

על השעמום בריצה

רחל ריינגוירץ

פעמים רבות כאשר סיפרתי על כך שאני רצה למרחקים ארוכים, או כאשר אנשים התעניינו בלהתחיל לרוץ, טענו בפניי שהריצה היא משעממת... "הייתי רץ אבל זה נורא משעמם אותי..."

חשבתי לעצמי "מה כל כך משעמם בלרוץ".

הריצה ראשית היא פעילות טבעית, שאינה תלויה באחרים, אתה רץ לבד והשליטה בידך באם לרוץ או לא. הריצה מפגישה אותך עם עצמך, וההתמודדות היא אישית.

שעמום מקורו בלשון חז"ל, ופירושו "תחושת ריקנות, תסכול הנובעת מחוסר מעש וחוסר עניין." (הבטלה מביאה לידי שעמום, מסכת כתובות) (safa-ivrit.org).

במילון השפה העברית שעמום פירושו "רגש שלילי הקיים אצל מרבית היונקים ונובע מחוסר עניין בגירויים הפיזיים והרגשיים באותו הרגע." (milog.co.il), כלומר תחושת השעמום בריצה עשויה לבוא ממצב שבו הריצה לכשעצמה אינה מהווה גירוי מספיק מעניין למי שרץ. הפעולה חזרתית חדגוניות. לעיתים הריצה מעלה קושי פיזי שמוביל לשעמום בשל הקושי לרוץ או שהשעמום הוא בתוכנו והיכולת להיות עם החלק האותנטי מוביל לתחושת החוסר עניין וריקנות?

הפסיכולוג ד"ר יעקב באומגולד, שרץ מרתונים רבים, טוען במאמרו על "מכמני הריצה" שההרגשה העולה במהלך הריצה קרוב לודאי ששכנה רדומה באישיות. "השעמום מתריס בפניו בעת ריצה... בדומה, לעיתים ריצתי נראית מלאה בתוקפנות, אני מרגיש תחרותי.... אם הסתכלות מעמיקה תעזור לי להיות מודע לגישה בה נקטתי במהלך הריצה, אוכל להקדיש מחשבה מעמיקה למקורות של תוקפנות... שעמום ותוקפנות רגשות חבויים במסתרי האישיות עולים וצצים במהלך הריצה נוכל ללמוד רבות אודות עצמנו אם נשים לב לכך."

אני רצה עוד מגיל צעיר והריצה היא חלק בלתי נפרד משגרת יומי.

לא משעמם לי לרוץ. להפך הריצה נותנת לי זמן איכות עם עצמי. המחשבות מתגלגלות עם כל צעד אני מרגישה את קיומי דרך הריצה. את הלב, התנועה, הזיעה, הכל בתנועה.

עם זאת - התהליך לא היה קל.

חזרתי לרוץ אחרי הפסקה של 10 שנים כמעט בהם ילדתי ילדים. חזרתי להתאמן בקבוצה בכדי שאוכל להתמיד.

החזרה לא הייתה קלה, בין היתר בשל הכושר הירוד שבו הייתי. אני זוכרת שהרגשתי עד כמה קשה לי - הרגליים כבדות, הנשימה, כאב בסרעפת, החום, הזיעה, הכל נראה מייגע כל כך.

לא רציתי לרוץ לבד כי לרוץ לבד זה נורא קשה, זה משעמם.. אני מרגישה ביתר שאת את הקושי הפיזי, אני לבד עם המחשבות שלי ואני רוצה להפסיק עם זה!

מה שהכי הפריע לי היה בעיקר הזמן שלקח לגוף להסתגל חזרה לריצה. חודשים ארוכים של אימונים ובכל פעם להתגבר על עוד קצת "לא יכולה יותר". תחושת השעמום הייתה בקושי הפיזי בעיקר וחוסר ההנאה שבדבר.

בחודשים הראשונים נעזרתי בחברי לריצה שליוו אותי, כשקבענו זמן ומקום אין אפשרות לבטל, או לדחות, פשוט לצאת לרוץ. השיחות בזמן הרצה נעשו יותר אפשריות ואף מהנות יותר. הריצה הפכה לרגעי איכות של שיחה על כל דבר שעולה, החל בעניינים של שגרה עד לשיתוף בקשיים ודברים אינטימיים יותר שלא היו עולים אלמלא הריצה המשותפת.

בד בבד, כאשר הקושי הפיזי פחת, התחלתי גם לרוץ לבד וליהנות מכך. זה הפך לזמן האיכות שלי עם עצמי, אני מתרכזת בנשימה בצעדים מחפשת את תחושת הקלילות בכל צעד וזוכרת שכל שאני מגבירה את הקצב זמן הריצה, אני משחררת את הנוקשות בגוף. הפנים רגועות, הידיים והכתפיים משוחררות הרגליים מתגלגלות ואין שום מאמץ מלבד הלב והנשימה. כאן מגיעות גם רגשות נעימים של חופש, ריחוף משהו בדומה למדיטציה. הניסיון להתרוקן ממחשבות ולהגיע לתודעה טהורה כפי שמתאר ד"ר **באומגולד** במאמר על "**מדיטציה בריצה**". כל רץ למרחקים מסוגל להגיע למצב של מדיטציה ובכך להעמיק ולהשביח את חווית הריצה וגם את המודעות.

בימנו הריצה נעשית פופולרית יותר. לרוב כתחביב שמטרתו בין היתר להיות בכושר טוב, לעיתים בכדי לשמור על משקל גוף תקין.

אולם הריצה בראשית ההתפתחות האנושית הייתה למטרות אחרות, חשבתי על התקופה הקדומה והחיבור **לפלאואנליסיס**. אז, האדם רץ על מנת לשרוד ואורח חייו נע סביב איום קיומי. בני אדם שרדו בכך שברחו או נמנעו ממקומות שארבה בהם סכנה. הם שרדו בזכות הניידות שלהם.

הפסיכאטר ד"ר תדאוס קוסטרובלה, מייסד התרפיה בריצה בארה"ב, בספרו החדש **Paleoanalysis & Running Therapy, Thaddeus Kostrubala, MD.** כתב בפרק הראשון "הרגליים קדמו למוח" על כך שהיכולת ללכת ולרוץ מרחקים קדמה להתפתחות המוח.

בני האדם שרדו בזכות הניידות שלהם והתבונה. שני הדברים הללו מקושרים יחד: ככל שהאדם הלך והתפתח אבולוציונית שתי התכונות הללו הפכו אותו להיות אדם ונבדל מיצורים אחרים. הם החלו ללכת זקופים על שתי רגליים, אבדו בהדרגה את היכולת לטפס, יכלו ללכת ולרוץ למרחקים והמוח גדל במקביל. הניידות האירובית סיפקה יותר חמצן למוח וגם ייצרה הורמונים ספציפיים שהגדילו את המוח (שם, עמ' 34-35).

חברי הטוב לריצה עקיבא אומר, שהחיים הם מסע והאחריות היא שלנו לעשותם מעניינים, מרתקים ומאתגרים.

וכך המאמר הזה - תחילתו בשעמום וסופו בהזמנה לריצה שגם אם היא מתחילה בשעמום אין שום פגם בכך, נהפוך הוא, זו הזדמנות נהדרת להיענות להרגשה כי אין לדעת לאיזה מסע תיקח אותנו.

ביבליוגרפיה

באומגולד יעקב "**מדיטציה בריצה**". "עולם הריצה", גיליון 74 מאי-יוני, 1995.

באומגולד יעקב, "מכמני הריצה", "עולם הריצה", 1998.

Teresa Kostrubala Phd, Thaddeus Kostrubala, MD

Paleoanalysis & Running Therapy, Ora Press, Santa Fe, New Mexico. 2013.