punktu w którym jestem, nie ma już odwrotu. Zamknęłam oczy i wyobraziłam sobie, jak biegnę maraton. Odplynęłam. I wtedy się zaczęło...

## Pierwsze kroki

Weszłam na siłownię i byłam przerażona. Miałam wspomnienia z ostatniej wizyty, kilka lat wcześniej, gdy trener poproszony o pomoc, spojrział na mnie z politowaniem i rzucił: *współczuję, że tak późno*. Plan był prosty – ukryć się na rowerku i spędzić tam godzinę, a potem się zobaczyć. Nie zdążyłam nawet dobrze się rozgrzać, kiedy obok pojawił się trener z pytaniem, czy mam ochotę na próbny, wspólny trening. Zgodziłam się. W pierwszych minutach dotarło do mnie, że nie mam chyba w ciele nawet jednego mięśnia. Nie byłam w stanie zrobić kilku wykroków, o innych ćwiczeniach nie wspominając, a pod koniec pomyślałam, że następnego dnia będę umierać. Umierałam tydzień. Trener przyznał, że nie był pewien czy pojawię się znowu, na co ja rzuciłam, że ewidentnie jest człowiekiem małej wiary. Wracałam. Regularnie, dwa razy w tygodniu.

Nie rozmawialiśmy o tym, ile ważyć, zresztą przez długi czas nawet tego nie wiedziałam. Plan był prosty. Jeść zdrowo i ruszać się, zamiast zaprzętać głowę liczbami. Założyłam jedynie, że zupełnie statyczne życie zamieniam na aktywne. Na początku oznaczało to głównie spacerować i siłownię, potem dołączyłam basen i grę w tenisa. Wszystko, byle być w ruchu.

Z nadwagą zmagalam się od dzieciństwa, raz większą, raz mniejszą. Prawdziwa równia pochyła zaczęła się na studiach, kiedy miałam dość trudną sytuację życiową, zaczęłam chorować na depresję i brać leki. Waga rosła, a ja zupełnie przestałam to kontrolować.





wać. Przez wiele lat jadłam kompulsywnie, z czego – paradoksalnie – nie zdawałam sobie sprawy. Kiedy w końcu spotkałam się z psychologiem i zaczęłam mu opowiadać o innych swoich kłopotach, a on zapytał: *czy pani je?*, przyszedł czas żeby stanąć z tym problemem twarzą w twarz. Jedząc kompulsywnie w zasadzie nie jesz, a wrzucasz w siebie wszystko bez opamiętania. Jesteś jak studnia bez dna. Jedyne, co może Cię zatrzymać to odruch wymiotny lub potężny ból brzucha, a i to nie zawsze. To nałóg, uzależnienie, którego mechanizm jest taki sam, jak w przypadku alkoholu, czy narkotyków. Niestety, w Polsce mówi się o tym mało, bo łatwiej jest rzucić: *przestań żreć jak świnia*, co ja sama usłyszałam nieraz, a co na pewnym etapie już naprawdę nie działa.

Terapia bardzo mi pomogła. Dzięki niej i swojej wytrwałości nauczyłam się radzić sobie z emocjami nie używając jedzenia jako rozwiązania każdej trudnej sytuacji. Pamiętam wymianę zdań między prowadzącym, a jedną z uczestniczek naszej grupy, która bardzo utkwiała mi w pamięci. Wszystko działa się po kilku miesiącach terapii, każda z nas miała podzielić się z grupą swoimi spostrzeżeniami. Kiedy Kasia rzuciła ze złością: *jestem tu już tak długo, a nic się nie zmieniło!*, a prowadzący z właściwym sobie spokojem odparł: *Kasiu, chcesz powiedzieć, że ty nic nie zmieniłaś?*, poczułam jakby uderzył mnie piorun. Nagle zrozumiałam coś oczywistego, co jednak wtedy było dla mnie odkryciem. To ode mnie zależy, jak traktuję siebie i swoje ciało. To moja decyzja, czy je szanuję. To ja decyduję, czy będę sprawna. Ta myśl stała się podstawą wszystkiego, co robię od tej pory. Dlatego wyszłam na pierwszy spacer, poszłam na siłownię...

### Do biegu... Gotowa!

W końcu, po kilku miesiącach regularnego chodzenia na siłownię, uznałam, że nadszedł czas spróbować biegania, o którym marzyłam. Od lekarzy słyszałam, że nie powinnam, ale przez ileś lat słyszałam głównie, że mam schudnąć, ale też sporo leżeć, aby odciążać kręgosłup. Nie szło to niestety w parze i skończyło się tak, jak się skończyło, więc zaryzykowałam. Po kilku miesiącach na siłowni miałam już nieco mocniejsze mięśnie i chciałam spróbować. Oczywiście, zaczęłam od szybszego marszu, od truchtania. Słuchałam siebie i biegałam tyle, ile czułam, że mogę – zaczynałam od 750 m. Któregoś dnia dostałam od koleżanki propozycję pobiegnięcia 5 km przy Maratonie Warszawskim – na przygotowanie były 3 miesiące, więc

podjęłam wyzwanie, a kiedy już przebiegłam swoje pierwsze oficjalne 5 km, stanęłam na mecie maratonu i kibicowałam maratończykom.

Byłam bardzo poruszona rodzicami przekraczającymi metę z dziećmi, parami, osobami niepełnosprawnymi i wtedy pierwszy raz tak realnie pomyślałam, że chcę to kiedyś zrobić. Nie obiecywałam sobie, że za rok, dwa, czy trzy. Kiedyś, kiedy będę na to gotowa.

### Walka o siebie

Nie chciałam już więcej patrzeć w lustro i myśleć, jak bardzo nienawidzę fałdek tłuszczu, rozstępów i wszystkiego, co wiąże się z otyłością. Zaczęłam myśleć o sobie z sympatią. Nie wiem w jakim tempie, na pewno powoli, ale waga cały czas spadała, a ja czułam się doskonale. Wtedy odkryłam, że nie mam ochoty walczyć ze sobą w sensie życiowym, besztać się za błędy z przeszłości, ale chętnie powalczę w sporcie, nawet jeśli nie mam do niego predyspozycji. Dla własnej satysfakcji. I dlatego, że akurat ta walka bardzo dobrze przekłada się na wytrwałość w innych kwestiach, na których mi zależy. Ludzie często gratulują mi, że potrafię tak „walczyć ze sobą”, ale tak naprawdę ja walczę o siebie, a nie ze sobą. Po terapii rozumiałam, że chcę coś zmienić właśnie dlatego, że lubię siebie i chcę spełnić swoje marzenia, a to zupełnie inna motywacja.

### Zaufanie i wsparcie

Niektórzy dziwili się i nadal dziwią, dlaczego biegam z trenerem, a ja po prostu chciałam mieć kogoś, kto pomoże mi zrealizować plany i będzie czuwał nad tym, żebym nie zrobiła sobie krzywdy. Uważam, że trafiłam najlepiej na świecie. Szybko okazało się, że trener to nie tylko wiedza, ale także, a może w moim wypadku przede wszystkim, motywacja. Ktoś, kto wie na co mnie stać, a ja muszę „tylko” mu zaufać i wykonać zadanie, by zadziwić samą siebie. Najpierw w przygotowaniu do półmaratonu, kiedy przebiegałam całą zimę, nie patrząc na to, że ciemno, zimno, źle. Są ludzie dla których to norma, dla mnie to było wielkie osiągnięcie. Półmaraton przebiegłam dokładnie tak, jak się umówiliśmy, co do 5 sekund. Trener był pod wrażeniem.

Nie planowałam maratonu na 2015 rok, bo wydawało mi się to niemożliwe do zrobienia. Piotrek powiedział jednak, że jest w moim zasięgu i jesteśmy w stanie

dobrze się do niego przygotować. W tym wypadku prawie każdy trening był dla mnie wydarzeniem. Nie mogłam uwierzyć, że jestem w stanie biegać w upale, którego zawsze nienawidziłam, przez ponad 3 godziny. Ilekroć kończyłam kolejny bieg, łapałam się za głowę i myślałam: gdzie są moje granice?, by z radością stwierdzić, że każdego dnia dalej, już gdzie indziej.

Wszystko, co zrobiłam w sporcie wymagało ode mnie wielkiej siły woli, której uczył mnie na bieżąco sam sport. Nie mam do biegania talentu, ani żadnych predyspozycji, moje wyniki są obiektywnie słabe i nigdy nie wejdą na poziom obiektywnie dobrych, mimo że trenuję tak, jakbym miała walczyć o Mistrzostwo Polski. Dla mnie jednak liczy się tylko droga, którą przebyłam, od momentu kiedy zaczęłam, do tego, w którym jestem w dziś.

Maraton Warszawski we wrześniu 2015 to były najpiękniejsze godziny mojego życia. Moment, kiedy zbliżaliśmy się do mety – najcudowniejsze sekundy. Świadomość, że sama zapracowałam na to wszystko, że porządnie się przygotowałam i mogę to zrobić, sprawiła, że pierwszy raz w życiu byłam z siebie tak bardzo dumna. I choć tydzień przed maratonem spędziłam lecząc przeziębienie i gorączkę, choć w tym wypadku nie było tak, jak zaplanowaliśmy, bo nie mogło być, choć trochę ucierpiała moja ambicja, to tych chwil nikt i nic mi nie odbierze.

ANNA KAMIŃSKA – AUTORKA BLOGA ANIAZMIENIA.PL I FACEBOOK.COM/ANIAZMIENIA, BIEGACZKA MIMO WSZELKICH PRZECIWWSKAZAŃ, WOLONTARIUSZKA W FUNDACJI DARKA STRYCHAŁSKIEGO, KTÓRA PISZE, BO NIC (POZA BIEGANIEM) NIE KRĘCI JEJ TAK, JAK PORUSZENI CZYTELNICZY.



Ania biega maratony, ale każda z Was może mieć inny pomysł na siebie i inaczej pozbywać się kilogramów. Najważniejsze to najpierw sprawdzić, która aktywność jest dla Was najlepsza i która sprawia najwięcej frajdy. A może za rok będziecie właśnie kończyły swój pierwszy maraton MTB lub maraton szosowy?

**i-Sport**   
Bike  
[www.i-sport.pl/girls](http://www.i-sport.pl/girls)