

***Beno Arnejčič***

**TEK IN BEG**

*Podzavestna moč človeka v gibanju*



*Beno Arnejčič*

# TEK IN BEG

*Podzavestna moč človeka v gibanju*



---

Ljubljana, 2018

**Beno Arnejčič**  
**TEK IN BEG**  
Podzavestna moč človeka v gibanju

© za besedilo Beno Arnejčič in UMco, 2018.  
Vse pravice pridržane.

*Izdajatelj in založnik:* UMco d. d.  
Zbirka Preobrazba

*Strokovna recenzenta:* dr. Saša Krajnc in doc. dr. Janez Drobnič

*Odgovorni urednik:* Samo Rugelj  
*Pomočnica urednika:* Renate Rugelj  
*Jezikovni pregled:* Mira Turk Škraba  
*Oblikovanje ovitka in postavitev:* Aleš Cimprič  
*Avtorica fotografij na ovitku:* Biljana Babič  
*Tisk:* Primitus d. o. o.  
*Naklada:* 400 izvodov, 1. natis  
Ljubljana, 2018

Brez pisnega dovoljenja založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, skupaj s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.947.5:796.422

ARNEJČIČ, Beno

Tek in beg : podzavestna moč človeka v gibanju / Beno  
Arnejčič. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2018

ISBN 978-961-7050-17-2

295922944

»Pišem, kakor sem in o tem, kar sem.«

- Taras Kermauner



## Posvetilo

Knjigo posvečam moji dragi hčerki, gimnazijki in tekačici Lei. Naj jo moje besede vodijo v tek ljubezni do sebe in njej dragih ljudi.

## Zahvala

Bratranec in prijatelj Edi Mikuž, hvala, ker si me navdušil za tek.

Brat Aleš Arnejčič, hvala za vzajemno bratsko povezanost na maratonskih poteh.

Hvala mojim tekaškim učiteljem: Branku Škofu in Tadeju Kaluži ter Primožu Kališniku za spodbudo teka s poletovci. Hvala Barbari Hrvatin, Ireni Grahek, Smiljani Černezel Hrastar, Tanji Postružnik Koren, Tini Rataj, Janezu Drobničju in Saši Krajnc za koristna napotila, pripombe in nasvete. Hvala vsem, ki ste tekli, tečete in hodite z mano na tekaških stezah in po poteh tovariške in prijateljske podpore.





# Vsebina

UVOD	13
1 MOČ ZAVESTI V TEKAČEVI MOTIVACIJI IN VZTRAJNOSTI	23
1.1 ZAVEDANJE MOTIVOV IN CILJEV	24
1.1.1 TEK IN NOTRANJA ŽELJA – VZTRAJNOST IN VZDRŽLJIVOST	29
1.1.2 MOTIVACIJA IN MOTIVACIJSKA SITUACIJA	32
1.1.3 TEK TROJK IN USMERJANJE TEKAŠKE MOTIVACIJE	36
1.1.4 STARŠI KOT VZORNIKI GIBANJA	37
1.1.5 DOSEGANJE CILJEV PRI TEKU	39
1.2 USKLAJENOST TREH RAVNI ZAVESTI V ZMERNEM IN VARNEM TEKU DO CILJA	44
1.3 ZAVESTNO SPREMLJANJE NAPREDKA V TEKU IN SAMOMOTIVACIJA TEKAČA/TEKAČICE	50
1.3.1 NEKAJ MODELOV ZA ZAVESTNO SPREMLJANJE IZKUŠENJ IN NAPREDKA V TEKU TER SAMOMOTIVACIJI	50
1.3.2 KAKO SEM ZAČEL VARNO TEČI: OSEBNI MOTIVACIJSKI NAČRT IZ LET 2003 IN 2004	59
1.3.3 OSEBNOST IN ČLOVEŠKOST TRENERJA KOT VODJE TEKAŠKE SKUPINE	63

2	TEKAČ IN MOČ PODZAVESTI	67
2.1	INDIVIDUACIJA TEKAČA SKOZI AKTIVNO GIBANJE TELESA IN PSIHE	68
2.2	ARHETIPI, PODZAVESTNI PSIHIČNI VZORCI TEKAČEV	73
2.2.1	BOSONOZI OTROK KOT SESTAVNI DEL ARHETIPA NEOMADEŽEVANI	79
2.2.2	GOZD/NARAVA IN PSIHIČNO RAVNOVESJE	84
2.2.3	ŠPORTNIK IN ŠPORTNICA KOT SESTAVNI DEL ARHETIPA NOTRANJI JAZ IN ARHETIPA PERSONA	86
2.2.4	ZMAGOVALEC IN ZMAGOVALKA KOT DEL ARHETIPA JUNAK IN ARHETIPA ANALIZA RAZLIKOVANJA	87
2.2.5	DUHOVNI ISKALEC, SESTAVNI DEL ARHETIPA RANJENI ZDRAVILEC IN ARHETIPA NOTRANJI JAZ	88
2.3	TEKAŠKA MINLJIVOST TRENUTKA – MOJI INDIVIDUALNI IN KOLEKTIVNI MOČNI OBČUTKI	89
2.4	ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU	93
2.4.1	MOŽGANI AKTIVNO GIBLJIVEGA ČLOVEKA	94
2.4.2	NEZAVEDNI IMPULZI SRCA	101
2.4.3	TEKAČ IN NJEGOV ODNOS DO HRANE IN PIJAČE	105
2.5	S TEKOM NAD DEPRESIJO	118
2.6	TEK KOT BEG	124
2.6.1	OSAMLJEN NARCIS NA BEGU OD SEBE	125
2.6.2	UJEMI ME, ČE ME MOREŠ – TEK KOT POBEG V ZASVOJENOST	130

3	TEK IN CELOSTNI TRANS	137
3.1	MOČ PODZAVESTI IN SODOBNI TRANSFENOMENI V GIBANJU	140
3.1.1	KAKO SE S HIPNOZO IN SAMOHIPNOZO MOTIVIRATI ZA TEK, OHRANITI TEKAŠKO VOLJO IN DOSEGATI ŽELENE CILJE	145
3.2	KJE SE USTAVIJO MOJE MISLI NA CILJU	150
3.3	NOTRANJA STRUKTURA NEZAVEDNEGA UMA GIBLJIVEGA ČLOVEKA V STANJU CELOSTNEGA TRANSA IN SAMOHIPNOZE	155
4	NEZAVEDNA DINAMIKA TEKAŠKEGA ŽIVLJENJA	163
4.1	INDIVIDUALIZEM VERSUS KOLEKTIVIZEM PRI TEKU	166
4.1.1	VPLIV BIVALNEGA OKOLJA NA INDIVIDUALNO IN KOLEKTIVNO VEDENJE TEKAČEV	168
4.2	SOLIDARNO IN TEKMOVALNO VEDENJE PRI TEKU	175
4.2.1	TEK SKOZI RITEM DNEVA IN LETNE ČASE	175
4.2.2	TEKME V ČASU – TEKAŠKI DNEVNIK	213
5	KAKO POMIRITI GEPARDA V SEBI IN OSTATI TEKAŠKO AKTIVEN	267
	NAMESTO SKLEPA: MODERNI ČLOVEK – TEKAČ IN TEKAČICA V ISKANJU SMISLA	273
	SEZNAM CITIRANE IN UPORABLJENE LITERATURE	283
	IMENSKO IN STVARNO KAZALO	291



# Uvod

**T**ek celostno spreminja človeka, mu osmišlja življenje in ga vztrajno obrača iz pesimizma v optimizem.

Pišem o svoji izkušnji in izkušnjah tekaških kolegic, kolegov, prijateljev in prijateljic, da pojasnim gibanje človeka, ki je del v celoviti harmoniji in večplastnosti univerzuma. V prepletanju različnih spoznanj, znanja, razumevanja in doživljanja teka kot posebne socialne veščine v pristnem človeškem stiku je skozi leta zorela ta knjiga.

Tek je priporočljiva naravna oblika gibanja, ki krepi vztrajnost. Človek tako ohranja celostno psihofizično zdravje in je deležen še neznanih, vendar zaznanih pozitivnih učinkov, ki ga delajo bolj človeškega.<sup>1</sup> Tek je postopoma postal način mojega življenja, oblika sobivanja z drugimi in drugačnimi. Zagotavlja mi obstoj in globok uvid vase, v pristne odnose, ki niso uravnjavani zgolj s predpisi, temveč predvsem z lastnim spoznanjem, do katerega sem prišel z vztrajnim in rednim učenjem ter zgledi, ki so mi jih posredovali veliki in srčni učitelji.

---

1 Človeškega skozi princip človeškosti, kot so ga opredelili: Terencij v znamenitem stavku Človek sem in nič človeškega mi ni tuje, Erich Fromm skozi svoje učenje o empatiji, o prednosti biti pred imeti, in ne nazadnje Joachim Bauer s tezo, da v človeku obstaja kooperativni, in ne sebični gen. »Najmočnejše zdravilo za človeka je človek.« (Bauer, 2008)

V knjigi se prepletajo spoznanja na podlagi znanj iz socialne psihologije, antropologije, analitične psihologije, svetoovanja, nevrolingvističnega programiranja (NLP), hipnoterapije, transfenomenov, sociologije in ne nazadnje obramboslovja. Vse te vede so mi skozi leta individuacije podarile temeljna znanja, razumevanja in veščine o fenomenu človeka v naravnem in nenaravnem, pretiranem gibanju ali begu. Pri tem imam v mislih tek kot samo eno od naravnih oblik gibanja, med katere uvrščam še tri discipline: hojo, plavanje in kolesarjenje.<sup>2</sup> V središču gibanja sta človek in njegova človeška narava, katere del je duševnost. Želel sem se izogniti psihologiziranju, zato besedo *psiha*<sup>3</sup> uporabljam kar se da

---

2 »Tek, kolesarjenje in plavanje le redkokdaj poškodujejo zdrava kolena; skoki, ostri obrati in pospeški pri športih z žogo pa lahko poškodujejo (včasih brez vsakih bolečin) vezi in hrustanec kolen. Ta so potem kot slabo pritegnjeni kroglični ležaji, ki jih je lahko okrušiti. Umetno koleno je dobro le za zmerno gibanje, čeprav je nekemu izjemnemu 'ironmanu' omogočilo uspešno tekmo.« (F. Cokan, 2002: 214) Leta 1985 sem se poškodoval med tekmo mnogoboja med služenjem vojaškega roka v Šoli rezervnih oficirjev (ŠRO) v Bileći. Dvakrat sem si zlomil desno nogo: v gležnju in kost nad gležnjem. Zaradi odličnega partizanskega kirurga v vojaški bolnišnici Meljine v Črni gori, vztrajnosti na vojaškem atletskem stadionu v vojašnici v Petrinji pri Sisku in rehabilitacije v Rimskih Toplicah med služenjem vojaškega roka danes ne šepam in lahko z užitkom tečem, kolesarim, plavam, veslam v kajaku, hodim in plešem salso, kizombo in bachato.

3 »V grščini je psiha duša. 1. V grški mitologiji je psiha krilato dekle, ki predstavlja človeško dušo. Krilato dekle z bogom Erosom (bogom ljubezni) ustvarja par idealnih ljubimcev. 2. Generična personifikacija enotnosti celotnega psihičnega sistema, ampak v tem smislu je priporočljivo uporabljati izraz Jaz; pogosto je psiha sinonim za dušo.« (M. Bosanac, O. Mandič, S. Petković, 1977: 510) »Psiha je najširši psihološki pojem, ki zaokroža celoto notranjih, psihičnih pojavov – zavestnih, individualno nezavednih in kolektivno nezavednih. Jung v nasprotju z drugimi psihologi razlikuje psiho od duše. Pod psiho razume celoto vseh psihičnih procesov (nezavednih in zavednih). Pod pojmom duša

previdno. V razmišljanju o človeku poskušam zajeti njegovo osebnost, pri čemer svoja spoznanja oblikujem predvsem na globinski analitični psihologiji Carla Gustava Junga.

Človekovo vedenje pred in med tekom ter po njem je stalnica mojega celostnega opazovanja. Predmet mojega proučevanja je predvsem zavedni svet človeka v aktivnem gibanju. Moje proučevanje zato ne bo zajelo zgolj opazovanja biološke narave človekove tekaške aktivnosti, temveč se bom z enako vnemo posvetil njegovemu vedenju in reagiranju v odnosu do drugih in drugačnih posameznikov, kot tudi do drugačnih tipov osebnosti.

Knjiga ima štiri povezane dele.

Prvo poglavje slika človeško zavest v odnosu do teka in vztrajnosti v teku kot posebni, naravni obliki gibanja. Zakaj sta potrebni celovitost in usklajenost treh umov: kognitivnega, somatskega in odnosnega oziroma uma, ki deluje v našem polju medčloveških in skupinskih odnosov? Kaj se zgodi, če tek zavestno postane naša osnovna potreba ali celo kompenzacija za eno od potreb, in ali je tudi kdaj umetna potreba v času vse večje odtujenosti človeka in njegove potrošniške mentalitete? Prvo poglavje končam z razmislekom, kaj se zgodi, ko človek tako dvigne svojo zavest, da je sposoben in spreten kritično in celo harmonično opazovati svoje tekaške (gibalne) aktivnosti kot samomotivacije, in kako razvije samoopazovanje kot zavestno spremljanje izkušenj napredka v teku.

Vsak človek išče smisel življenja. Vse več je tistih, ki ga najdejo v zmernem, do telesa prijaznem celostnem gibanju.

---

pa razume določen, omejen kompleks funkcij, ki jih okarakterizira kot osebnost. Psiha je bolj celostna od duše, ki pa je ena od avtonomnih, zelo pomembnih kompleksov psihične funkcije.« (Ž. Trebješanin, 2011: 324, Rečnik Jungovih pojmov in simbolov, str. 324, Zavod za udžbenike, Beograd)

Kako osmisлити življenje danes in v prihodnosti? Tenkočuten in v prepoznavanju podzavestnih signalov izurjen posameznik uvidi, kaj je zanj prijetno in dobro. Podzavest človeka usmeri, da izbere takšno obliko gibanja, ki mu prija, povzroči impulz, kdaj počivati in kdaj se gibati. Zdrav duh v zdravem telesu pomeni biti aktiven v telesnem umu, v kognitivnem umu, v krepitvi ego zavesti. Pri tem je ključno prepoznavanje človekovega zdravega življenjskega sloga. Gibljiv človek, ki je tudi tekač, z gibanjem uravnovesi hormone v telesu in svoje primarne potrebe; predvsem potrebo po pijači in hrani oblikuje v del zdravega in osebno zadovoljivega življenjskega sloga. Na podlagi izkušenj tekačev posebej omenjam več splošnih spoznanj, da je samo celostno gibljivo telo v kondiciji (racionalni um, telesni um in um polja odnosov) sposobno psihičnih in fizičnih naporov in obrambe pred različnimi vplivi, ki danes prežijo na človeka (umetne potrebe, medijska prepričevanja, stres in izgorelost na delovnem mestu, depresija in drugo).

V drugem poglavju predstavljam srčiko notranje moči vsakega od nas. Različni, tudi znanstveni proučevalci podzavesti so si edini, da približno osemdeset odstotkov človeške psihične strukture deluje izven nadzora naše zavesti. Dobra novica je, da nezavedno skoraj zmeraj deluje v naše individualno dobro. Nezavedni svet človeka bom predstavil skozi prizmo analize kolektivnih in individualnih arhetipov tekačev in tekačic. Sistematičen vpogled v nezavedno mi je omogočilo odprtje osrednje paradigme knjige: tek je pogosto tudi beg človeka od sebe. Trans in transfenomeni so za širšo javnost še zmeraj zmotno prepričanje, tabu ali sprožajo različne predsodke. S transom, hipnozo in sorodnimi pojmi in praksami bom pojasnil, kako koristno je to orodje, če ga kombiniramo s tekom kot zavestno in načrtovano



dejavnostjo. S hipnozo in avtohipnozo lahko dosežemo vse svoje male in velike zmage, ki se skozi gibanje prenesejo na različna področja življenja.

Človek je individualno, predvsem pa kolektivno bitje. Tek postaja vse množičnejša in s tem kolektivna dejavnost. V poglavju o nezavedni dinamiki tekaških skupin bom odstrl tančico s tistih fenomenov, ki so mogoče že pozabljeni, so pa silno pomembni v današnji sebični družbi. Tek krepi solidarnost in oblikuje tovarišstvo v dinamični tekaškega druženja v velikih in malih skupinah. Moja knjiga ne bi bila moja pristna izpoved tekaške izkušnje brez zapisanih drobcev spominov na tekaška druženja, učenja in povezovanja. Vsi brez izjeme so oblikovali mojo dinamično strukturo osebnosti v podobi, ki jo pravkar doživljate. Ali če zapišem po jungovsko, postal sem tekač z močno persono, ki jo bom predstavil v razmerju do drugih arhetipov tekača in tekačice. Z metaforama tek skozi letne čase in tekme v času bom predstavil tek kot prepletanje moškega in ženskega principa, vse naše individualne tekme s časom in kroženje, ki so okrepili in ta trenutek ohranjajo mojo in kolegialno vztrajnost in vzdržljivost v gibanju.

Človek premore toliko virov notranje energije, da lahko s fizikalnimi zakoni deluje na svoje telo in ga spravi v gibanje. Od kod izvira ta energija? Kaj so ti notranji viri moči, ki človeka premaknejo iz območja udobja v energetsko polje zmernosti, tudi blagosti do sebe, igrivosti in ognjevitosti? Tri arhetipske energije: nežnost, igrivost in ognjevitost v svoji vzajemni povezanosti v človekovem nezavednem umu naredijo pregled in mobilizacijo za akcijo, ki je aktivnost. Navedene energije delujejo pod taktom domnevno najmočnejšega arhetipa individuacije. Ta zajema celoten razvoj človekove

osebnosti skozi različna obdobja njegove gibalne rasti. V tem sklopu zato na podlagi Jungove analitične psihologije natančneje analiziram tekačeve arhetipe<sup>4</sup> kot del posameznikove nezavedne narave, ki odločilno oblikujejo njegove občutke in vedenje. Poseben pragmatični del tega poglavja so spoznanja, ki so nastala na podlagi osebnega spremljanja lastnih tekaških izkušenj v obdobju deset in več let.

V nadaljevanju predstavljam tekmovalno vedenje tekača posameznika in tekača člana skupine. Osvetljujem posebnosti individualnega in kolektivnega vedenja v tekaški družini in soočam dva principa duševnosti gibljivega človeka – njegov individualizem (pri netekačih je to predsodek ali celo etiketa, s katero pogosto označijo tekače) in kolektivism (neverjetna popularizacija teka in prostovoljna udeležba posameznika v tekaški množici).

Tekač se tekaško socializira v skupini posameznikov z vrednotami, podobnimi njegovim. Tekaška skupina ima svojo notranjo dinamiko, razpeto med izrazitim individualizmom

---

4 »Jung opredeljuje arhetip kot strukturni element človeške psihe, ki je skupna vsemu človeštvu. /.../ Arhetipe lahko označimo kot genetsko podedovane dispozicije ljudi. /.../ Človeštvo posreduje splošno človeško, kolektivno vednost naprej z dedovanjem. A ljudje imamo za razliko od živali zavest, kar pomeni, da lahko razmišljamo o sebi in svetu. Zaradi tega se pri ljudeh nagonsko vedenje ne izraža samo v zaporedjih dejanj, kot je značilno za živali, temveč tudi v notranjih podobah in sanjah, pravljičah in umetniških stvaritvah. Helmut Bartz piše, da so arhetipi od prostora in časa neodvisni strukturni elementi vsemu človeštvu skupnega kolektivnega nezavednega, katerega učinek obstaja v tem, da v določenih življenjskih situacijah vedno znova izzove podobne kombinacije simbolnih podob in s tem sozvočje trajnih čustev.« (M. Storch, 2010: 19, 20) Arhetipi so odločilni dejavniki v nezavednem delu človekove duševnosti, ki tvorijo zgradbo kolektivnega nezavednega. Arhetipi so dejavniki oblik, odgovorni za organizacijo nezavednih psihičnih procesov: oni sami predstavljajo obrazce vedenja. Imajo poseben naboj in izzovejo posebne numinozne občutke, ki jih imenujemo afekti (močni občutki).

in izrazitim kolektivizmom. V teku smo lahko sodelovalni ali tekmovalni. Tekaško zorenje pomeni priti do spoznanja, da človek najde smisel lastnega gibanja telesa in psihe ob zanj pravem času. Gre za svojevrstno spoznanje, da tekaško zorenje zahteva čas oblikovanja osebnosti, ki vodi k napredku v treningu in gibanju. To poglavje je napisano predvsem v perspektivi Jungove analitične psihologije in njegove teorije razumevanja moškega in ženskega principa. Ženski princip v našem življenju in življenju skupin predpostavlja kroženje, krožni princip dogajanja v našem življenju. V naravi je ta princip prisoten od začetka našega življenja na zemlji. Gre tudi za psihološko-antropološko časovno perspektivo in simboliko štirih letnih časov (pomlad, poletje, jesen, zima), skozi katere v določenem bioritmu teče tekač na poti k sebi. Moški princip je linearen, ženski pa krožen ali lunaren. Linearnost predpostavlja hitrost in tekmovalnost, kroženje pa vztrajnost in vzdržljivost.

Poglavje iz naslova te knjige Tek kot beg najbolj posega v nezavedni svet tekača, v njegov notranji jaz v razmerju do ego zavesti. V njem odgovarjam na dilemo, postavljeno v naslovu knjige: kaj se človeku splača – teči ali bežati, kdaj bežati, pred kom. Spoznanja gradim na znanjih, razumevanju in veščinah nevrolingvističnega programiranja, izkušnjah iz svetovanj posameznikom in hipnoterapevtskih seans s klienti. Človek teče k sebi ali od sebe, lahko želi biti sam ali pa je osamljen in v tekaški družbi preganja ta uničujoči občutek. Lahko pa se preprosto želi s tekom umakniti pred ponorelim svetom ter najti svoj notranji mir in uglasiti svojo notranjost na strune svojega fizisa, v katerem mu ni zmeraj prijetno.

Tek je zdrav in postane zdrav v zdravi psihi in telesu tekača, predvsem če tekač upošteva svoje nezavedno, ki zanj zmeraj

deluje njemu v prid. Paradoks delovanja nezavednega uma je v njegovi neopredeljivosti, neoprijemljivosti s klasičnim razumskim vedenjem in razumevanjem. Bolj ko se odmaknemo od razmišljanja, bolj se odpremo energijam nezavednega uma. Ena od učinkovitih metod vstopa v lastno nezavedno polje so transfenomeni. Pod temi pojmi razumemo predvsem trans in hipnozo v njunem klasičnem pomenu in celoti ter trans v njegovem celovitem in kreativnem pomenu. Tek postane užitek in najmočnejši imunski obrambni sistem, če drugemu tekaču ali sami sebi pomagamo tako, da raziskujemo področje nezavednega v transu in hipnozi v stanju pred in med tekaško aktivnostjo ter po njej, zlasti v mirovanju. S tem uvidom uravnovesimo naš veličastni ego, ki nas lahko v silni vnemi (motivaciji) pahne v raznovrstne tekaške poškodbe, adrenalni zlom, izgorelost ali negativni stres ozirom distress ali celo v depresijo. Zato bom v knjigi prikazal nekatere metode in poti, kako s celostnim transom okrepiti ego človeka za njemu potrebno zmago, umirjati in usmerjati svoje misli ter uravnovešati čustveni svet tekača in tekačice.

Sklepno poglavje je fromovsko obarvano: Biti ali imeti? Pri osebnostno trdnem in gibljivem človeku ni te dileme. Ne giblje se zato, da bo imel več, temveč da bo vse bolj bil, da bo vse bolj dinamičen, da bo ubral tak življenjski slog, s katerim bo vzor svojim potomcem. Še posebno v zadnji fazi individuacije, v jeseni življenja, ko lahko odločilno vpliva na mlade z lastno izkušnjo in spoznanjem, le redki tudi z modrostjo srca.

Zapisovanje lastnih občutkov med tekom je nekakšen mozaik stališč, občutkov, dvomov, sodb, mnenj in izkušenj, porojenih povsem nepričakovano. Ne bom rekel parafrazirano *Tečem, torej sem*, temveč pravim, da je tek moja pesem,

moj samogovor, moja vest, ki brenka na podzavestne strune mojega življenja. Vse to in še več sem zлил v poskus izpovedi osebne tekaške izkušnje in izkušenj mojih kolegic in kolegov kot individualno in kolektivno celostno doživljanje teka.

Knjiga, ki jo držite v rokah, ni vodnik za zdrav življenjski slog ali še eden od duhovnih priročnikov. Teh je v poplavi razne literature tako preveč. S knjigo nočem popularizirati terapevtskih ortodoksij,<sup>5</sup> ki prevladujejo v sodobnih izobraževalnih pristopih, ki nas vse bolj emocionalno angažirajo in delajo nezavedno odvisne. Prav tako knjiga ni priročnik ali prispevek k terapevtskemu izobraževanju. Knjiga je namenjena vsem pogumnim, odločnim in vztrajnim posameznikom, ki vedo, kaj želijo in hočejo, ko obujejo tekaške copate in stečejo svoji svobodi in samozavesti naproti. Ko bo beseda ali stavek iz te knjige povsem naključno srečal tvojo pozitivno misel in te, draga tekačica in tekač, premaknil v gibanje, ki je letenje, bo moj skromni namen podarjene misli in tekaške izkušnje dosežen.

---

5 K. Ecclestone in D. Hayes, *The Dangerous Rise of Therapeutic Education*, Routledge, 2009.



# 1 Moč zavesti v tekačevi motivaciji in vztrajnosti

**M**aja Storch<sup>6</sup> je zapisala, da ljudje še nikoli nismo imeli toliko možnosti za oblikovanje svojega življenja. Sodobni človek je po njenem mnenju v nevarnosti, da se utopi v morju vsepričujočih možnosti zaradi razburljivosti in napetosti časa in vseobsegajočega in močnega vpliva medijev.

Imeti rad življenje pomeni zavarovati se pred neželenimi in neugodnimi vplivi, imeti rad delo in gibanje in skozi ti dve dejavnosti razvijati ustvarjalnost. Danes živimo v hektičnem času. Zato je pomembno, da se znamo ustaviti v pravem trenutku, med delom, rekreacijo, ustvarjanjem ... Takrat samo globoko dihamo in poslušamo druge. Vsak človek teče svoj tek življenja, prvi lovi drugega, drugi ne more ujeti tretjega. Vsi pa tečemo v napetem trenutku nepredvidljivega dneva. Napetost v enoti časa narašča, to je namreč naš čas vsesplošnega pogosto kaotičnega hrupa, v katerem se ne ustavljamo, v katerem dihamo preplitvo, v katerem

---

6 M. Storch, rojena leta 1958, je Jungova psihoanalitičarka in terapevtka. Je znanstvena sodelavka na Univerzi v Zürichu. Živi in dela v Nemčiji kot psihoterapevtka. V slovenščino je bila leta 2010 prevedena njena knjiga *Hrepenenje močne ženske po močnem moškem*, zbirka Uvid, prevedel Slavko Šerc.

smo pravzaprav v stanju budnega negativnega transa in si povzročamo distres.<sup>7</sup>

## 1.1 Zavedanje motivov in ciljev

Rojstvo človeka je skrivnost življenja. Če mislimo, da kaj vemo o našem rojstvu, to še ne pomeni, da ga razumemo. Znanje in razumevanje je premalo za zavedanje rojstva in življenja v gibanju. Potrebno je vsaj še dvoje: telesno čutenje in odnosno delovanje. Oboje je podlaga za veščino življenja v gibanju, v katerem vsak od nas išče smisel in svoj prostor pod soncem.

Moj spomin na rojstvo hčerke je sončen in doživet. Ko sem prerezal popkovino, vez med materjo in hčerko, in občutil bitje v svojih dlaneh, sem začutil utrip življenja moje hčerke. Doživetje utripa krhkega telesa pravkar rojenega bitja sem začutil kot refleksni gib novega življenja. To je srečen spomin mojega telesa, ki se je usidral globoko vame in prihaja na dan vedno znova iz moje podzavesti povsem naključno in nenapovedano. Moje spomine hranijo bazalni gangliji,<sup>8</sup> v

---

7 »Stiska, v kateri se oseba ne more v celoti prilagoditi stresorjem, kar se lahko kaže v prisotnosti različnih pojavov, kot so neustrezne socialne interakcije, npr. agresivnost, pasivnost ali umik.« (M. Možina: v: I. D. Yalom (2017), Darilo terapije, UMco. Ljubljana). »Raziskave so pokazale (kar niti malo ne preseneča), da se akutni distres lahko hitro ublaži, medtem ko kronični zahteva daljšo terapijo, najdaljšo pa zahtevajo značajske spremembe.« (Prav tam, str. 272)

8 »Bazalni gangliji so locirani na sredini človeških možganov. To so globoki stari možgani, kot 'pokopališče' raznoraznih stvari, ki smo si jih nabrali na našem dolgem potovanju skozi osem milijonov let in ki smo jih odlagali v ta predel. To je veliko križišče mojih misli, mojih gibov, mojih čustev. Bazalni gangliji so čvrsta možganska struktura, zaradi katere sem se kot človek sposoben odzivati ob življenjski nevarnosti, prastrah,



katerih so shranjeni moji nezavedni in stari spomini. Takrat nisem slutil, da bo to utripajoče in živahno dete na mojih dlaneh, moja hčerka Lea, nekega spomladanskega dne leta 2017 na Poti ob žici v sprintu prehitela očeta tekača. V spominih na ta dogodek me prevzame prav posebno zadovoljstvo. V moji zavesti vznikne vprašanje: Kaj me žene v hitrost in vztrajnost, da se gibljem, da tečem, in kje je stična točka v gibljivosti, hitrosti in vztrajnosti med mano in mojo sedemnajstletno hčerko? Mogoče v moji in hčerkinini volji in želji po naravnem gibanju, v motivaciji, vztrajnosti in veselju nad življenjem. Na tej točki celovitosti deluje energija povezanosti, v motivih različnih in podobnih hitrosti tekanja in v podobnosti vztrajnosti. Na tej točki se stika zavedanje mojega in hčerkininega motiva in cilja. To zavedanje pa lahko postavim tudi v naslednji obliki: Kaj mi pomeni tek in zakaj tečem?

Izkušen tekač je vsak, ki se je naučil, kako teči in priteči varno do cilja, in se zaveda, da se je treba pravilnega teka naučiti. Skozi čas tekač ali tekačica gradi svojo motivacijo, da tek ne postane monotonija. Svoje izkušnje ozavesti tako, da spremlja svoj napredek v tekaški vadbi in uspehe na tekmah, če se jih udeležuje. Tekočica ali tekač zavestno spremlja svoj napredek tako, da se psihološko pripravlja na uresničitev svojega kratkoročnega ali dolgoročnega cilja.

Psihološka priprava na tek je vsaj tako pomembna kot fizična ali taktična priprava. Preden začnemo teči, si navadno postavimo preprosto vprašanje, zakaj želimo teči. Namenška anketa v skupini tekačev v našem atletskem društvu je pokazala naslednje rezultate: Tek mi pomeni prav vse, mi

---

ki mi govori: nekaj moram narediti, reakcije lastnega umika, krik motorike.« (Zvezdan Pirtošek, Možgani – med Scilo čudeža in Karibdo mehancizma; <https://www.youtube.com/watch?v=DbKVM3F85Bg>.)

zadihan pove eden od tekačev, spet drugi hiti, da mu tek pomeni sprostitve, ko ne misli na čas, ko mu je vseeno, kako se svet vrti. Obraz ene od tekaških kolegic žari, ko mi pravi, da je tek sprejela v svoj način življenja in ji pomeni zelo veliko. Teče dva- do trikrat na teden in si ne zna predstavljati, da bi živela brez teka. Zanj je vodena vadba tisto pravo, sploh pa za začetnike, ker lahko samo tako varno napreduješ. Tek mi pomeni sproščanje, rekreacijo, sočasno pa tudi nekaj tekmovalnosti, ki zbuja druženje med kolegi, v mikrofon diktafona izjavlja naslednji veteran. Spet drugim pomeni rekreativni tek dopolnitev meditativne izkušnje, kot na primer naslednji tekaški kolegici, ki pravi, da se med tekom po dolgem in napornem dnevu umakne v svojo notranjost, v svoj mirni svet tišine. Tekoč v skupini jo z nasmehom na obrazu dopolni, da je tek najboljše sredstvo v boju proti stresu.

Odgovori naključno izbranih tekaških rekreativk in rekreativcev kažejo stopnjo motivacije posameznika za tek – nekateri imajo nižje motivacijske cilje, drugi pa bolj izdelane. Iskanje zdravja je eden od osrednjih motivatorjev za rekreativni tek v svetu neustavljivega potrošništva in instant kulture.

V spodnji tabeli so navedeni najznačilnejši odgovori naključnih tekačic in tekačev Akademskega atletskega društva Slovan (AADS) na vprašanje: Zakaj tečem?

Tabela 1

Oseba 1	Tečem, ker se dobro počutim, ker je dobra družba, da spoznavam meje svojih fizičnih sposobnosti.
Oseba 2	Tečem, ker so sami moški v skupini, da se malo razbremenim z moško energijo.
Oseba 2	Tečem, da sem hitrejši.
Oseba 3	Tečem zaradi fizičnega in psihičnega počutja, zaradi zdravja, zaradi druženja.
Oseba 4	Tečem, da se dobro počutim.
Oseba 5	Tečem zaradi dobre družbe, počutja.

Kaj želim doseči s tekom, je po navadi eno od naslednjih vprašanj. Najznačilnejše odgovore naključnih tekačic in tekačev Atletskega akademskega društva Slovan (AADS) prikazuje tabela 2.

Tabela 2

Oseba 1	Boljša kondicija, boljša volja; tek je dejavnost, ki sem si jo izbral, da se bom ukvarjal z njo vse življenje.
Oseba 2	Čim dalj časa uživati, teči čim bolj brez poškodb, se družiti, spoznati še druge zanimive sotekače, ostati v psihični in fizični formi.
Oseba 3	Dobra kondicija; pri svojih letih moram paziti nanjo.
Oseba 4	Ostati v kondiciji in s tem zdrav, trenirati s pametjo do neke meje glede na starost in zmožnosti, preteči veliki maraton pod 3 ure in 30 minut, biti zgled svojim otrokom in ljudem v okolici, kjer živim.
Oseba 5	Splošno dobro počutje, nič kaj več.
Oseba 6	Ohranjati vzdržljivost in zdravje.

## MOTIVACIJA ZA TEK – NEKAJ IZBRANIH NAPOTKOV NA OSNOVI OSEBNE IZKUŠNJE

- 1 Vprašaj se: Zakaj želim dobro teči/tekmovati/preteči zeleno razdaljo/biti 1., 2., 3./doseči načrtovani čas?
- 2 Naj tvoji možgani zaupajo tvojemu telesu – um in telo si zapomnita ponavljajoči ritem (pomen enakega ritma intervalov na treningu in tekmi).
- 3 Rana ura je zlata ura! (Jutranji tek aktivira duha in ga poveže s telesom.) Čas okrog sončnega vzhoda je energetsko najboljši, podobno tudi zvečer okrog 18. ure.
- 4 V mislih med tekom/tekmo ponavljaj gesla po metodi avtogenega treninga: Uspelo mi bo. Tek osvobaja in vzbuja veselje. Tečem zelo gladko, svobodno in sproščeno. Tečem sproščeno in vse dajem. Tekmec je nepomemben. Ostajam v ritmu.
- 5 Med tekom vzdržuj pozitivne misli, npr.: Adrenalin je gorivo, ki me bo potisnilo čez hrib. Ohrani notranjo zbranost in se izogibaj startni mrzlici. (Dihaj globoko z dolgimi izdihi in umiri um.)
- 6 Največja stopnja pripravljenosti za tek/trening/tekmo vsebuje osem sestavin: zamisel, zaupanje, sodelovanje, nadzor aktivnosti, obvladanje pritiska in tesnobe, koncentracija, komunikacija, kohezija (K. Hodge, 2005).
- 7 Pripravi miselni načrt pred tekom, zlasti pred tekmo (na podlagi lastnih izkušenj in nasvetov trenerja).
- 8 Vizualiziraj cilj (na tekmi), tekmuješ s seboj, bodi osredinjen na dihanje in um, ki vodi tvoje telo.
- 9 Med tekom bodi pozoren na telesno in psihično neugodje. Če se pojavi, se takoj ustavi.

### 1.1.1 Tek in notranja želja – vztrajnost in vzdržljivost

Rekreativni tek vsakemu od nas pomeni različno izkušnjo in vrednoto, nekaterim dobro družbo, zdravje in počutje, spet drugim preskušanje meje telesnih in psihičnih zmogljivosti. Nekateri bi bili radi hitrejši, drugi bi radi v teku zgolj uživali in se prijetno sprostili. Vsak pa ima v sebi željo po gibanju, kajti gibanje<sup>9</sup> je življenje. Toda med nami obstajajo razlike v tem, kako v nas ponovno prebuditi spontanega bosonogega otroka, ki je nekoč tako sproščeno tekal po zaprašenih vaški cesti ali po labirintih mestnih ulic.

Številni se sprašujejo, kako bi živeli bolj sproščeno, manj stresno in manj osamljeno. In tako je vsako zgodnjo pomlad vse več tistih, ki so se zbudili iz dolgega sna in mirovanja ter se vrnili k najnaravnejšemu stanju človeškega bitja – gibanju. Tek je v zadnjih desetih letih v svetu in Sloveniji postal več kot le koristno »trimčkanje«, »džogiranje« in sprostitev. Tek postaja množično gibanje za zdravo življenje. Tek ponuja človeku nezaveden občutek naravnega gibanja, nas sproščeno odpre v odnosih do drugih in drugačnih. Tek v organiziranih tekaških skupinah pod vodstvom izkušenih trenerjev okrepi naše individualne tekaške občutke in zavedanje, da vsak od nas zmore doseči svoje sanje sam ali pa v zavetju tekaške skupine. In kaj sem se naučil od teh izjemnih posameznikov? Premislim in porodi se misel: Naučili so me neverjetne vztrajnosti.

---

9 »Gibanje predstavlja vsako premikanje skeletnih mišic. Vidimo ga kot premikanje telesa, predstavlja napenjanje in sproščanje mišic, ko premikamo roke, noge, trup, glavo. /.../ Gibanje se začne zjutraj, preden vstanemo, še v postelji. Je zunanji izraz tega, da smo živi, da smo polni energije.« (L. Golouh, 2011: 14)