

DAVID ROCHE ȘI DR. MEGAN ROCHE

# Alergătorul fericit

Iubește alergarea,  
aleargă tot mai repede,  
rezistă mai mult

TRADUCERE DE

Smaranda Nistor

<b>Introducere</b>	Alergătorul fericit	<b>008</b>
<b>Partea întâi</b>	Regulile alergătorului fericit	<b>028</b>
<b>Capitolul 1</b>	Iubește procesul	<b>032</b>
<b>Capitolul 2</b>	Cunoaște-ți DE CE-ul	<b>064</b>
<b>Capitolul 3</b>	Motorul tău să fie bunătatea	<b>097</b>
<b>Capitolul 4</b>	Nu e vorba doar despre cățeluși și unicorni	<b>131</b>
<b>Partea a doua</b>	Principiile de antrenament ale alergătorului fericit	<b>159</b>
<b>Capitolul 5</b>	<b>Principiul 1</b> Ușurel înseamnă ușurel, nu fără durere	<b>164</b>
<b>Capitolul 6</b>	<b>Principiul 2</b> Învață mai întâi să alergi repede și abia apoi să alergi în forță	<b>188</b>
<b>Capitolul 7</b>	<b>Principiul 3</b> De la viteză la rezistență	<b>208</b>
<b>Capitolul 8</b>	<b>Principiul 4</b> Specificitatea contează, dar nu atât de mult pe cât crezi	<b>229</b>
<b>Capitolul 9</b>	<b>Principiul 5</b> O alergare sănătoasă este activă și câștigată pe merit	<b>244</b>
<b>Concluzie</b>	Ești minunat	<b>266</b>

# Alergătorul fericit

008



**Alergătorul fericit**  
David Roche & Megan Roche

Fiecare alergător are aceeași linie de finis: moartea. Un mod cam melodramatic de a începe o carte despre alergare. La naiba, e chiar un mod melodramatic de-a începe și un curs de filozofie sau un necrolog. Dar e adevărat! Și e esențial de luat în considerare acum, fiindcă mai târziu, dacă te gândești bine de tot, alergarea îți va aminti permanent de propriul tău caracter muritor.

Ca să-l parafrazăm pe actorul Pete Holmes, când vorbim despre moarte încă de la început nu încercăm să vă facem praf dimineața, ci doar să facem cerealele de la micul dejun să vi se pară mai gustoase (sau alergarea de dimineață mai voioasă). Dacă te îndepărtezi și privești lucrurile de la distanță, vezi parcă mai clar ce contează cu adevărat pentru tine și ce-ți aduce bucurie.

Pentru că, dacă nu privești imaginea de ansamblu acum, o s-o faci existența ta de alergător în locul tău, când te aștepți mai puțin. Indiferent dacă e vorba de lentoarea adusă de vârstă, de un accident sau pur și simplu de faptul că ai ajuns la un moment dat la capătul puterilor, nu poți fi un alergător pe viață dacă nu te împrietenești cu propria-ți fragilitate. La 25 de ani poți să te arunci în beția crosului sau a joggingului fără să-ți pese de nimic. Dar, până la urmă, alergarea te trezește la realitate prin înaintarea în vârstă, accidentare sau performanțe slabe. Adevărul morbid iese la iveală brusc: odată risipit efectul euforic îți dai seama că ești un sac de oase și cartilaje, pulbere de stele cu iluzia grandorii. Linia ta de finis e aceeași cu a tuturor celorlalți. Țărână suntem și în țărână ne întoarcem.

Ce legătură are suprema linie de finis cu ideea de a fi un alergător fericit? Aceasta-i întrebarea esențială la care am încercat să răspundem atunci când am înființat echipa de alergare SWAP. Experiența ne-a arătat că o condiție principală a dragostei durabile pentru alergare este să îți accepți necondiționat propria persoană, în fața unui viitor incert al alergării (și al vieții). Așa că am demarat SWAP tocmai ca să le oferim alergătorilor sprijin necondiționat în călătoria lor spre autoacceptare. SWAP a excelat pentru că noi vorbim despre accidentări când suntem sănătoși, despre tristețe când suntem fericiți, despre bătrânețe când suntem tineri. Cum spunea Holmes, poate dacă facem acest lucru, cerealele lor Cinnamon Toast Crunch vor avea un gust încă și mai bun.

De ce să vorbim despre aspectele neplăcute ale alergării? Pentru că alergarea nu urmează o progresie liniară, ci un traseu care seamănă mai degrabă cu zborul împiedicat al unei rațe bete, care se bălăngăne în toate părțile și pe urmă se prăbușește într-un lac. Vei progresa, vei da un pic înapoi, vei mai progresa puțin, după care vei coborî treptat, pe măsură ce îmbătrânești, iar la final vei muri. La un moment pe această

traietorie, vei atinge un vârf, fără să-ți dai seama de asta, doar ca să ai într-o zi o epifanie: că tot ce-a fost mai bun în tine a rămas în urmă. În fața unei călătorii haotice a alergării, e crucial să îmbrățișezi necondiționat prezentul, indiferent unde ar fi. Entropia va avea câștig de cauză în cele din urmă, așa cum se întâmplă întotdeauna, deci împacă-te cu ideea că trebuie să te bucuri de joc până nu se termină.

*Alergătorul fericit* este povestea a ceea ce s-a întâmplat când noi am decis că dragostea și sprijinul necondiționat în fața unui viitor incert al alergării erau tot atât de importante precum experiența și competența în materie de metodologie a antrenamentului. Dar, cu mult înainte ca echipa SWAP să înceapă să câștige zeci de competiții importante prin întreaga lume, lucrurile au demarat foarte simplu: ca o poveste de dragoste.

Dacă fraza de mai sus ți-a smuls un geamăt, înseamnă că ai prins tonul corect al acestei cărți. Promitem o grămadă de umor amestecat cu poveștile care te-ar putea ajuta să înveți câte ceva despre tine însuși. Ești liber să asimilezi ceea ce ți se pare util și să arunci la gunoi ce nu-ți trebuie.

Promitem să nu ne luăm (prea mult) în serios. Știm că mare parte din înțelepciunea noastră poate fi caracterizată la modul „Capacul de Snapple<sup>01</sup> se personifică brusc și scrie o carte despre alergare”. Această carte nici măcar nu este despre noi - suntem la zeci de ani distanță de înțelepciunea, experiențele de viață și abilitățile literare necesare pentru un volum de memorii. Dar, prin poveștile noastre și ale câtorva dintre sportivii noștri, putem vorbi ceva mai deschis despre lucruri pe care nu le găsești în feed-urile rețelelor sociale.

Fiindcă noi, la un moment dat, am fost alergători nefericiți.

—

**D**ar înainte să trecem la povestea noastră despre alergătorii nefericiți, se cuvine o mențiune referitoare la pronume. (Nici că s-a scris vreodată o frază mai sexy!)

Faza cumva ciudată a unei cărți cu doi autori este că trebuie să spui povești despre doar unul dintre ei, când de fapt amândoi se află în

01

Referire la brandul de băuturi răcoritoare ale cărui capace metalice au imprimate la interior o sumedenie de mesaje care conțin „fapte reale”, unele dintre ele fiind controversate și considerate neadevărate, exagerate sau înșelătoare. (N.t.)

spatele fiecărui cuvânt. Din rațiuni de claritate, când ne referim la doar unul dintre noi vom folosi numele celui în cauză la persoana a treia („David” sau „Megan”). Când vorbim de amândoi, vom folosi persoana întâi plural („noi” sau „nouă”).

Așa, și dacă tot veni vorba, hai și un mic paragraf introductiv „Despre noi”! Suntem fani înfocați ai comediei, sportului, medicinei, dreptului, câinilor, cerealelor, filozofiei și filozofiei cerealelor. („Îmi place scortîșoara, deci exist ca să mănânc cereale Cinnamon Toast Crunch.”) În carte sunt câteva digresiuni de genul „hai să facem pe deșteptii”, dar de obicei revenim repede la alergare, pe cuvânt!

Înainte să vorbim despre cât de important e să privești lucrurile de la distanță, ar trebui să ne apropiem puțin de povestea originilor noastre. La fel ca Peter Parker, viitorul Spiderman, pe care un păianjen l-a mușcat în timpul unei excursii cu școala, și noi am avut câte un moment anume în care superputerile unui alergător au devenit perfect vizibile. În cazul nostru, nu a fost super-rezistența și puterea de a sări de pe o clădire pe alta. A fost puterea de a ne accepta un pic mai mult pe noi înșine. Și, de asemenea, puterea de a purta lycra viu colorat, care, bănuim noi, ne aduce încă și mai aproape de Omul-Păianjen.

Megan s-a născut cu o sete nepotolită de viață. Părinții au iubit-o din tot sufletul așa cum era, dar prevedeau un obstacol în depărtare - joaca cu alți copii la școală. Primii ei câțiva ani de viață i-au petrecut încercând să-și domolească fiica precoce, dar zvăpăiată, înainte ca ea să-și reverse energia dezlănțuită asupra colegilor de grădiniță.

Dar setea nepotolită de viață n-a putut să fie astâmpărată, cel puțin nu pentru moment. Pe noptiera părinților se afla manualul de îmblânzit Megan, o carte cu titlul „Copilul tău cel dificil”. Când Megan a început grădinița, cartea era deja ferfenițită de-atâta folosință și plină de sublinieri, dar tot nu le adusese părinților vreo rețetă secretă. Așa că, atunci când pe mama lui Megan o sunau de la grădiniță, nu era surprinsă. Mă rog, n-a fost surprinsă până când a fost anunțată că „Megan a fugit. A fugit ca din pușcă”.

De cine sau de ce fugea? Unde fugea? Toate aceste întrebări trebuie să fi sprintat prin capul mamei, în timp ce micuța Megan, care n-avea nici 20 de kilograme, sprinta pe stradă cu bretonul în vânt și ghiozdănelul săltându-i în spinare.

# Regulile alergătorului fericit

028



**Alegătorul fericit**  
David Roche & Megan Roche

Nu vi s-a întâmplat niciodată să vă lovească un sentiment de bucurie, stând pe culmea unui munte? Probabil că da. De ce credeți că s-a întâmplat așa? Răspunsul vostru poate să varieze între simplu („Uau, ăsta da, munte!”) și complex („Miliarde de stele au trebuit să se nască și să moară, pentru a crea materia primă a muntelui de sub picioarele mele și gândul acesta activează dopamina din cortexul prefrontal.”). Indiferent de motiv, pe vârful unui munte ai sentimentul unui moment magic.

Acum gândiți-vă la ce se întâmplă când alergi pe un deal din apropierea casei. Ai același sentiment? Probabil că nu, dacă nu cumva ai luat un munte de substanță care eliberează dopamină, chiar înainte să ieși pe ușă. Dă-l încolo de deal, e ca toate dealurile. N-are nimic interesant. E banal.

Țelul unui alergător fericit este să-și dezvolte o perspectivă care îi permite să descopere magicul în banalitatea din jur. Dacă alergi îndeajuns cât să te apropii de potențialul tău, actul zilnic al alergării devine o banalitate. Dai și peste niște munți pe parcurs, dar dacă îi privești doar ca pe o călătorie între culmi, atunci ratezi frumusețea din cotidian. În momentul prezent, celebrarea acelei frumuseți de zi cu zi îți aduce un sentiment al scopului și mulțumirii. Iar mai târziu, când te confrunți cu fragilitatea vieții tale de alergător, te vei uita înapoi cu tristețe și regret, dacă va trebui să te întrebi câte momente magice ai ratat, fiindcă n-ai apreciat la justa ei valoare simpla călătorie.

Din acest punct de vedere, alergarea este fix ca viața. Viața e îngrozitor de banală, dacă stai să te gândești. Toată lumea spune mereu că timpul e scurt, dar de fapt nu e, dacă-l trăiești în prezent. Vrei dovada? Du-te să-ți înregistrezi mașina la Registrul Auto. Sunt doar câteva ore în care conștientizezi ce încet trece timpul - acum înmulțește-le cu câte ceasuri are ziua și câte zile sunt într-o viață. Viața e lungă - ea zboară doar când o privești în urmă.

Și de obicei va fi plină de regrete, dacă nu înveți să pui la păstrare magia banală de zi cu zi. Supremul cărturar al anilor 1980, Ferris Bueller, a spus-o cel mai bine: „Viața se mișcă repede de tot. Dacă nu te oprești să te uiți în jurul tău, măcar din când în când, s-ar putea s-o ratezi”. În contextul alergării, să te uiți în jur înseamnă să îmbrățișezi procesul așa cum e, inclusiv suișurile și coborâșurile de pe parcurs. În viață este la fel. Dacă obiectivul tău e doar să treci de la o culme la alta, probabil vei ajunge să nu-ți mai pese de timpul petrecut între cele două culmi.

Dar știi așa, domnule profesor Bueller, ar putea întreba careva, cum poți să te uiți în jur, când nu faci altceva decât să încerci să



descoperi unde te duci? În această secțiune a cărții atingem puțin acest subiect inspirat din unul dintre cele mai faimoase citate din opera lui Kurt Vonnegut. „Vă rog din tot sufletul meu să observați când sunteți fericiți și să exclamați, să murmurați sau să vă gândiți, la un moment dat: «Dacă nici asta nu e frumos, atunci chiar nu știu ce poate fi».” Este vorba despre a te opri pe parcurs, ca să apreciezi banalul.

Deci știm că alergarea și viața sunt, în cea mai mare parte, banale. Dar ceva care să le unească - dragostea? În acest caz, dragostea nu înseamnă altceva decât o conexiune profund emoțională cu ceva sau cineva. Mai mulți filozofi de-a lungul istoriei au avansat ideea că dragostea este unul dintre scopurile vieții și unul dintre cele mai puternice afecte pe care le putem simți, iar majoritatea oamenilor care au iubit vreodată vor fi probabil de acord. Dar până și dragostea cea mai afectuoasă și mai pasionată ajunge la un punct de echilibru. Acolo intră în scenă regula universală a entropiei.

Un sistem închis, cum este o relație de lungă durată sau o viață de alergător, pierde energie în timp. Entropia putem s-o rezumăm cu expresia „toate lucrurile se dezintegrează”. Și chiar așa este, toate lucrurile se dezintegrează... dacă în sistem nu pătrunde energie.

030

În cazul dragostei, ideea e să aduci energie în legătura care o întărește, chiar și atunci când totul în jur se schimbă și se năruie. De aceea, relațiile de lungă durată au nevoie de un angajament reînnoit zilnic. De aceea, un alergător pe viață trebuie să știe să se bucure de fiecare clipă. Chiar așa, s-ar putea să fie valabil și pentru câini.

Când Addie era încă pui, David a remarcat că are loc un experiment ciudat, care chipurile îi testa teoria. Megan îi spunea tot timpul devoratoarei de bobite cât de mult o iubea. Într-o duminică, David și-a pus halatul de cercetător științific și și-a testat ipoteza. Și-a instalat în creier un contor care piuia de fiecare dată când Megan îi spunea mingiuței de blană zbârlită „Te iubesc” sau „Ești cea mai tare” sau „Mulțumesc că ești perfectă”. Către prânz, contorul ajunsese la 50, și David s-a lăsat păgubaș.

Sigur, ar putea părea excesiv, mai ales cu vietăți care au memoria ceva mai lungă. („CÂND AI DE GÂND SĂ-MI DAI SĂ MĂNÂNC DE CINĂ?!” „Ai mâncat de cină acum cinci minute.” „BA NU, EU NU-MI AMINTESC.”) Suntem însă permanent întrebați de ce Addie e așa de veselă și drăgăstoasă tot timpul, și drept răspuns, David spune mereu aceeași poveste. Când ți se spune ceva, de 50 de ori într-un răstimp de câteva ceasuri, probabil că începi s-o crezi cât de cât. Dar în niciun caz n-o iei de bună.

Mesajul este să nu te repeți la nesfârșit. Până și cea mai înflăcărată dragoste scade la temperatura camerei, dacă nu o susții cu ceva.

În cazul relațiilor, asta înseamnă că ar fi bine să-ți exprimi dragostea și afecțiunea și admirația, cu entuziasm și în mod consecvent, ori de câte ori se ivește ocazia.

În orice relație (fie că e romantică, de prietenie sau cu căței), dragostea poate deveni plictisitor de banală. E foarte ușor să apară alte lucruri în prim-plan, cum ar fi cine duce gunoiul sau când ne facem timp să alergăm. Fleacurile sâcâitoare pot căpăta proporții enorme într-un asemenea cadru, cumva ca un solo de chitară al nemulțumirii care captează toată atenția, în timp ce ritmul de tobă al iubirii necondiționate și chitara bas a amicitiei nu mai sunt băgate în seamă de nimeni.

În plus, societatea ne încurajează deseori „să afișăm un calm detașat”, să fim „cool” și să nu ne exteriorizăm gândurile și sentimentele. Total aiurea, dacă stai să te gândești. Ce te faci să te simți mai bine - când prietena/partenera ta îți spune cât de fantastic ești sau când glumește ironic cu un aer detașat? Probabil e simpla expresie a iubirii. Poți fi persoana care îi cuprinde și pe alții în bucuria pe care o resimte. Fii întotdeauna sincer, dar nu fi „cool. Dă-l naibii de „cool”!

Fă și tu experimentul ăsta: schimbă-ți formula de încheiere a mesajelor e-mail, din „Cu drag” în „Ești fantastic(ă)!” pentru persoanele la care ții. Spune-le câinilor tăi că sunt cei mai buni câini din toată lumea asta mare. Dă-le de știre celor dragi că sunt iubiți, profund și personal, și că aduc o lumină strălucitoare lumii prin simpla lor prezență.

Sau, dacă nu, măcar numără de câte ori le spui oamenilor că sunt minunați (pentru că sunt). Încearcă să crești un pic acest număr. Și observă ce se întâmplă.

S-ar putea să nu fie nimic. Dar așteaptă și tu puțin și s-ar putea să schimbi totul în lumea lor și în modul cum se percep pe ei înșiși în acea lume, întărind în același timp legătura afectivă dintre voi.

Și, poate chiar mai important, experimentează asta și cu mintea ta! Cine e minunat? Tu ești minunat! Ce iubești? Actul zilnic de a alerga! Ce vrei să fii? Un alergător fericit pe toată viața, care aduce bucurie în lume cu prezența lui, absolut deloc calm și detașat și absolut nederanjat de chestia asta!

E puțin mai complicat decât atât, totuși. Uneori, alergarea e ca naiba (exact la fel cum sunt momente în orice relație când lucrurile merg ca naiba). Uneori, sănătatea ta mentală nu lasă nimic să urce peste temperatura camerei. E greu, greu de tot. Dar toți avem de luptat cu entropia, una dintre cele mai puternice forțe din univers, deci nu te învinui că ți-e greu. În următoarele capitole vom încerca să-ți explicăm cum poți să respingi forța entropiei și să te învățăm să iubești banalitatea unei vieți de alergător.

1. **Prima măsură constă în renunțarea la judecata critică față de sine.** Regula noastră pentru sportivi este că, dacă nu pierd în greutate conform indicațiilor unui cadru medical calificat, ar trebui să nu ia în seamă ce le spune cântarul. E greu să lupți cu cifrele, când sunt împachetate în performanță și imagine despre sine. Deci gândește-te să te debarasezi complet de cifre.

Dacă ai un cântar în baie, acum e momentul să-l ridici de jos și să-l arunci pe fereastră. Sau l-ai putea dona unei organizații de caritate, cum ar fi Goodwill, și să-i arăți degetul mijlociu greutății tale corporale, alegându-te în paralel și cu o deducere de impozit pentru donația făcută.

2. **A doua măsură este să înțelegi evenimentele declanșatoare.** Chiar și niște comentarii aparent nevinovate sau comentarii făcute cu intenții de laudă pot provoca preocupări pentru imaginea corporală. „Arăți mai puternică și mai sănătoasă” sau „față de alte alergătoare evident mai puțin sănătoase, tu arăți bine” ar trebui evitate, la fel ca „arăți așa de slabă” sau „clar ți-ar prinde bine o felie zdravănă de tort cu ciocolată”.

De partea cealaltă, alergătorii care se confruntă cu genul acesta de comentarii ar trebui să acorde fiecărui comentariu importanța pe care o merită. Câtă importanță? *Zero*. Comentariile trebuie aruncate la gunoi, împreună cu cântarul din baie. În plus, discuția cu alții care înțeleg problema este un pas esențial în acest proces.

3. **Cea de a treia măsură este să-ți repeți că orice mâncare este mâncare bună.** Cercetările arată că obsesia dietei alimentare, precum și etichetarea drept „alimente interzise”, pot duce la comportamente alimentare perturbate (sau pot ține locul tulburărilor de alimentație). Noi punem un accent deosebit pe importanța unor alegeri alimentare bine echilibrate, pentru alergători, dense în substanțe nutritive și delicioase până la Dumnezeu.

În scrisoarea ei, Lauren Fleshman le îndeamnă pe tinerele sportive să-și studieze cu grijă viitorul colegiu. „Înainte de a alege colegiul unde să vă înscrieți, veți merge să vizitați mai multe locuri. Veți lua masa cu echipa școlii și veți observa că fac lucrurile diferit. O să vedeți școala unde «salata se servește cu sosul alături», școala unde toată lumea cere «fără gluten și fără lactate», școala unde fetele își aduc singure propria mâncare de acasă... Alegeți școala unde lumea comandă la cantină o varietate de lucruri: hamburger, sandvici cu pui, salată. Duceți-vă la școala unde puteți cere cartofi prăjiți fără să vă fie rușine”.

Mâncarea înseamnă combustibil, desigur. Dar mai înseamnă și să fii cu prietenii și cu familia și să te distrezi cc (cât cuprinde).

Mai degrabă decât să-ți impui restricții, încearcă să-ți creezi un cadru de referință și un sistem de sprijin, care te vor ajuta să primești cu brațele deschise toate lucrurile bune care țin de mâncare.

4. **Ultima măsură constă în a înțelege că nu ești singur.** Vorbește deschis cu camarazii alergători, cu familia și cu cadrele medicale. De obicei, cel mai greu e să începi - prima declarație sau mărturisire. Atunci când le dai oamenilor o șansă, în multe cazuri vei descoperi o vastă rezervă de empatie.

Dacă nu-ți vine la îndemână niciuna dintre măsurile de mai sus, Asociația Națională pentru Tulburări de Alimentație are o linie telefonică de sprijin fără taxă. Lane 9 Project are un website cu resurse utile. Și poți să ne trimiți și nouă un e-mail, dacă vrei.

Iar peste toate acestea, Instagram are mii de conturi care postează poze cu câini golden retriever. Zbenguiala cățelească nu face ca totul să fie mai bine. Dar s-ar putea să te ajute să dai și tu din codiță.

## Ești bine așa cum ești

**M**ai sunt tone de alte lucruri care s-ar putea scrie despre fericire, despre problemele de sănătate mentală, despre tulburările de alimentație și despre oricare dintre subiectele atinse deja aici. Noi sperăm că am dat peste niște adevăruri care ți se aplică și ție, iar dacă din greșeală am călcat și prin vreun răhățel de câine, pe parcurs, ne cerem scuze.

Înainte de a trece mai departe, hai să încheiem povestea noastră. Săptămâna trecută, David n-a dormit decât vreo două ore peste noapte, inima bătându-i ca nebună în piept, fără niciun motiv întemeiat. Megan a plâns o oră întreagă, după o mică accidentare. Addie A FOST LĂSATĂ SINGURĂ ÎN CASĂ TIMP DE DOUĂ ORE, CU STORURILE TRASE - ȘI A FOST ORIBIL. Noi nu avem soluțiile, fiindcă n-am ajuns în Nirvana.

Dar suntem fericiți. A fi fericit nu înseamnă să trăiești într-un basm; înseamnă să ne acceptăm pe noi înșine atunci când putem, știind că până și momentele în care nu ne iubim pe noi înșine vor trece. Megan a terminat facultatea de medicină, ne-am aruncat tot calabălăcu într-un Subaru (INCLUSIV PE ADDIE) și ne-am mutat în Boulder, statul Colorado. Am încheiat cartea aceasta cu un sărut, în timp ce priveam muntele. Am mers drum lung, iar în final am ajuns acasă.

Aici este locul în care cartea face o cotitură bruscă. În rest, în cea mai mare parte, vorbește despre antrenamentul pentru alergare,

amestecând pe parcurs și câteva dintre principiile alergătorului fericit. Pe alocuri, totuși, principiile se dau la o parte din mijlocul scenei, în favoarea unor lucruri cum ar fi pragul aerob, economia alergării și alte chestii de amănunt din teoria antrenamentului.

Așadar, înainte să dai această pagină ca să citești mai departe, ține minte un ultim mesaj.

*Ești îndeajuns de bine așa cum ești. Ești perfect(ă). Te iubești ceva pe tine și îi iubești și pe ceilalți.*

Filozofia și știința cad de acord, aproape unanim, asupra ideii că nu există definiție inerentă, dovedită și obiectivă pentru „îndeajuns” sau „perfect”. Acestea sunt imposibilități nedefinite. Deci poate că, în timp, cu exercițiu practic, vei începe să-ți construiești propria definiție, care să ți se aplice ție, un adevăr universal din propria ta minte.

Ce este perfect? Ce este îndeajuns?

Este oriunde te-ai afla acum. Și acum. Și acum.

TE IUBIM.

# Principiile de antrenament ale alergătorului fericit



**A**ceastă parte a cărții nu este o teorie unitară a antrenamentului. Noi nu suntem niște Einsteini ai metodologiei antrenamentului, chiar dacă avem deseori aceeași frizură ca Albert. Nu, dimpotrivă, această parte este un fel de abecedar pentru cei care vor să înțeleagă elementele de bază ale teoriei antrenamentului, condimentat ici și colo cu un pic de umor, ca să nu vă pice ochii-n gură.

„La naiba!” ar putea gândi un cititor. „De ce nu sunt și planuri practice de antrenament, pe care să le putem folosi?”

Motivul pentru care nu intrăm în discuția despre antrenament în cele mai mici amănunte este că discuția ne-ar plictisi de moarte, fiind și mult prea puțin utilă, precum studierea codului fiscal al statului Colorado. Mda, ar merge, dacă toți ați fi colorădeni, dar cei mai mulți dintre voi nu sunteți, altfel Subaru ar ajunge cea mai mare companie din lume. Pentru majoritatea alergătorilor, mai important decât detaliile specifice de zi cu zi sunt principiile generale aplicate de-a lungul timpului, care le permit să-și valorifice potențialul.

Ideile principale de la care trebuie pornit sunt următoarele: gândește-te la ce faci, rămâi flexibil și ia-o ușurel. Când vine vorba de metodologia antrenamentului, e foarte ușor să te împotmolești în nenumărate detalii mărunte și totul devine atât de complicat, încât e ca și cum ai încerca să înveți singur analiză matematică superioară pe bază de calcul diferențial. Înainte de toate acestea, ar fi bine să îți minte că mare parte din ce trebuie să știi este o oarecare aritmetică a antrenamentului.

Bun, hai să derulăm înapoi la punctul de unde am început. De ce ar avea nevoie un alergător să știe cu se se mănâncă metodologia antrenamentului? Un alergător care s-a împăcat într-adevăr cu ideea orientării pe proces n-ar trebui să se mulțumească doar cu intervale de zbenquială într-un câmp cu flori, după care să se recupereze chicotind ca un școlar în vacanță? Nu, pentru majoritatea alergătorilor e important să vadă lucrurile mai în profunzime.

Pentru că alergarea nu este doar o zbenquială-chicoteală, un alergător fericit nu poate fi un alergător fericit fiindcă e sărac cu duhul. Trebuie să te gândești îndelung și concentrat la ceea ce faci și de ce o faci, dacă nu vrei să pățești ca purcelușii din poveste și să-ți vezi căsuța alergării dărâmată la prima adiere de vânt.

Seamănă foarte bine cu spiritualitatea. Tatăl lui David a urmat cursurile unei școli catolice draconice, în anii 1950, deci nu mai era un catolic practicant în anii 1960 (la țanc pentru psihedelize). În cazul lui, dogma strictă a bisericii de la vremea aceea (și pedepsele cu bătaia din

școală) au pus în umbră filozofia iubitoare a bisericii. Ca urmare, când a început să înțeleagă complexitatea lumii, ca adolescent, prin prisma Războiului din Vietnam și a revoltei politice, credința lui rigidă și plină de teamă nu a putut ține piept noilor informații. Credința fără o bază filozofică solidă riscă să suprasimplifice un univers complex.

La fel și cu alergarea. Alergarea nu e un basm cu căței și unicorni, așa cum nu e nici viața în general. Ca urmare, Addie va fi un personaj mult mai puțin prezent în această parte a cărții. **EU TOT VĂ IUBESC PENTRU TOTDEAUNA**, ne spune ea, și nouă, dar și cititorilor acesteia cărți. **ȘI VOI FI NEGREȘIT AICI PENTRU DEZMIERDĂRI, CÂND VOI O SĂ TERMINAȚI DE CITIT DESPRE ZBENGUIALĂ.**

Complexitatea unei vieți de alergător se poate manifesta în scăderea motivației, accidentări, înaintarea în vârstă, performanțe slabe, mameloane iritate sau cam orice altceva. Dacă abordarea ta în privința alergării nu este clădită pe un fundament filozofic solid, se poate năruți în fața adversității. Dimpotrivă, trebuie să gândești ca un om cu credință de-o viață, care ridică principiile unei minți deschise deasupra dogmei stricte, care absoarbe toate informațiile disponibile și ajunge într-un loc al credinței și iubirii, nicidecum al deziluziei. Și totul fără să fie nevoie de ciupercile halucinogene din anii 1960! Să te gândești la alergarea ta poate fi însă o pantă cam alunecoasă. Dacă te uiți un pic pe forumurile populare pe Internet, vei vedea că abordările specifice în materie de antrenament pot deveni adevărate sisteme de credință pentru unii oameni. Credința e bună, dar trebuie să rămână deschisă la nou și diferit, mai ales într-un domeniu ca antrenamentul, unde există multiple metode care funcționează și cunoștințele evoluează. O foarte bună regulă generală de viață spune că, dacă ai impresia că foarte mulți oameni sunt proști, ar fi cazul să-ți pui la îndoială propria inteligență.

Dat fiind că nu există o singură metodă care să dea rezultate pentru toți alergătorii (și nici măcar pentru același alergător, aflat în etape diferite de evoluție), un alergător fericit nu poate fi nici el inflexibil de sigur pe ceea ce crede. Trebuie să accepți incertitudinea capricioasă a vieții de alergător și să înțelegi o concepție despre lume care se adaptează pe măsură ce te adaptezi și tu (și pe măsură ce știința antrenamentului evoluează).

Seamănă foarte bine cu ce se întâmplă în politică. Dacă votezi pentru un partid politic, la fiecare tur de alegeri, dar nu cercetezi problemele ca să scapi de mentalitatea tribală, te poți trezi de partea greșită a istoriei, susținând nedreptatea, fără să observi schimbarea.

De exemplu, după Războiul de Secesiune, Partidul Republican al lui Lincoln a susținut drepturile cetățenești. Pe măsură ce anii au trecut,