

# Nie ma rzeczy

Z Martyną Wojciechowską, dziennikarką, podróżniczką, zdobywczynią Korony Ziemi, rozmawia Katarzyna Pinkosz.



Wywiad pochodzi z:

dostępne bez recepty  
**na zdrowie**  
lato 2010, nr 2/2010

## Za co się pani nie weźmie, wszystko się udaje: programy telewizyjne, książki, podróże, praca zawodowa...

Nie wszystko mi się udaje. Ja po prostu mam taką naturę, że jeśli mam trudne chwile, to „zaszywam się w norze” i nie mówię o tym nikomu. Zresztą uważam, że powinniśmy dzielić się z ludźmi dobrą energią, a nie opowiadać im o tym, że coś nam nie wyszło.

## A więc ma pani gorsze chwile?

Mam chwile, kiedy nic mi się nie układa. Na szczęście są sposoby na rozładowanie złych myśli. Dla mnie jest to wysiłek fizyczny. Biorę psy,

dziecko i idę do lasu na dwie godziny. Zwykle taki spacer potrafi wywietrzyć mi z głowy złe myśli. Poza tym najczęściej koncentruję się na zadaniu. Jak ma się jeden zasadniczy cel, do którego się zmierza, to mimo różnych niepowodzeń idzie się dalej.

## W wypadku samochodowym złamała pani kręgosłup. Czy to wtedy pojawiła się myśl o zdobyciu Everestu?

Zawsze myślałam, że jestem superaktywną osobą, a tu pewnego dnia siadam na wózku inwalidzkim i moja rehabilitacja polega na ścisaniu piłeczki i rozciąganiu gumeczki. Nie byłam w stanie

się do tego zmotywować. Nie potrafiłabym oddać się takiej rehabilitacji z pasją i poświęceniem. Muszę sobie wyznaczyć cel, który będzie lata świetlne dalej niż moja forma. Mount Everest – to mnie zmotywowało do działania.

## A co na to lekarze?

Powiedzieli, że nie ma cudów, że nie będę się wspinać, i że będzie dobrze, jeśli wrócę do normalnego, aktywnego życia. Ale im bardziej mówili, że jest to niemożliwe, tym bardziej ja zacięłam się, by im wszystkim udowodnić, że dam radę. Uważam, że w naszej psychice drzemią pokłady możliwości, o których nie

śni się naukowcom i lekarzom. W gorszej ortopedycznym spędziłam osiem miesięcy. Powiedziałam sobie, że przesunę mój horyzont tak daleko i tak wysoko, jak się da. Słowa dotrzymałam. Półtora roku później stanęłam na Evereście.

## Ma pani astmę, niewydolność żylną... Jak daje sobie pani radę w górach?

W górach mam ze sobą na wszelki wypadek sterydy. Podczas wyprawy tak się koncentruję na zadaniu, że nie pozwalam mojemu organizmowi na słabość. Wygląda to tak, jakby umysł trzymał ciało w ryzach. Większość

# niemożliwych

[www.bodymax.pl](http://www.bodymax.pl)

z nas może zdobywać góry. Ja jestem tego dowodem: dwa razy złamany kręgosłup, chemioterapia, dwie ciężkie operacje, astma, niewydolność żylna. Wydawałoby się, że jestem wrakiem człowieka. Nie wiem, czy to za sprawą treningu, czy wyjątkowo silnej psychiki, ale czasami wydaje mi się, że góry nie tylko udaje mi się zdobywać, ale też je przenosić.

## Jak przygotowuje się pani do wypraw?

Dbam o dietę, mocno wspieram się preparatami witaminowymi, ostatnio z żeń-szenia. Razem z moim trenerem układamy program – głównie na siłownię – który zakłada zarówno trening siłowy, jak i wytrzymałościowy. Moją ulubioną formą ruchu jest bieganie.

## Co pani dają wyprawy w góry?

Góry nauczyły mnie wiary, że każdego dnia można próbować przesunąć horyzont, że sukcesem jest sama podróż, a nie jej cel. Wszystko możemy osiągnąć, jeśli tylko poświęcimy na to wystarczająco dużo czasu i energii. Nauczyłam się cierpliwości, wytrwałości. Przenoszę to dzisiaj na płaszczyznę zawodową i prywatną. Gdy wydaje się nam, że nie damy już rady, to tak naprawdę mamy jeszcze mnóstwo energii. Mówię: „Koniec, nie mam siły zrobić kroku”, a potem idę przez kolejnych 10 godzin! Kiedy zaczynałam się wspinać, nic nie wiedziałam o górach. Te siedem lat nauczyło mnie wszystkiego: techniki, wybie-

rania sprzętu i ubrania, odżywiania, kompletowania zespołu na wyprawę, gromadzenia środków...

## Skąd bierze pani środki na wyprawy?

Szukam sponsorów. Mam w tej chwili dwie współpracowniczki, które mi pomagają, ale oferty przygotowuję i wysyłam sama. To nie jest tak, że się wszystko dostaje w prezencie. Pewnie, że dzisiaj jest mi łatwiej niż siedem lat temu; wtedy to była droga przez mękę. A Everest był tragicznym projektem, w którym utopiłam mnóstwo pieniędzy. Do wielu wypraw dołożyłam finansowo, ale było warto. Tak naprawdę to nie pieniądze są najważniejsze, najtrudniej jest skompletować zespół. W ekstremalnych sytuacjach ludzie zachowują się nieprzewidywalnie.

## Podczas wyprawy na najwyższy szczyt Antarktydy otała się pani o śmierć. Co się wtedy czuje?

Na Antarktydzie było fatalne załamanie pogody, wyprawa bardzo się przeciągała, byłam tym mocno podłamana, tęskniłam za córeczką. Gniew gór był wyjątkowo silny. Straciłam namiot, musiałam przenieść się do innej wyprawy. Miałam różne myśli, ale dziś – z perspektywy czasu – myślę, że chyba ta tęsknota za córeczką mnie tak osłabiła. A o śmierć można się otrzeć każdego dnia na ulicy.

## Co w pani życiu zmieniła córeczka Marysia?

Nadała życiu nowych barw i sensu. Sprawiała, że moim

największym marzeniem jest się wyspać – że takie proste rzeczy mogą cieszyć! Jednak urodzenie córeczki nie zmieniło wszystkiego. Śmieję się, że jest ona najmłodszą zdobywczynią Elbrusa: dzień przed wyprawą dowiedziałam się, że jestem w ciąży. Gdy wchodziłam na szczyt, córeczka miała „minus siedem miesięcy”. Mam nadzieję, że kiedyś wejdziemy na tę górę razem. Mam zamiar nadal realizować swoje pasje, być osobą szczęśliwą i spełnioną. I chciałabym, żeby moje dziecko podążyło tą samą drogą.

## A marzenia, plany...

Marzenia wcielam w życie. To są kolejne wspinaczki w góry. W Himalajach chciałabym wejść na Ama Dablam. Właśnie wyjeżdżam realizować kolejną serię programu „Kobieta na krańcu świata”, a jesienią wychodzi też druga część książki pod tym samym

tytułem. Prowadzę magazyny: „National Geographic”, „National Geographic Traveller”, a niedawno objęłam też stanowisko redaktor naczelnej pisma „Kaleidoscope”.

## Gdzie się pani lepiej czuje: w gabinecie naczelnej czy w górach?

To są dwa oddzielne życia. Czuję się bardzo dobrze i w jednym, i w drugim. Wracam z wyprawy, kąpię się, błyskawicznie jadę do redakcji, jak gdyby nigdy nic. Wszyscy mi mówią: „Wróciłaś z wielkiej wyprawy w góry”, a ja na to: „Dajcie spokój, robota jest do zrobienia”. Udaje mi się te dwa światy prowadzić równoległe. Pewnie nie potrafiłabym żyć bez żadnego z nich. Góry są dla mnie wentylem bezpieczeństwa, ale potrzebuję też wyzwań normalnego, cywilizowanego świata.

## BODYMAX® PLUS

SUPLEMENT DIETY

Dodaje energii osobom aktywnym. Wyjątkowo skutecznie zwalcza zmęczenie dzięki podwójnej dawce żeń-szenia w połączeniu z bogatym kompleksem witamin i minerałów oraz wysokiej dawce magnezu. Żeń-szeń, zwany także korzeniem życia, szybko wzmacnia cały organizm, podnosi odporność na stres. Bodymax Plus to dawka zdrowej energii i uśmiechu na co dzień.

*Wielkie podziękowania dla Bodymaxa za wsparcie witaminowe. Może dzięki temu miałam taką dobrą formę?! Dawno nie czułam się tak rewelacyjnie! Dodawał mi energii i zmniejszał zmęczenie, nie tylko w czasie wyprawy, ale i na co dzień.*

*Martyna Wojciechowska*

