

Îmbătrânește frumos

„Minte sănătoasă în corp sănătos”: cea mai simplă rețetă pentru o tinerețe fără bătrânețe. Pe locuri, fiți gata... START!

De Gianina Ungureanu-Iovănel, Raluca Bâra și Diana-Florina Cosmin

In fiecare weekend, undeva în lume se desfășoară un maraton. Kilometrul 35 – pragul psihologic cel mai „periculos”, cel mai greu de depășit, punctul din care începe adevărata provocare. La 35 de ani, fiecare aleargă propriul maraton. Dar câți dintre noi se gândesc cum să-și dozeze efortul pentru a trece victorioși linia de sosire?

O VIAȚĂ PENTRU SPORT. Dacă în Occident este aproape o tradiție ca oamenii care ies la pensie să se „apuce de maratoane”, la noi, lucrurile abia încep să se miște. Încet dar sigur, cu ajutorul unor oameni deosebiți. Valeria Răcilă van Groningen (52 de ani) nu-și poate imagina viața fără mișcare. A fost campioană națională și medaliată la regate internaționale. A participat la două ediții ale Jocurilor Olimpice: în 1980, la Moscova, a fost medaliată cu bronz, la două vâsle, iar în 1984, la Los Angeles, a cucerit medalia de aur și titlul de campioană olimpică la skif simplu (probă în canotaj). Datorită sportului și-a cunoscut și soțul, în urmă cu aproape 30 de ani. Președintele Raiffeisen Bank România, Steven van Groningen, făcea parte în anii '80 din lotul național de canotaj al Olandei. S-au căsătorit în 1984 și au doi băieți. Valeria nu s-a retras cu adevărat din sport niciodată. A participat la peste 20 de maratoane și se luptă să schimbe mentalitatea românilor în privința sportului. Despre toate acestea, Valeria vorbește cu naturaleză și cu o mare modestie. Și, deși dă sfaturi aparent banale, pe care le-ai mai auzit de sute de ori până acum, încrederea cu care le rostește te face să te gândești mai atent la importanța lucrurilor simple. Cum ar fi, mișcarea în aer liber, practicarea unui sport de echipă sau chiar clasică plimbare prin parc, cu bicicleta sau pe jos. În plus, sportul îți dă sentimentul că ai făcut ceva, că nu ai pierdut timpul. Este important și spațiul în care alergi, spune ea, recomandând joggingul în parcuri și nu printre blocuri sau pe lângă șosea.

Dacă ai și un animal de companie, vei fi mult mai motivat să ieși din casă, „e datoria ta să-l plimbi pentru că e camaradul tău de viață”. În Olanda, de exem-

plu, spune Valeria, există o adevărată cultură a sportului: oamenii invadează parcurile, se plimbă cu bicicleta și sunt foarte apreciate sporturile pe apă.

Dar pentru o bătrânețe frumoasă, nu doar sportul este obligatoriu, ci și regimul alimentar. Sfatul Valeriei este să acordați o mai mare atenție legumelor și fructelor. Dacă vă apucați de alergat, asta nu înseamnă că trebuie să mâncați mai mult pentru că oricum ardeți mai multe calorii. Nu trebuie să faceți excese, să consumați alcool sau să pierdeți nopțile. „Poate suna plictisitor, însă oamenii trebuie să fie sănătoși, generoși și comunicativi”, crede sportiva.

În fiecare săptămână, Valeria aleargă aproximativ 40 de kilometri. Și trage după sine singurul maraton organizat în Capitală. Un maraton care a debutat abia în toamna anului trecut.

ALEARGĂ, VICTOR, ALEARGĂ. La 46 de ani, Victor Vlad este unul dintre cei 50-60 de maratonişti amatori din România. A dezvoltat, firesc și pe cont propriu, o pasiune pe care-o are încă din clasele primare. A practicat, în afară de înot și baschet, cam toate sporturile, iar un impact deosebit asupra lui l-a avut orientarea sportivă prin pădure. După 30 de ani a decis că venise timpul pentru maraton. La primul (Challenge Day, în București) a alergat în 1994 și a scos timpul de 3 ore și 44 de minute! „Adică enorm. Cu niște adidași Pioneer făcuți în România, cu o talpă îngrozitoare”, își amintește, zâmbind, maratonistul. De atunci, cum altfel?, a tot alergat. Vreo 17-18 maratoane și mai multe semimaratoane. Privindu-l, nu-i dai mai mult de 38-39 de ani: nu foarte înalt, cu privire ageră, slab, numai fibră. Cu toate acestea, impunător. Vorbește apăsător, iar cuvintele spun, militărește, povestea unei perseverențe zilnice care se pliază, de fapt, pe povestea unei vieți luate mereu de la capăt. Câte 12-15 kilometri de alergat pe zi, șase zile la rând și un regim alimentar strict. Adică în jur de 3.400 de kilometri pe an. A alergat în Danemarca, Grecia, Austria, Franța. Cel mai drag îi este Campionatul Mondial de Veterani (n.r. atleți în vârstă de peste 35 de ani), unde, în 2006, în Austria,



FOTO: FLORIN BONDRIȚĂ

Maratonistul amator Victor Vlad aleargă aproximativ 3.400 de kilometri pe an

Valeria Răcilă van Groningen, Victor Vlad și Ramona Andrei (de la stânga la dreapta) au rețeta pentru o viață sănătoasă

a obținut, cu echipa, medalia de bronz. La Atena, a ocupat locul 3, la individual, în 2003, iar în 2007 – locul 4. Vlad a fost inginer la Institutul de Cercetare Energetică. Anul trecut, când lucrurile „s-au dus de tot în cap“, a avut curajul să renunțe și să înceapă pe cont propriu. N-a fost timp de ezitare și a trecut pe partea de distribuție de carte școlară și consultanță pentru organizare de evenimente sportive. Prin București, aleargă cu aceeași perseverență după contracte, iar lucrurile merg bine. Secretul? „Atletismul îți dă încredere. Pe mine m-a făcut să abordez viața mai cu putere. Poți să o iei tot timpul de la capăt și să faci ceva nou“, explică, simplu, Victor.

A contribuit, anul trecut, la formarea RO-Club Maraton, club de amatori. Vrea să schimbe mentalități prin exemplul lui și al colegilor. Românii merg în direcția bună, crede maratonistul. Au început să alerge, să-și dea seama cât de mult înseamnă asta pentru un tonus pozitiv. „Numărul celor care aleargă

Și încep să se considere inutili. Motivul? „Suntem obișnuiți să fim ceea ce facem, și nu ceea ce suntem. Iar, după ce încetăm să desfășurăm activitatea care ne-a definit o viață întreagă, ajungem să credem că nu mai suntem“, explică Ramona Andrei, psihoterapeut. Cât de importante sunt ședințele de psihoterapie la această vârstă? În primul rând, cel care vrea să devină pacient trebuie să-și asume în totalitate răspunderea deciziei de a apela la psihoterapeut. Să nu fie împins de la spate. Să-și asume responsabilitatea actului terapeutic și a binelui propriu, pentru că asta înseamnă deschidere și implicare, esențiale în vindecarea sau echilibrarea clientului. Iar, trecând pragul cabinetului, pensionarul descoperă că terapeutul nu este expert în viața lui și că, de fapt, el are în interior toate resursele necesare ca să-i fie mai bine și să... trăiască bine. Începe astfel să simtă că el contează și că are viața sub control, din interior și nu din afară. Avantaj: client.



în prezent, în București, a crescut cu 50% față de acum un an. Adică, 150 de bucureșteni aleargă constant prin parcurile Capitalei“, constată Vlad. Premiile concursurilor? Simbolice. Dar nu asta contează. „Îți demonstrezi, de fiecare dată, că se poate! Și ce poate fi mai bine decât să fii, în final, pe podium?“ Pensia intră în planurile de viitor doar pe hârtie: s-a înscris la Piloanele II și III. Mai are multe de făcut. Îl așteaptă, în lunile următoare, concursuri la Târgu-Mureș, Miercurea Ciuc, București. O viață în mișcare, pentru care ai nevoie, însă, și de un echilibru interior.

PUNCT ȘI DE LA CAPĂT. Câți dintre cei care ajung la vârsta pensionării au puterea să vadă astfel lucrurile? Majoritatea se descurajează. Sunt blocați.

La această vârstă, foarte importantă devine valorizarea din partea familiei. Bătrânii nu sunt doar bunicul sau bunica, cei care pot avea grijă de nepoți și de treburile casnice. Nu sunt o povară, ci adevărate comori și surse de înțelepciune. Pentru a le restabili controlul și echilibrul emoțional, psihoterapeutul poate acționa pe partea de încurajare și de responsabilizare a vârstnicilor. „Ei trebuie să acționeze, nu să privească detașat viața pe care o trăiesc“, susține Ramona Andrei. Un alt lucru care îi ajută pe cei ajunși la vârsta a treia să depășească mai ușor dispariția unui statut social: să le fie ascultate poveștile. Astfel se face că o parte dintre ei se îndreaptă către psihoterapeut tocmai pentru că el îi încurajează foarte mult să povestească, să vorbească despre ei. „Sunt

oameni care se simt împovărați, au adunat frustrări, furii și au nevoie să se elibereze”, spune Andrei. Dacă povestirea propriei vieți devine un punct de pornire pentru deblocarea psihică în ședințele de psihoterapie, găsirea unor noi preocupări este esențială pentru continuarea unei vieți active și dincolo de un tipar devenit automatism. Practic, ce înseamnă eta-

Oamenii care au avut funcții importante se apucă serios de sport după ce se retrag din activitate

pa care urmează pensionării? În primul rând, timp liber! Timp de petrecut cu familia, timp pentru regăsirea prietenilor, timp să te bucuri de resursele adunate, timp să faci lucruri pentru care nu ai avut niciodată... timp. Dar ca să-și umple fără teamă un timp de care dispun, cei ajunși la vârsta a treia au nevoie să li se pună în valoare „puterile”. În primele ședințe, psihoterapeutul alcătuiește o listă de calități (puteri) pe care să le poată folosi acum. „Le extrag din discuția cu ei. Sunt calități pe care nici nu sunt conștienți că le au sau, mai mult, că ceilalți le văd”, explică psihoterapeutul. Un exemplu este simțul umorului, pe care mulți îl bagatelizează, dar care este o sursă de sănătate mentală, semn al orientării către pozitiv.

În egală măsură, psihoterapeutul poate „modela” amintirile pacientului. Și, chiar dacă nu poate schimba trecutul, poate schimba modul în care a ales să se simtă într-o situație sau alta. Îi dă alternative, lucrând pe convingeri, dar într-un spațiu virtual.

NEGOCIEREA CU AMINTIRILE. Dar, ce altceva mai poate semnifica vârsta pensionării? Pentru toți: momentul bilanțului, al adevărului, al închiderii și al rezolvării problemelor traversate de-a lungul unei vieți întregi. Cu ajutorul psihoterapeutului, vârstnicul poate aduce la zero relațiile avute, își poate face o evaluare ca să nu rămână ancorat în situații din care a adunat resentimente, poate începe să vadă partea bună a lucrurilor. Pe cât de simplă și la îndemână, metoda folosită este extrem de eficientă. „De exemplu, facem o listă cu lucrurile pentru care considerăm că trebuie să ne cerem iertare. Apoi scriem un mesaj adresat celor cărora le-am greșit și îl citim cu voce tare. În final, putem da foc mesajului sau putem să-l distrugem așa cum dorește clientul. Așa ne eliberăm și nu mai avem teamă de bătrânețe, de moarte”, explică Ramona Andrei. Când conștientizează că pot pune în ordine evenimentele care le-au marcat viața, oamenii se

eliberează și își asumă mult mai ușor noua etapă. Secretul? Măcar către finalul vieții trebuie să acceptăm că suntem imperfecti. Ca să nu rămânem blocați în greșelile trecutului.

Dar, pentru ca toate avantajele acestei vârste să fie valorificate din plin, trebuie să fim cu un pas înaintea momentului-limită al pensionării. Cu cel puțin un an înainte ar trebui să conștientizăm etapa care ne așteaptă și să ne pregătim mental pentru timpul pe care îl avem de valorificat.

REVIZIE TEHNICĂ. Conduci un automobil? Atunci știi că, oricât de performant ar fi acesta, mecanismul de funcționare îi slăbește, odată cu trecerea timpului. În funcție de cât de bine a fost întreținut, o revizie poate fi suficientă sau, în cazuri mai grave, o serie de reparații costisitoare sunt necesare. Ți se pare logic când vine vorba de mașina personală? Atunci nu trece cu vederea ceea ce se întâmplă cu propriul corp. Organismul uman nu poate fi „reparat” la fel de ușor și necesită o îngrijire atentă încă din tinerețe. „Expertul mecanic” al corpurilor noastre are un nume complicat: kinetoterapeut. Ceea ce face acesta este un tratament adaptat profilului fizic al fiecăruia dintre noi. Pentru că majoritatea kinetoterapeuților lucrează în saloane de tip spa, kinetoterapia este confundată, în mod simplist, cu masajul. În realitate, reprezintă o modalitate de a folosi mișcarea în scop terapeutic, acționând cu precizie asupra grupelor musculare, a sistemului osos, cardiovascular și respirator. Mijloacele pe care le are un kinetoterapeut la îndemână nu sunt doar procedurile de masaj, ci și tehnicile speciale de respirație sau de gimnastică medicală. Spre exemplu, în problemele cardiovasculare cu care se confruntă persoanele în vârstă, gimnastica vasculară Bürger este foarte recomandată. „Face ca sângele să circule mai bine, prin efectuarea unor mișcări ale picioarelor în următoarea secvență: la 45 de grade în sus, la orizontală și, respectiv, la 45 de grade în jos”, explică Alissa Crouse, kinetoterapeut din Chicago, SUA, care consideră esențială adaptarea tratamentului la pacient, în special la persoanele în vârstă. Chiar dacă unele proceduri pot părea foarte simple, nu trebuie executate „după ureche”, în absența unui specialist. Fiind recomandată chiar de către medic, kinetoterapia crește mobilitatea articulațiilor, îmbunătățește tonusul muscular, rezistența la efort și coordonarea mișcărilor, iar, pentru persoanele de vârsta a treia, poate grăbi recuperarea după intervenții chirurgicale.

Pregătit cu atenție și încredere, ultimul capitol al vieții poate fi și cel mai interesant dintre toate. Chiar nu este o utopie să îmbătrânești frumos! **F**