

LBRIS

We know
books

Raluca Kişescu

**ALERGĂTORII
ANONIMI**

O poveste despre endorfine, iubire
și regăsirea unui fiu niciodată pierdut



ZYX Books

Cuprins

<i>Într-o zi...</i>	9
1. La început a fost rușinea	13
2. <i>Elláda, agápi mou...</i>	18
3. La fereastra ta, cireșul	31
4. Rebeca	35
5. Cătălina	40
6. Cristi	51
7. Smaranda	73
8. Raul	85
9. Claudiu	106
10. Veronica	128
11. Marius	145
12. Prima competiție internațională împreună: French Riviera Marathon	153
13. Șerban	160
14. Primul maraton în gașcă la Valencia Marathon 2024	170
15. După chipul și asemănarea dorințelor	195
<i>Mulțumiri</i>	203

1 iunie 2024

Dintre toate persoanele din lumea asta care merită o carte, eu am ales una. Este ultimul an în care mai e copil conform definiției din dicționar, deși cui îi mai pasă de dicționare în epoca lui ChatGPT? Lui vreau să îi dedic această carte, cu ocazia împlinirii a 18 ani, adică *milestone*-ul maturității oficiale. Din această zi, mai am fix opt luni, practic mai puține decât i-au fost lui necesare pentru a se crea și dărui acestei lumi. Oare o să reușesc? Nu am cum să știu decât dacă încerc. Și ziua asta, Ziua Copilului, este importantă în ecuația acestei dărui.

Într-o zi...

Într-o zi, când te vei trezi vorbind cu prietenii mai mult despre dureri de articulații decât despre suferințe din dragoste, sau când vei încerca să completezi un formular online și va trebui să dai *scroll* până te plictisești ca să ajungi la anul nașterii tale, sau, chiar mai rău, când nu vei înțelege referințele culturale și lingvistice pe care le folosesc colegii tăi mai tineri, iar propriii copii te vor întreba ce vrei să spui cu „referințe culturale și lingvistice”, s-ar putea să fi îmbătrânit puțin. O, nu, dar noi trăim în epoca *age positivity!* Iar asta înseamnă că vârsta e doar un număr, nicidecum o durere de spate, o vedere mai slabă, un fir de păr subțiat, o talie îngroșată, un sân mai lăsat sau o erecție nu tocmai grozavă.

Dar ce este, de fapt, mai sănătos: să ne resemnăm cu alterările fizice (de cele cognitive sau emoționale nici nu mai pomenesc) sau să ne încapățânăm să credem că vârsta e doar un număr?

Eu îți propun să alergăm. Un studiu recent de medicină preventivă arată că alergatul de cinci ori pe săptămână poate reduce îmbătrânirea celulară cu până la nouă ani, făcându-te să arăți mai tânăr decât vârsta din buletin.

Dar nu asta este beneficiul principal al alergatului. Eficiența cu care îți funcționează

inima și plămâni, adică indicatorul numit VO2 max (sau cantitatea de oxigen de care are nevoie organismul atunci când faci efort fizic intens), este cel mai mare beneficiu. VO2 max este un predictor foarte bun al duratei de viață, după cum zice dr. Allison Zielinski, cardiolog sportiv la Bluhm Cardiovascular Institute of Northwestern.

Dacă alergi cât să poți întreține o conversație, dar nu să cânti, înseamnă că faci o activitate fizică moderată, iar asta întărește inima și creează mitocondrii noi, care produc combustibil pentru mușchi, după cum afirmă dr. Olenick. Nu doar că o să arăți mai tânăr, o să fii mai tânăr. O să te simți mai tânăr, mai optimist, mai energic, mai cu chef de zile de luni, de zile cu ploaie, de viață, în general.

Deși în aparență alergatul e un sport solitar, în realitate este un sport al solidarității și al comunităților. Alergarea în grup crește beneficiile individuale. Sentimentele de conexiune, de apartenență, de susținere și de reușită împreună sunt coeficienți de putere ai alergării. Se zice că noile Tinder sau Bumble sunt cluburile de alergare. S-ar putea chiar să te îndrăgostești la prima tură, la vârsta la care vederea nu te mai ajută să citești dintr-o suflare meniul din care să comanzi cel mai bun vin pentru o cină romantică.

Dar, cel mai mult și mai mult, o să-ți inspire copiii să facă sport, să găsească motivația de a-și depăși limitele fizice și psihice și de a se bucura de efort.

Ca un câștig suplimentar, s-ar putea ca disciplina unui maraton să fie de ajutor în disciplina zilnică, pentru că viața înseamnă disciplină, mi-a spus mie un domn înțelept, pe care l-am vizitat cândva. Pe atunci încercam să scriu zilnic, pentru că le tot povesteam celor din jur despre intenția mea de a scrie o carte despre alergat. La fel am procedat și cu primul semimaraton: am spus de față cu prieteni și cunoscuți că voi alerga 21 de kilometri în memoria lui Andrei. Andrei reușise să mă convingă să alerg la aproape 40 de ani, în ciuda scutirii mele de la ora de sport

din perioada liceului, când fuseserăm colegi. Când a murit brusc, la doi ani după ce mi-a arătat că pot fi bună la sport, m-am simțit dator să-i mulțumesc cu un semimaraton, o distanță dublă față de tot ce alergasem până atunci. Este demonstrat științific, o spune și Cialdini, o spune și Kahneman, că orice promisiune scrisă sau verbală în fața cuiva te obligă să te ții de cuvânt. Nu poți, pur și simplu, să dai înapoi și să îți pierzi credibilitatea. În plus, obiceiul de a scrie zilnic te ajută să devii mai bun la asta. Când am fost în trecere pe la Bookfest, Salonul Internațional de Carte, mi-a fost recomandat volumul unui autor care vorbea despre cum încercase să-și îngroape stilul din tinerețe și să facă loc unui scriitor care să îl definească azi și cu care să nu-i fie rușine. Eu nu mai pot să citesc ce am scris înainte: la ani distanță, mi-e greu să stau față în față cu stângăciile de atunci. De-a lungul timpului, am încercat să las cuvintele să respire, să elimin artificii stilistice, atât cât poate o fată ca mine, care alergă maratoane costumată în unicorn.

Scrisul zilnic este un exercițiu greu de disciplină, mai greu decât rigozitatea antrenamentelor pentru un maraton, iar eu nu sunt cel mai disciplinat om de pe lume. Și, crezând acest lucru, mă sabotez frecvent. Dar am parte și de momente de grație, care-mi amintesc cât de mult îmi place să observ lumea, ca apoi să o consemnez, să prind amintirile ca într-un insectar. Cum a fost întâlnirea neașteptată de la metrou, după o zi întreagă petrecută la o conferință de business. Neatentă, cu căștile în urechi, nu m-am mai uitat unde sunt și am coborât la Gara de Nord, deși trebuia să ajung la Basarab. Pur și simplu, m-am prefăcut că, de fapt, acolo trebuia să ajung. Cineva a alergat după mine ca să îmi dea ceva ce îmi căzuse din buzunar. Era un băiat de vreo 20 de ani, drăguț, care probabil strigase după mine, dar eu aveam căștile și vârsta în urechi. Din cauza unei etichete fără nicio valoare de la sacoșa pe care o promisem la o conferință, tipul a pierdut metrourl. I-am cerut scuze, i-am zis că sigur i se va întoarce cumva acest gest. M-am gândit că poate

și băiatul meu ar face la fel cu o altă mamă și m-am simțit mai bine. M-a bucurat acel moment. Dacă aș fi fost într-o mașină de corporație, în traficul de la ora 19:00, așa cum am fost mulți ani înainte să mă apuc de alergat, nu aș fi avut parte de el. La fel, nu aș fi ajuns să am o relație minunată cu fiul meu dacă nu aș fi trecut prin purgatoriul a trei ani groaznici. *Cărți despre pubertate?* Da. *Hang on?* Da. *Terapie?* Da. *Alergare?* Un și mai mare „da”. *Alergare în grup?* Cel mai mare „da”. Perioada asta, de care nu scapă mai niciun părinte, a fost fix ca una dintre prezentările de la conferință – și cea mai urâtă, și cea mai mișto.

Prima concluzie: Chiar și o optimistă ca mine a trecut, timp de trei ani, prin cea mai cruntă disperare. Disperarea de a simți că pierd pe toate planurile, de a mă simți înfrântă, respinsă, singură. De a-mi chestiona alegerile împotriva curentului, o, atât de proaste! Până într-o noapte de sfârșit de mai – oare când au înflorit copacii, și când s-a înverzit totul, și când se va fi făcut vară după o iarnă atât de lungă? Cu ultimul episod din *Scene dintr-o căsnicie*, am zâmbit și mi-am spus că m-am întors la mine. Poți să te întorci la tine doar când ai înțeles care sunt tiparele defectuoase ce te poartă mereu pe același drum. Terapia este o soluție, dar mișcarea o întregește.

A doua concluzie: Această carte este pentru cei care își doresc să găsească o scânteie cu care să-și aprindă sau reaprindă inima și imaginația, indiferent de etapa în care se află. Oamenii aleargă în fiecare zi la birou, la cumpărături, la grădiniță sau la școală. Ar putea alerga pur și simplu cu o pereche mai bună de sneakerși. Sunt atâtea modele noi și confortabile și este *cool* să alergi – chiar și marile branduri de fashion își orientează creațiile spre *sport fashion*. Cu o pereche mișto de sneakerși, oricine ar alerga mai mult către sine și mai puțin către îndatoriri. Și, bonus, ar putea întâlni pe traseu oameni cu care să lege o prietenie aproape la fel de profundă și de intimă ca în perioada liceului.

Capitolul 1

La început a fost rușinea

După ce s-au scurs cele opt luni în care mi-am propus să scriu zilnic, m-am hotărât să schimb planul. M-am întors în Spetses, cu gândul la magia acestei insule grecești de care mă îndrăgostisem cândva și căreia nici măcar John Fowles nu-i rezistase – și bine că a fost așa, căci altfel nu ar fi existat *Magicianul*.

De ce mă fascinează Magicianul? Cine este, de fapt, acest magician: scriitorul sau locul? Libertate prin toți porii, asta am simțit când am ajuns prima dată în Spetses. Clipa aia când m-am bălăcit în marea Myrtoan, în micul golf de lângă vila Bourani, m-a făcut să zâmbesc, să închid ochii și să îmi mulțumesc că mi-am dat voie să fiu cine vreau să fiu și să am curiozitatea de a trăi. A fost o clipă pe care am simțit-o profund și care mi-a alimentat voința, perseverența și inspirația pentru mult timp. Poate locul are o magie mai mare decât scriitorul, dar fără scriitor nu aș fi aflat de magia locului, deci cine a fost mai întâi: oul sau găina?

Mi-am amintit că am niște însemnări din ultimii trei ani pe undeva prin laptopul ăsta vechi, dar cu valoare sentimentală. Un Mac Air din 2015, spre disperarea colegilor alergători IT-iști. Și nu, nu are Winamp pe el. Eram convinsă că aveam de la ce să pornesc.

Pe lângă atmosfera elegantă și simplă a acestei insule, albastrul cel mai albastru al mării și sentimentul nevinovat al libertății absolute, mă îmbătam cu gândul că în acest laptop o să găsesc fărâme, ba chiar bucăți întregi de texte pe care să le unesc cu altele de prin jurnalele offline. Ce ironie: fiul meu, un reprezentant gen Z, aproape de gen Alpha, primește în dar o carte scrisă pe un laptop vechi, din însemnări pe caiet! Ideea că exista o bază îmi dădea un oarecare sentiment de siguranță: întregul pe care voiam să-l creez era mai aproape prin aceste elemente componente. Ca un apartament pe care trebuie să-l renovezi, mă încurajam eu, nu o casă pe care s-o construiești de la zero.

Am folosit toate filtrele posibile de căutare: Spetses, Grecia, Fowles, Jurnal sau tot felul de alte cuvinte care să mă ducă spre însemnările mele extaziate sau apăsate de nefericiri cât se poate de omenești. *Nada*. Doar niște dăre abia sesizabile, care nu mă ajutau deloc. Poate în alte circumstanțe m-aș fi enervat. Era totuși o muncă pierdută. Pe lângă asta, exista și frustrarea că nu mai puteam să revăd cine eram atunci, cum mă simțisem ca fostă soție și mamă al cărei fiu adolescent nu mai voia să stea cu ea. Nu mai răzbătea nici măcar un ecou al acelor senzații care mă însoțiseră ani la rând. Dar poate așa trebuia să fie, să așez cărămidă peste cărămidă pentru a scrie o nouă poveste. *Teenager Mom Blues*, în acord cu *Aegean Blues*, a lui Fowles.

Am acceptat că nu mai exista nimic salvat – în afara relației care conta cel mai mult – și că insula pe care mă aflam era suficient de generoasă ca să pot să o iau de la zero.

Îmi venise ideea acestei cărți pentru că nu știam cum să exprim altfel starea de intimitate care făcea loc unor conexiuni reale, cu umor, inteligență, dar și vulnerabilitate, stare

pe care am regăsit-o într-un grup de necunoscuți. Un fel de Alcoolicii Anonimi sau Narcoticii Anonimi, doar că pe endorfine. *Alergătorii Anonimi* se întâlneau cu sfințenie, duminică de duminică, în fața statuii lui Charles de Gaulle. Nu doar că se alerga, dar se dezbăteau și subiecte grele, precum liberul-arbitru și Sapolsky, sau unele mai frivole, cum ar fi atracția pentru exemplarele mai tinere, odată cu apropierea de vârsta Madonnei. La un moment dat, am comentat chiar diferența dintre un general și un amiral, respectiv cine era mai tare în grad: De Gaulle sau Laskarina Bouboulina din insula Spetses, prima femeie amiral și elementul-cheie în Războiul de Independență al Greciei din 1821. Cred că deja te întrebi: ce legătură are istoria Greciei cu alergatul și generalul De Gaulle?

Rămâi cu mine.

M-am ferit de sport toată viața, pur și simplu nu i-am înțeles scopul. Acum, cu mintea unei femei de aproape 50 de ani, care nu se mai află în pericolul de a da vina pe părinți, îmi spun că are legătură cu fuga mea de efort. M-am apucat de alergat pentru că nu mai știam cum să descurc gândurile și emoțiile pe care le strânsesem cu neglijență, cu fiecare intuiție (bineînțeles, greșită) a momentului, cu fiecare fugă de o perspectivă coerentă și de o asumare responsabilă. A trebuit să alerg câțiva ani, să îmi fie rău, să îmi displacă efortul și să vreau să ajung mai repede la final, ca să savurez endorfinele și să ating acel punct în care alergatul să fie parte din viața mea. Și, la fel ca orice lucru, și alergatul a fost acceptat cu plăcerile și, mai ales, cu neplăcerile lui.

Alergatul revine mereu în prim-plan, pentru că m-a învățat să iubesc durerea puțin câte puțin – durerea aceea fizică, a frunții care parcă plesnește din cauza unei respirații greșite, a picioarelor care nu mai vor să facă un pas înainte, a inimii care bubuie, a minții care nu-ți dă pace. Dar, cu fiecare refuz de a ceda și cu fiecare durere încasată conștient, mintea și corpul îți dau un plus de toleranță și, după un timp, de satisfacție. Și energia cu care azi

văd multe răsărituri în alergare și cu care prind câteva ore din noapte dansând. Vârsta nu îmi este prietenă, dar mintea mi-a devenit – prin antrenament.

Însă la început a fost rușinea.

Nu puteai să confirmi că vii să alergi și apoi să te răzgândești. Era un legământ al onoarei, fie că îți băteau sau nu joc de corpul tău în seara de dinainte. O promisiune virtuală, dar cât se poate de reală în fața grupului de WhatsApp echivala cu o pecete. Suna ceasul, era cald, nu aveai chef, picioarele își urmau drumul. Mergeam deja la terapie de mai bine de doi ani. Relația cu Șerban era în plin vârf al durerii. Cireșul din fața dormitorului care fusese cândva al lui nu mai înflorea. După mai bine de zece ani de du-te-vino de la un părinte divorțat la celălalt părinte divorțat, alesese. Nu pe mine. Oricâte asigurări pline de blândețe aș fi primit din partea terapeutului, mi se părea că nu o să mai cobor din acel vârf și că o să am, pentru totdeauna, o relație înstrăinată cu singurul meu copil. Ce spunea asta despre mine? Și, mai ales, ce o să-mi spun eu când o să-mi vină să scrâșnesc din dinți, să bat cu pumnii în pereți, săucid imaginar toate personajele care mă țineau, în mintea mea, departe de el?

Alergatul mă elibera de furie, de neputință, de frustrare. De fapt, îmi aducea mai mult decât eliberare, îmi aducea plăcere. Aproape că nu înțelegeam cum îmi mai putea oferi ceva plăcere în condițiile date. M-am gândit cum corpul poate ajuta mintea să își dea un reset, să intre pe alți algoritmi logici, să iasă din cutiuțele în care se băgase singură. În plus, ideea de a participa la competiții mă motiva și mai tare: era un context potrivit pentru a-mi demonstra că, uite, sunt bună la altceva, dacă tot nu sunt suficient de bună ca mamă. Și nu mă duceam oricum, ci costumată în unicorn.

Într-una dintre ședințe, terapeuta mi-a spus că unicornul își folosește cornul pentru a procesa otrava din jur și pentru

a o transforma ulterior în magie. La fel face și păunul, pasărea Herei, stăpâna căminului, mereu trădată de Zeus, transformă veninul șerpilor, de aici și culorile frumoase ale cozii lui. Cum se face că fix aceste simboluri erau cele care mă însoțiseră până acum în viață?

Pe mine, alergatul și terapia m-au scos din mocirlă, iar dialogul meu interior, prin scris, a compensat lipsa dialogului exterior cu persoanele apropiate.