

Więcej niż 4 Deserts



SZYMON AUGUSTYNIAK

„Miałem już na koncie trochę dokonań biegowych, sukcesów i przygód, kontuzję, po której pobiegnę Ironmana. Czuję głód większego wyzwania, przygody, kontaktu z pięknem i potęgą natury, ekstremum. Zadzwoiłem do kumpla, Marcina: przebiegłeś kilkanaście maratonów, nie znudziło Cię bieganie po asfalcie? Spróbujemy przebiec przez 4 pustynie?” – tak zaczyna swoją opowieść **DANIEL LEWCZUK**, top menedżer, anioł biznesu, headhunter, prywatnie sportsman i łowca przygód.

est to historia o męskiej przygodzie, biegu trudniejszym od innych, biegu przerwany tragedią, dokończonym i starannie przemyślanym. O wyzwaniu, które ma teraz dawać owoce: ratunek i nadzieję innym.

Skąd się wzięło 4 Deserts?

Cztery Pustynie (*The 4 Deserts Race Series*) to znany i słynny już cykl biegów przez Saharę, Gobi, Atacamę i Antarktydę. W każdym etapie, przez 7 dni, uczestnicy pokonują 250 km pustyń: najgorętszych, najsuchszych, najbardziej wietrznych i najzimniejszych... Pomysłodawcą cyklu była w 2002 r. Amerykanka Mary Gadams. Weteranka maratonów i ultramaratonów wcześniej dała się poznać jako specjalistka i top menedżer bankowości inwestycyjnej. Jej pomysł: poczwórny bieg przez odludzia najmniej przyjazne w dwumiesięcznym odstępie zyskał już sławę i uznanie (magazyn *Time* uznał go za jedno z największych sportowych wyzwań świata, stawiając na równi m.in. z Tour de France czy wejściem na Mount Everest). Niektórzy uczestnicy 4 Deserts – a w ciągu 14 lat istnienia imprezy było ich 7300 ze 100 krajów – zbierają także środki na działania charytatywne w krajach, które przemierzają.

„Usłyszałem o 4 Deserts od przyjaciela, Stefana Danisa, szefa największej spółki rekrutacyjnej w Kanadzie. Opowiadał, że to największe wyzwanie dla biegaczy na świecie. W kontekście wysiłku, siły psychicznej robiło to ogromne wrażenie. Ale jeszcze większe zdziwienie, że dotąd w biegu tym nie było Polaków” – mówi Daniel Lewczuk. Kiedy po raz kolejny sprawdzał listę zapisów na 2014, dostrzegł, że zapisali się jeszcze trzej inni Polacy, w tym Andrzej i Marek, którzy znali się od roku z Maratonu Piasków. Załączek polskiej drużyny na 4 Deserts? „Nie, spotkaliśmy się co prawda tydzień wcześniej, przed wylotem, trochę też sms-owaliśmy, wymienialiśmy się radami. Ale nieformalnym teamem polskim staliśmy się dopiero na miejscu, w Omanie” – mówi Daniel Lewczuk.

Pora na głębsze analizy motywacji jeszcze przyjdzie. Na początku wszyscy wierzyli, że motywacje są podobne. Dla trójki były to okrągłe rocznice. Czterdziestolatki. W przypadku Marka 45 urodziny. Trzech z nich było wtedy sze-

Pomysł Mary Gadams: poczwórny bieg przez najmniej przyjazne odludzia *Time* uznał go za jedno z największych sportowych wyzwań świata, stawiając na równi m.in. z Tour de France czy wejściem na Mount Everest.

fami spółek. Był więc i sukces zawodowy. Ale szukali areny wyzwań poza światem biznesu. „Dopóki mamy zdrowie, na półmetku można dokonać czegoś szalonego” – mówili.

Wszyscy biegli też z jakąś intencją charytatywną. „Zgadaliśmy się co do tego, że dla nas to ultratrudne wyzwanie, ale ten start jest po prostu wyborem. Są ludzie, którzy mają ultratrudne wyzwania w życiu codziennym, i to jest ich rzeczywistość. Nie mogą spakować się i wynieść po prostu ze swojej rzeczywistości. My biegliśmy więc, aby pomóc pewnej rodzinie, która takich wyzwań na co dzień doświadcza” – mówi Daniel Lewczuk.

Udział w 4 Deserts bardzo porządkuje życie. Dyscyplinuje. Jeszcze przed samym biegiem. Trzeba przewrócić kalendarz. Podporządkować czas wyzwaniu. Trening? Codziennie, przez pół roku minimum kilka godzin dziennie. Olbrzymi wysiłek czasowy. A przy tym trzeba złamać barierę wewnętrznych wątpliwości. Niepewności, czy podołamy. To już cały arsenał argumentów za tym, aby spróbować. Męskie ego? „Nie ma co ukrywać – to też. Ale także piękno natury. I oczekiwanie ekstremum” – odpowiada Daniel Lewczuk.

„A więc spodziewaliście się, że można otrzeć się o śmierć?” „Nie szukaliśmy tego” – odpowiada. Igrać ze śmiercią nikt nie chce. To byłoby szalone. „Raczej nie spodziewaliśmy się wielu rzeczy” – dodaje po chwili. Takich, jak: jadowite węże, stada dzikich zwierząt, ekstremalnie trudny teren, krańcowy stopień wycieńczenia...

Jeśli dziennie trzeba przebiec 70–80 kilometrów z 14-kilogramowym plecakiem, to lepiej ruszyć o świcie, żeby nie bieć cały czas w palącym słońcu. Trzeba ruszyć niewyspanym, bo w nocy zimno – 2 stopnie. Szybka decyzja: czy na kolej-

ny etap brać karimatę, czy ją wyrzucić, bo waży 245 gramów, a to staje się od setnego kilometra ciężarem nieznośnym. A więc precz, razem z szansą na dobry sen...

„Człowiek ze zmęczenia przestaje brać pod uwagę wiele rzeczy. Trzeba uważać, w 2011 r. na Gobi zmarł 32-latek, żelazny facet. Umarł w biegu na atak serca” – mówi Daniel Lewczuk.

Trzeba zachować umiejętność stawiania granic. Umieć także postawić granice racjonalności, każdy ma i inną. „To przetestuje do kości, sprawdzi do cna twoje motywacje” – mówi Daniel Lewczuk.

Czasem to bywało nawet malownicze... Jak wtedy, gdy Marek Wikiera na Atakamie spędził dłuższy czas wpatrzony w oddalony o kilometr punkt kontrolny, nie mogąc wyzwolić w sobie woli ani sił do tego, aby te 1000 kroków pokonać.

Dużo osób odpada. Polska czwórka dobiega w komplecie do mety biegu na Saharze i Gobi. Jak zmienia się człowiek po każdym biegu? „Każdego to zmienia. Myśmy się zbliżyli do siebie. Pot, krew, łyż. Zawiazaliśmy przyjaźnię, głębokie relacje. Dla mnie to był gigantyczny wysiłek. Byłem najsłabiej przygotowany biegowo. Miałem tego świadomość. Morderczy bieg, mija dwa i pół miesiąca i znowu czeka nas 250 km piekła. To nie jest czas, w którym można się wystarczająco zregenerować” – mówi Daniel Lewczuk. Uważa, że byli wyjątkiem na tle uczestników. Tam biegają raczej indywidualności. „My byliśmy nieformalnym zespołem. Biegaliśmy w swoim tempie, ale w obozie byliśmy już razem, najweselszym zespołem”.

Przed nimi Atakama, prawdopodobnie najbardziej wymagająca. Poprzednio prawie jedna czwarta biegaczy nie dobiegła do mety w *San Pedro de Atacama*. W wyniku zmęczenia, ekstremalnych warunków pogodowych. Choroba wysokościowa...

Szybka decyzja: czy na kolejny etap brać karimatę, czy ją wyrzucić, bo waży 245 gramów, a to staje się od setnego kilometra ciężarem nieznośnym. A więc precz, razem z szansą na dobry sen...



3200 m n.p.m. Atakama to 43 stopnie w dzień, najbardziej błękitne niebo i niewiarygodna suchość – pękają śluzówki albo organizm rozpaczliwie produkuje tyle śluzu, że wszyscy biegają z potężnym katarrem. Do tego trudny teren. Bo pustynie nie są płaskie. Niekiedy biegają więc po pięknym piasku, wydmach, potem po kamieniach albo brodzą przez rzeki. „Cisnęliśmy. Wysiłek był gigantyczny, ale piękno i wielkość natury sprawiały, że byliśmy onieśmieleni. Zaszczyceni” – wspomina Daniel Lewczuk.

Jak w transie? Nie, pozostawała koncentracja, gdzie postawić stopę. Każdy krok. Inaczej – niechybna kontuzja. „Złapałem kontuzję i walczyłem z bólem. W obozie chciałem odseparować się od wszystkich, wyciszyć ból. Ale to byłby błąd. Bez wsparcia moich wspólników pustynnych nie dałbym rady. To był czas braterstwa” – mówi Daniel Lewczuk. Później na Antarktydzie samo dopłynięcie do bazy, skąd był start, było przygodą. Dwie doby przez sztorm wielki ekspedycyjny statek na pełnej mocy wiezie biegaczy. Opływają niechlubny przylądek Horn. „Nigdy nie widziałem takich fal; 7–8-metrowe potwory. Widzimy Horn i mamy świadomość tysięcy istnień i setek statków, które zakończyły tutaj swój los. Potem widziałem ogromną lawinę, która zeszła z gór Antarktydy na brzeg

i z potężnym, nieporównywalnym z niczym hukiem i impetem wpadła do morza. Pękały góry lodowe. Widziałem potęgę, moc, niezwykłą energię” – mówi Daniel Lewczuk. Na Antarktydzie po raz pierwszy mieli też kibiców. Tysiące pingwinów ze swoich kolonii, ciekawskich i nieodczuwających strachu. Za to bieg był morderczy.

Śpiewasz wtedy, modlisz się, klniesz? Najbardziej bawił Andrzej, który włączał w głowie komentatora Dariusza Szpakowskiego: „Proszę zwrócić uwagę, jak szybko Andrzej obiegnie za chwilę tę skałę. Proszę spojrzeć na pracę nóg”. Myślę, że robił to dla siebie, ale trochę i dla nich. „Czasem myślałem bardzo jasno, precyzyjnie. Układałem sobie przyszłość dzień po dniu, co zrobię, kiedy wrócę do Polski. Kiedy indziej ze zmęczenia przestawałem myśleć. Pustka” – mówi Daniel. „Najbardziej żałowałem, że na pustynię nie zabrałem kartki papieru i ołówka, bo endorfiny

działały i wymyśliłem parę start-upów, ale później zapomniałem z wysiłku o tych pomysłach” – dodaje.

Ile z tych przemyśleń zostało, jak zmieniły ich charakter, siła woli? „Wiem dziś, że kiedy jest ciężko, może się udać. W biznesie przeżyliśmy kryzysy. W życiu tym bardziej. Z biegu po pustyni wiem, że kryzysy są nieuniknione, że będą przychodzić, męczyc z różnym natężeniem, będą trwały krótko albo długo. I że każdy jest do pokonania” – mówi Daniel Lewczuk.

Nie jest jednak pewien, czy stał się lepszym menedżerem ani czy stał się lepszym dla innych. „Dzisiaj dużo chętniej podniosę rękę na ochotnika, kiedy słyszę, że się nie da. Z przekory, z nabranej pewności siebie gotów jestem spróbować. I mogę opowiadać z pasją, z ogniem o tych historiach. Ale wtedy widzę w oczach uprzejme zrozumienie, albo brak zrozumienia, i zdaję sobie sprawę, że ludzi motywują różne rzeczy. Nie każdego da się uwieść taką historią. To jest lekcja pokory” –

Samotność – odrzucenie, porzucenie, a więc klęska osobista – i porażka zawodowa, społeczna – utrata pracy, brak awansu, zakleszczenie w złym miejscu. To najważniejsze czynniki, które mogą doprowadzić do depresji. W 15% przypadków depresja kończy się samobójstwem.

mówi z uśmiechem i dodaje już zupełnie serio: „Bo wiem też, że nie jesteście żadnymi bohaterami, nie uratowaliśmy nikomu życia. Nawet sobie...”

Więcej niż 4 Deserts

Po Saharze i Gobi bieg był już inny. W czerwcu pobiegli Gobi, a w październiku Atakamę. Pomiędzy drugim a trzecim w kolejności cyklu biegiem wydarzyła się tragedia. Marcin, który zmagął się z chorobą, przegrał tę walkę. Marcin zmarł... „Dla mnie to jest bardzo osobista strata. Straciłem człowieka, którego znałem od młodości, z którym zdecydowałem się wystartować w tym biegu” – mówi Daniel. To było dla nas nieoczekiwane wyzwanie, którego przewidzieć się nie dało. I także z tym musieliśmy się zmierzyć.

Depresja zabija

Straszne są statystyki. 1,5 mln Polaków jest zdiagnozowanych. Do 2020 r. według WHO depresja będzie drugą po otyłości chorobą cywilizacyjną. Jak ją pokonać? Podjąć walkę, ale i mówić o niej, szeroko, szukać pomocy samej i budować zrozumienie z myślą o innych cierpiących. „W USA modne jest chodzenie do psychoterapeuty. Rzuci się nazwiskiem terapeuty. W Polsce nadal nie jesteśmy na to otwarci. Wstydzimy się. Próbowujemy to ukryć. Trudno nam o tym mówić, zwrócić się o pomoc. Mimo że z drugiej strony gabinety psychoterapeutyczne pękają w szwach” – mówi Daniel.

Ludzie poddani coraz silniejszej presji w pracy boją się o tym mówić. Cele stawiane przed nami są ponad ich siły. Samotność – paradoks dzisiejszych czasów, odrzucenie, porzucenie, a więc klęska osobista – i porażka zawodowa, społeczna – utrata pracy, brak awansu, zakleszczenie w złym miejscu. To trzy najważniejsze czynniki, które mogą doprowadzić do depresji. W 15% przypadków depresja kończy się samobójstwem.

Depresja nie koreluje się z wysokością stanowiska, jest predyspozycją i zaciskającą się pętlą.

„Jestem matką samotnie wychowującą dwojkę dzieci, od dwóch lat na pastylce”.

„Jestem prezesem spółki, nie radzę sobie, muszę przyznać, że temat jest mi bliski, ale dziękuję, że o tym mówicie, może jeszcze kogoś da się ocalić”.

Depresja nie koreluje się z wysokością stanowiska, jest predyspozycją i zaciskającą się pętlą. Każdy inaczej reaguje na presję. Jednym wystarczy farmakologia, inni zaczną udowadniać sobie i otoczeniu, że z presją sobie radzą zwycięsko. To nie pomaga. Trzeba wykonać pierwszy krok. Podnieść rękę. Nie można się wstydzić. Chodzi o życie.

Jak sobie radzić?

Każdy inaczej reaguje na presję. Jednym wystarczy farmakologia, inni zaczną udowadniać sobie i otoczeniu, że z presją sobie radzą zwycięsko. Tajski boks. Samoloty. Samochody, łodzie motorowe. Wiążą się z dużo młodszymi partnerkami. Kiedy nie radzą sobie, próbują „zabiegać” problem.

Daniel mówi: „Kiedyś w rozmowie z Jackiem Santorskim roboczo ustaliliśmy, że są cztery główne kategorie biegaczy”. Oto one:

- Biegacze dla work-life balance. Nie ściągają się, nie biegają dużych dystansów, ot, 30 minut joggingu dla zdrowia. Bez wyrzutów sumienia, kiedy nie pójdzie się na trening.
- Osoby, które osiągnęły sukces zawodowy, ale **potrzebują dodatkowej areny i sukcesu** poza pracę. Popularność maratonów i triathlonów w Polsce mówi wszystko. „Na jednym tylko z nich widziałem chyba ze 20 prezesów. Cały świat biznesowo-celebrycki spotkasz w Gdyni na połowce Ironmana” – śmieje się Daniel.
- Ludzie, którzy próbują **zabiegać problem**. Zapomnieć o nim, realizując inne cele. Tam się spełnić. I często przeradza się to, niestety, w ucieczkę od problemu. Ucieczkę bez szans, w której i tak dopadną nas problemy. A to może zakończyć się np. depresją. Istota problemu pozostaje.
- Czwarta grupa to osoby, które także zaczynają biegać, bo czują problem, widzą go. Jak **preparersi**. To jak atawizm, widzą nadciągającą wojnę i szykują się do niej jak najlepiej. „Jacek Santorski opowiadał mi o prezesie i właścicielu, który w wieku 50 lat stracił firmę. Zaczął biegać, aby być w jak

najlepszej firmie fizycznej i psychicznej, unieść klęskę i odbudować się. Jemu się udało. Miał siłę i odwagę, zbudował nową firmę w nowym obszarze” – mówi Daniel.

Tymczasem najważniejsze, jeśli sobie nie radzą, aby wiedzieli, że są metody i nie trzeba walczyć samotnie. Że wokół jest epidemia. I że chorobę można zdiagnozować. Większość ludzi będzie miała w życiu co najmniej dwa epizody depresyjne: utrata bliskiej osoby i porażka zawodowa. „Nie zapobiegiesz tym wydarzeniom. Jedni poradzą sobie z tym po tygodniach, inni z traumą będą zmagać się przez lata” – mówi Daniel.

„Ty nie boisz się depresji?” – pytam. „Jestem z tych, którzy nie wahałoby się skorzystać z pomocy. Zrobię to, kiedy poczuje potrzebę. Kiedy przygotowywałem się do Ironmana, wynajmąłem trenera i po 10 lekcjach zacząłem pływać długie dystanse. Czy to ujmę? Przeciwnie” – odpowiada i dodaje: „Wiem, czego pilnować. Być wśród ludzi, służyć innym – to doradzi każdy terapeuta, to jedna z najważniejszych rzeczy, które dają radość. Zasypuj radością doły”.

Ale trzeba wykonać pierwszy krok. Podnieść rękę. Nie można się wstydzić. Bo chodzi o życie. ■

