

# Běh jako spojler mezi cílem a vůlí.

Je 12. 4. 2020 a všude, kam se člověk podívá, je cítit trocha nejistoty z toho, co bude. Díky koronaviru jsme v izolacích a jiných omezeních. Zde v Červeňáku to platí stejně a naše možnosti jsou omezeny. V pátek 10. 4. jsme tedy měli v plánu aspoň ohýnek s buřty a mezi nimi 2 metry rozestup. Vše dle možností a nařízení. Jenže co osud nechtěl, vyšla vyhláška o zákazu rozdělávání ohňů. Uf, velké zklamání střídá pocit, že život prostě není podle představ nás, ale je výsledkem náhod, neuvěřitelných a nemožných scénářů. Tak to hold chodí a my si aspoň můžeme zkusit jaké to je, když se vám změní plán během chvíle .

V neděli jsem měl své volno, a jelikož jsem musel zrušit svůj dlouhý běh z Liberce do Červeného Dvora, tak jsem si řekl, že poprvé v životě zkusím uběhnout 100km a kde jinde než v parku PL Červený Dvůr. Nápad dost šílený, ale vlastně docela zajímavý. Naštěstí BĚHAT se může bez roušky a jelikož jsem věděl, že nám stačí běžet ve dvou nebo dva metry od sebe, tak pohoda. Jsem tady v roli kdy mám lidi motivovat a to se mi daří a tento počín nebyl o tom, abych někomu něco dokázal. Jde o to, že jsem chtěl, aby mne ostatní spoluzávislí viděli v krizi a ve stavu, kdy opravdu nemůžu a přesto jdu dál. Tak jako to chodí normálně ve všem, vztahy, práce, osobní rozvoj atd. Prostě krize je součást všeho a je potřeba jí brát jako informaci k posunu.

Příprava byla, ale nikdy jsem takovou vzdálenost neběžel. Start byl v 8 ráno a pod lípou. Tam jsem si udělal takové stanoviště s jídlem, pitím, věcmi atd. Již pár dní před tím než jsem vyběhl, začala opět pracovat psychosomatika. Je velmi zvláštní to pozorovat, jak se tělo brání. Bolesti kyčlí, střevní problémy ze stresu, únava a škrábání v krku. Všechny symptomy zmizely ve vteřině na startu. Říkal jsem si, že to bude fajn, a taky bylo.

Na startu bylo pár kluků, kteří měli zájem mě vidět jak na začátku, tak na konci, a ano, bylo to tak. Celý den se věnovali mému běhu a tím jim patří velké díky. Měli jsme kolo, a tak vždy se mnou jeden klient buď běžel nebo jel na kole. Veliká podpora a odreagování od toho všeho. Slunce pálilo do celého těla a já uběhl první Maraton za 3.40, což bylo docela rychle. Poté jsem šel na oběd a změnil obuv a pokračoval dál.

Kolem 12 už bylo vedro a já šel do druhého maratonu ten byl za 4.50. Každých 10 km jsem točil video, jak mi je. No do 50km to bylo ok. Na 62km přišla první krize, únava a bolesti svalů tak pomalu začaly nabírat na síle. Mé rozhodnutí to

vzdát vždy zmizelo s tím, když jsem doběhl kolo a dal si 1 minutu pauzu. Na 70 km jsem měl naprostou krizi a stál jsem tváří v tvář sám sobě. Tam, kde jsem jenom já a mé tělo bojuje s egem o to, kdo bude určovat mé další rozhodnutí. Pozoruj a uč se, říká má duše. Nebojuj a snaž se pochopit, co ti chce říct tato krize.

Odpověď je jasná: NEŘÍKEJ, ŽE NEMŮŽEŠ, KDYŽ NECHCEŠ, PROTOŽE BRZY TO MŮŽE BÝT DALEKO HORŠÍ - BUDEŠ PRO ZMĚNU CHTÍT, ALE UŽ NEBUDEŠ MOCI. Díky pane Werichu. Stav stejný jako po 3 dnech na perníku, svalová únava, dehydratace, nestabilní myšlenky, trocha šílenství, propadlé tváře a čekání na zázrak. No a pak to přijde ÚDER a ADRENALIN a pocit, který stojí za to. NADĚJE ve své čisté podobě. 74 km restart a takzvaný druhý dech. Jako když vám dealer řekne: ano, mám to pro tebe. Najednou bolest zmizí. Rozdíl je ten, že toto je naprosto čisté prožívání a vědomé spojení vůle a odhodlání jít za svým snem. Díky, Bože, za tuto možnost něco se naučit a pochopit. Krize překonána i díky lidem, kteří tam byli a podporovali mě. Bubny, tleskání, podpora a fanklub Abstinentsů. Holky mi vyrobily billboard a ve finiši byla spousta úžasných lidí. Po 11 hodinách a 30 minutách jsem v cíli 99,9km. 100 metrů jsem si nechal na příští jaro....

Už chápu smysl PEERŮ v léčebnách: ať už dělají cokoliv, je potřeba žít, co je baví. A být autentický a svůj. NAKAZIT LIDI NADĚJÍ A POZITIVNÍM PŘÍSTUPEM K ŽIVOTU. Baví mě život, má práce, mé vztahy, můj běh a klid, co mám. Lidi často říkají: máte veliké tempo, jak dlouho to chcete vydržet? To nevím, nežiji minulostí ani budoucností, žiji TADY A TEĎ. Tak jako BĚH. Ten se taky prožívá tady a teď.

A k tomu dodávám: Ti zlí také nemají volno, tak proč bych já měl mít??? Díky za to. A za FAKT ABSTINENTY z.s. A Díky PL Červený Dvůr!

Váš Recovery Peer Vostrej VOIda