

MOJA ULUBIONA DYSCYPLINA SPORTU I WYBRANY IDOL SPORTOWY

“Biegnij i się nie zatrzymuj. Jeśli się zatrzymasz to będziesz tego żałował i wrócisz do punktu wyjścia. Jeżeli potkniesz się, ale dumnie wstaniesz i dotrzesz do mety - pokonasz swoje słabości. I choć będą Ci krwawiły stopy to będziesz je całował ze szczęścia”

pisze: Julia Kulakowska uczennica Zespołu Szkół Informatycznych w Słupsku

Czy nie stracić wiary w siebie, pokochać się od nowa i wygrać?

Dorastanie. Jest to niewyobrażalnie trudny problem, z którym młodzi ludzie nie potrafią sobie pomóc. Niezaprzeczalnie jest to etap w naszym życiu, którego nie sposób pominąć. Jest to okres doświadczeń, ale i lekcji pokory. Przecież powinniśmy próbować nowych rzeczy, na przykład wziąć udział w dużym wydarzeniu sportowym, przebiegnąć półmaraton bądź zdobyć niejedną górę. I wszystko jest w porządku, dopóki coś nam nie szkodzi. Co, jeśli zaczniemy sięgać po używki? Co, jeśli utracimy kontrolę? Stabilizacja, cały okres zdrowienia oraz utrzymanie trzeźwości mogą być bardzo trudne do osiągnięcia... O wiele trudniejsze niż zdobycie góry. Na drodze uzależnienia nie ma asekuracji. Jesteśmy zdani na swoją własną wolę. Czy mamy ją silną, czy słabą to zależy tylko od nas. Pisząc ten artykuł chcę przedstawić mój autorytet – Jerzego Górskiego. Nie bez powodu jest dla mnie ważną osobowością. Jeszcze rok temu byłam nieśmiałą dziewczyną, która bała się kontaktu z innymi ludźmi... i która żywiła wstręt do siebie. Było to spowodowane moją otyłością. Słodycze były w pewien sposób moim uzależnieniem. Kiedy było mi smutno zjadałam frustrację, a kiedy byłam szczęśliwa też jadłam, aby umilić sobie dzień jeszcze bardziej. Nie mogę porównywać narkomanii do otyłości. To oczywiste. Jednak utożsamiałam się z Jerzym Górskim. Jeszcze dwa lata temu wyglądałam zupełnie inaczej. W zaledwie rok schudłam ponad 15 kilogramów co było dla mnie ogromnym sukcesem! Bieganie stało się moją pasją. Choć nie jestem w bieganiu dobra, a podczas testów jestem zazwyczaj ostatnia to kocham to robić. Kocham biegać dla siebie, czuję się wówczas taka wolna i zupełnie bezpieczna. Przede mną jeszcze długa droga, ale najważniejsze, że dzięki bieganiu pokochałam siebie. Pragnę opowiedzieć historię Jerzego Górskiego. Wierzę, że wiele osób zachęci ona do zmiany.



HISTORIA JERZEGO GÓRSKIEGO - nieustraszonego polskiego triathlonisty, mistrza świata w podwójnym Ironmanie

Jerzy Górski urodził się 4 grudnia 1954 roku w Legnicy, mieście, które nie sprzyjało dorastaniu w normalności. Mieszkał wraz z rodzicami w ciasnym mieszkaniu w ponemieckiej kamienicy. Jego ojciec często pił i był bardzo leniwy. Młody Jurek nie miał więc dobrych wzorców do naśladowania. Nie lubił się uczyć, ale posiadał talenty akrobatyczne. Uwielbiał robić fikołki. Niestety ojciec zrażał go go to tego. Mówił mu: "Od skakania przez kozioł nie wyżyjesz". Rodzice chcieli aby zdał podstawówkę i zdobył "normalny" zawód. Jurek się sprzeciwił i na złość rodzicom opuszczał szkołę, wagarował. Sięgnął po rosyjskie papierosy "Bielmorkanały". Tragizmu dodaje fakt, iż zbierał niedopałki tych papierosów. Palił "sporty" bez filtra. Palił nawet podczas treningów gimnastycznych, obiadach z rodziną, a nawet zasypiał mając w ustach tą obrzydliwą nikotynę. Został hipisem. Zaczął od wachania kleju, przedawkowywywania leków z aptek, aż sięgnął po morfinę i się od niej uzależnił. Nie miał żadnych motywacji do rzucania substancji, po spożyciu której od razu czuł się lepiej. Dopadały go nieprzyjemne objawy po nie dostarczeniu substancji. Na jego całym obolałym ciele odczuwał dreszcze, miał trudności w skoncentrowaniu się, przerastał go natłok myśli i przerażające poczucie lęku. Wystąpił u niego także mechanizm nałogowej regulacji emocji. Chciał uśmierzyć przykre wydarzenia, zapomnieć o tych wszystkich sporach z rodzicami. Stracił nad sobą kontrolę. Wraz z ekipą planował skoki na apteki. Napady stały się rutyną. Zdobył wprawę w odginaniu krat witryn aptekarskich, wybijaniu szyb i szukaniu sejfów. Przesłuchania na komendach, a wkrótce odsiadki w więzieniach stały się częścią jego życia. Produkował własną heroinę - wywar ze słomy makowej.



Jerzy Górski na Pol'and'Rock Festival w 2018 r.



wywar ze słomy makowej

Po dwunastu latach ćpania jego organizm uodpornił się na potężne dawki narkotyków. W żyłę strzykiwał sobie aż dwadzieścia centymetrów heroiny dziennie. Palił prawie sto papierosów dziennie. Ważył niespełna pięćdziesiąt kilogramów, był cały w bliznach. Robił "połyki"- wiązał ostre przedmioty nicią, które później spuszczał w dół przetyku i prosił o

zwolnienie do szpitala. Wstrzyknął sobie nawet czekoladę do płuc, ponieważ miał już dość więzienia i chciał znaleźć prawdziwą pomoc w Monarzu. Musiał jakoś wydostać się z więzienia. Niestety był naiwny i posłuchał rady Brody.

“- Wypuszczą cię dopiero wtedy, kiedy zobaczą, że jesteś naprawdę chory – Broda, kryminalista, z którym posadzono go w celi, powiedział to z taką pewnością i nonszalancją, jakby chciał wszystkich przekonać, że nie ma w tym więzieniu nikogo, kto zna się na medycynie lepiej od niego. – Musisz im pokazać coś naprawdę przerażającego, inaczej nigdy cię stąd nie wypuszczą – kontynuował. – Wiesz, kumpel mi mówił, że jak zobaczą na prześwietleniu czarną plamę na płucach, to wtedy się nie pierdola! Od razu zabierają na oddział za murami. Myślą, że masz raka, i tyle.

– Czarną plamę? – pytał Jurek, nie rozumiejąc, o co chodzi – A jak ja mam sobie na płucach zrobić czarną plamę?

– Normalnie – odpowiedział Broda – Bierzesz strzykawkę, rozpuszczasz czekoladkę i jeb w płuca. Kumpel mi mówił, że działa. Podobno siedział w celi z jednym takim, którego po tym wypuścili.”

Po tym jak Jurek wstrzyknął sobie gorącą czekoladę w płuca, zaczął się dusić. Tracił przytomność i przed oczami przewijał mu się film jak z horroru... to było jego życie. Słyszał nakładające się na siebie słowa: dolargan, kodeina, morfina, kokaina, heroina, wódka, papierosy, szpital psychiatryczny, wieszanie się, podcinanie żył, więzienne bijatyki, okradanie aptek, więzienie, milicyjny areszt, ból, kłamstwa, przemoc, dzieciństwo, rodzina, pustka. W końcu Jurek wyblał miejsce w Monarzu.

“Kotański to był niezły świr - dużo warczał, wrzeszczał i przeklinał, ale serce miał jak diament.”



Zebranie w Monarzu w Głoskowie, 1982



Jerzy Górski (drugi od prawej) podczas terapii w Monarze. Wrocław 1985 rok

Jako pracę odwykowo-detoksykacyjną, Monar wykorzystywał również bieganie. Biegało się 2 razy dziennie. O 6 rano i 6 po południu. I właśnie na monarowskim torze do biegów zakończyła się historia Jerzego Górskiego narkomana, a rozpoczęła się kariera Jerzego Górskiego sportowca. Jurek pokochał sport. Uwielbiał biegać. Gdy pewnego razu matka go spytała: "Po co się tak męczyć, Jureczku?", to on jej z dumą odpowiedział: "Mamo, ja wreszcie żyję". Postanowił wziąć udział w jakiś zawodach sportowych. Chciał wszystkim udowodnić, iż jego słowa: "kiedyś przebiegnę metę maratonu jako zwycięzca" nie były słowami puszczanymi na wiatr. Na pierwszym triathlonie był przedostatni, ale treningi, skupienie i wytrwałość w osiągnięciu postawionego celu pod okiem mentora i mistrza Antoniego Niemczyka sprawiły, że po niecałych 4 latach od opuszczenia placówki dla narkomanów, Jerzy Górski zdobył puchar za pierwsze miejsce w wyścigu Double Ironman.



Ultraman na Hawajach w 1995 roku. Na brzuchu i przedramionach widać blizny po cięciach żyłką i nożem.



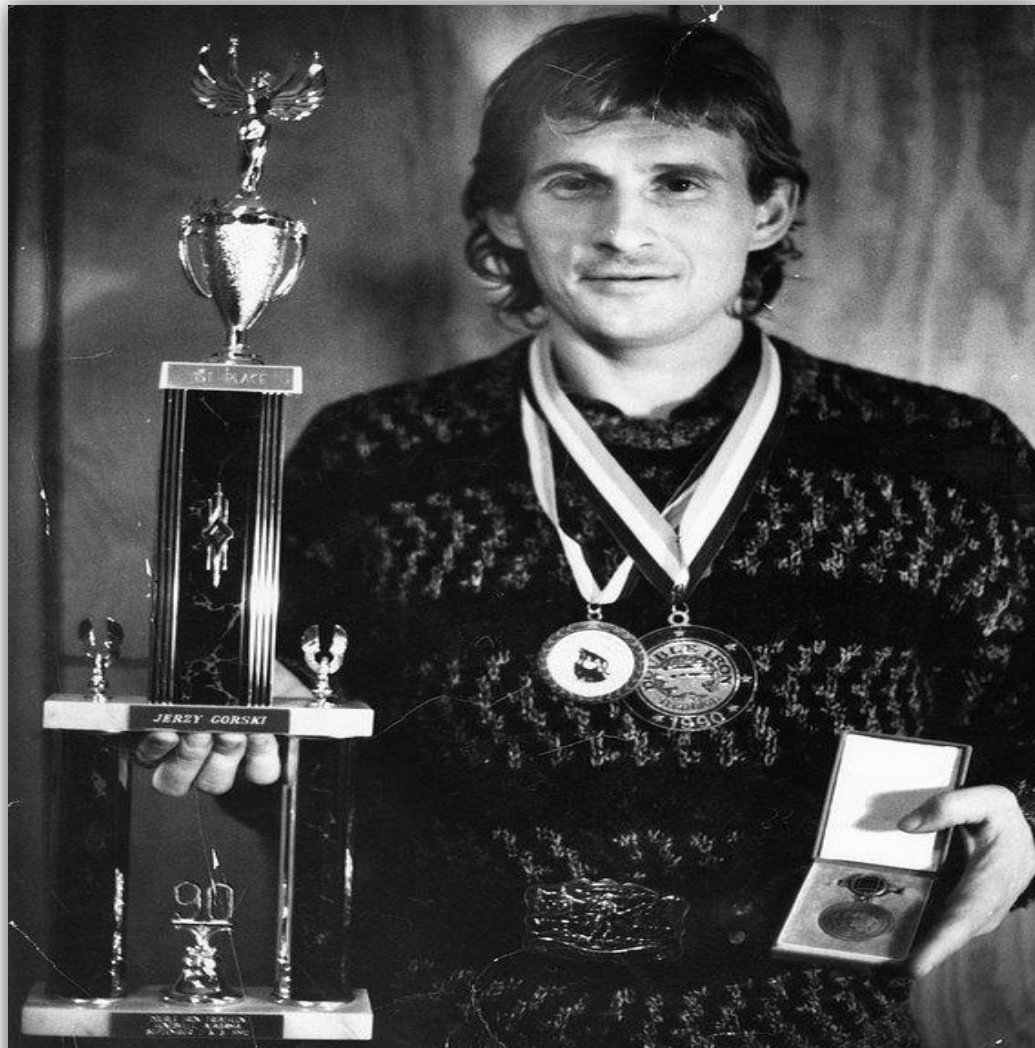
Jerzy Górski (w środku) wraz ze swoją drużyną po zawodach Double Ironman



Jerzy Górski podczas biegu 24 godzinnego w Poznaniu w 1986 roku

Wystartował w kalifornijskim biegu Western States Endurance Run, który ukończył w czasie 28 godzin, 5 minut i 22 sekund, zajmując 142. miejsce. Wziął udział w Double Iron Triathlon (podwójny Ironman) w Huntsville, w którym zajął 1. miejsce. Dystans 7,6 km pływania, 360 km jazdy na rowerze i 84 km biegu pokonał w czasie 24 godzin, 47 minut i 46 sekund.

Wystartował w Maratonie Nowojorskim, uzyskując wynik 3 godzin, 1 minutę i 16 sekund. Wziął udział w zawodach Ultraman World Championship na Big Island, gdzie dystans 10 km pływania, 421 km jazdy na rowerze i 84 km biegu pokonał w 31 godzin, 43 minuty i 32 sekundy. Otrzymał brązowy Medal za Wybitne Osiągnięcia Sportowe i przyznawany przez „Przegląd Sportowy” i Urząd Kultury Fizycznej i Turystyki tytuł Olimpionik.



Jerzy Górski z medalami i nagrodami za najważniejsze zawody: Double Ironman, The Western States Endurance Run



Jurek na trasie zawodów na dystansie Ultraman, jakie zorganizował sobie w Głogowie. Ustanowił wówczas najlepszy czas w Europie i drugi na świecie



Stopy Jerzego Góreckiego dwa dni po Biegu Śmierci - opuchnięte stopy i palce, z których zeszły wszystkie paznokcie.

A oto wywiad Angeliki Swobody z Jerzym Górkim umieszczony na [WYWIAD.GAZETA.PL - weekend.gazeta.pl](http://WYWIAD.GAZETA.PL-weekend.gazeta.pl) opublikowany po raz pierwszy w listopadzie 2017 roku.

Gdy podczas maratonu but obtarł mnie do krwi, wyciąłem w nim dziury i ukończyłem maraton. W każdej sytuacji można znaleźć jakieś wyjście - mówi Jerzy Górski. "Najlepszy". Taki tytuł nosi film inspirowany życiem Jerzego Górkiego. To historia o tym, że nie ma dna, z którego nie można się odbić. A każdą słabość można przekuć w siłę. I właśnie o tym jest też ta rozmowa.

Ile razy otarł się pan o śmierć?

- A wie pani, że nie liczyłem. Ale gdy byłem w ciągu narkotykowym, mogło się to zdarzyć każdego dnia. Zresztą człowiek tego nigdy nie wie, mam tego świadomość dziś, gdy patrzę na swoje życie z perspektywy.

Kiedy pan zaczął brać?

- Grzać. Miałem wtedy jakieś 15 lat. Nie bardzo mi się chciało uczyć, wychowywało mnie podwórko. Dorastałem na przełomie lat 60. i 70., kiedy niewiele można było młodym ludziom w Polsce zaoferować. Dlatego łapało się wszystko, co przychodziło z Zachodu, trzeba było tego dotknąć, sprawdzić. Dlatego spróbowałem narkotyków. Kiedy poczułem pierwszy narkotykowy głód, nie wiedziałem, co to jest. Mówili, że będzie, ale ja to bagatelizowałem. Głód? Co za problem, najem się i już. Nie miałem pojęcia, że wpadnę w taki potworny nałóg.

Myślał pan, że będzie fajny odłot.

- Coś w tym rodzaju. Miało być fajne, barwne życie, miłość, seks. O tak. Kiedy więc spotkałem w klubie człowieka, który zaproponował mi narkotyki, wszedłem w to. Zaczynałem od narkotyzowania się płynem Tri. Później były morfina, kokaina i heroina.

Kilka razy trafił pan do szpitala. Co jest w tym nałogu najbardziej wyniszczające?

- Wszystko. Codzienne branie demoluje organizm. W głowie masz tylko jedno, żeby codziennie mieć towar. Nieważne, jakie będą konsekwencje - musisz go mieć i musisz grzać. Mówimy o silnym uzależnieniu fizycznym i psychicznym, kiedy organizm nie jest już w stanie funkcjonować bez narkotyku. Przez narkotyki straciłem wielu przyjaciół. Co chwilę ktoś odchodził. Wtedy zdałem sobie sprawę, że nie chcę tak dłużej. Miałem 27 lat. Czuję się fatalnie. Przyznałem się sam przed sobą, że potrzebuję pomocy. Wtedy usłyszałem w radiu Marka Kotańskiego, który opowiadał o tym, że narkotyki zabierają wolność. Zainspirował mnie. Mówił, że w Monarze, tam gdzie on leczy ludzi z uzależnienia, nie ma kitli, nie ma lekarzy. Lekarstwami są tam prawda, szkoła i sport. Nie przypuszczałem wtedy, że będę kiedykolwiek biegał.

W Monarze panuje duży rygor. Nie miał pan z tym problemu?

- Siłą tego miejsca jest społeczność. Kilkadziesiąt osób o podobnych problemach jak twoje. Każdy jest lekarzem dla siebie samego, a wszyscy są lekarzami dla siebie wzajemnie. To był 1984 rok, po 14 latach grzania. Najpierw byłem trzy dni na odtruciu, potem poszedłem do Monaru. W Monarze obowiązywał ściśle określony system. Przez pierwsze trzy miesiące było się tak zwanym nowicjuszem, który musiał dużo pracować. Potem, jeśli się zasłużyło, można było przejść na poziom domownika, a po roku na poziom domownika teoretycznego i wreszcie do ostatniego etapu - monarowca, kiedy każdy może sam dysponować swoim czasem, ma program i go realizuje. Monarowiec jest pod mniejszą kontrolą społeczności, ale jest też rozliczany z tego, co robi i musi przestrzegać zasad obowiązujących w ośrodku. Po dwóch latach - bo tyle byłem w Monarze - dostałem plan zakończenia leczenia. Ale wtedy dla mnie rozpoczęło się prawdziwe leczenie.

Co to znaczy?

- Nie byłem już pod kontrolą społeczności. Musiałem sam podejmować decyzje.

Przed pobyt w Monarze próbował pan zerwać z nałogiem?

- Wcześniej siedem razy trafiałem na oddział dla narkomanów w Szpitalu Psychiatrycznym w Lubiążu. Ale oszukiwałem sam siebie, że chcę się leczyć. Tak naprawdę jednak potrzebowałem tylko opinii o swoim stanie zdrowia, bo byłem zamykany na milicyjnym dołku oraz w zakładach karnych za włamanie do aptek po morfinę. W Monarze było tak, że w każdym momencie mogłem wyjść. Mogłem powiedzieć: "Mam to w dupie i wyjść".

Ale tego nie zrobiłem.

Dlaczego?

- Miałem dość życia narkomana, tych czternastu okropnych, zmarnowanych lat. Wybrałem wolność i zacząłem realizować swoje marzenia. Zacząłem ćpać życie. W Monarze obowiązkowo musieliśmy co dzień biegać po 1700 metrów do parku i z powrotem. Przebiegłem pierwsze 700 metrów, a potem kolejne. Spodobało mi się. Zresztą jako dziecko trenowałem gimnastykę i akrobatykę, potem to

zarzuciłem. Także przez narkotyki. W Monarze zakochałem się w sporcie. Dzięki bieganiu z każdym dniem byłem mocniejszy fizycznie. Zaczęłem brać życie garściami i we wszystkim chciałem być najlepszy. Poszedłem do szkoły, każdy przedmiot był dla mnie interesujący. Zresztą wcześniej w Monarze, gdy dostałem obowiązki kucharza, też chciałem być mistrzem świata w gotowaniu. Wszystko zacząłem traktować jak wyzwanie.

Jak to się stało, że wystartował pan w triathlonie?

- Jeszcze w Monarze na własną rękę rozpocząłem treningi biegowe i triathlonowe. Poza bieganiem jeździłem na rowerze i pływałem. Już po roku terapii i uprawiania sportu ukończyłem swój pierwszy maraton. Zrobiłem to w doskonałym czasie - 3:56. Zwłaszcza jak na osobę wcześniej uzależnioną od narkotyków, papierosów i alkoholu. Po opuszczeniu wrocławskiego Monaru zamieszkałem w Głogowie. Tam rozpocząłem jeszcze ostrzejsze treningi w klubie Chrobry Głogów. Trenowałem bez wytchnienia, musiałem od początku też nauczyć się pływać. Miałem szalenie silną potrzebę nadrobienia czasu straconego przez nałóg. I nadrabiałem. Dlatego na przykład poszedłem na kurs nauki tańca towarzyskiego, bo zawsze chciałem umieć tańczyć. Chciałem być też dobrym operatorem maszyn ciężkich i pracować na koparce, więc poszedłem na szkolenie.

Dlaczego akurat triathlon? W tamtych czasach to nie był przecież tak popularny sport jak dziś.

- Gdzieś usłyszałem, że w Stanach na Hawajach są zawody, które nazywają się Ultraman Triathlon. Każdy zawodnik ma w sumie do pokonania 515 km - 10 km trzeba przepłynąć, 421 km przejechać na rowerze, a na koniec biegnie się podwójny maraton. Limit czasowy na pokonanie dystansu to 36 godzin.

Wystartował pan?

- Nie od razu. W zawodach może wystartować jedynie 35 zawodników z całego świata, i to na specjalne zaproszenie organizatorów. Selekcja pod kątem osiągnięć sportowych jest bardzo drobiazgowa. Moje zgłoszenie wielokrotnie było odrzucane, a ponieważ jestem uparty, sam zorganizowałem sobie Ultramana w Głogowie.

Imponujące!

- Ukończyłem go, ustanawiając wówczas najlepszy czas w Europie i drugi na świecie. Oczywiście należy wziąć pod uwagę, że warunki atmosferyczne i ukształtowanie terenu były zupełnie inne niż na Big Island na Hawajach, gdzie ma miejsce legendarny Ultraman.

W kolejnych wyczynach nie przeszkodził panu nawet groźny wypadek.

- Byłem wtedy opiekunem kadry juniorów młodszych w triathlonie na Węgrzech. Moich dwóch podopiecznych miało startować tam w zawodach. Przed rozgrywkami wyjechałem rowerem na trasę, żeby zobaczyć, czy wszystko jest odpowiednio zorganizowane. I już z tego objazdu nie wróciłem, bo rozjechał mnie samochód. Wiele miesięcy walczyłem z urazami takimi jak złamana szczęka, bark, łopatka, obojczyk, przetrącone ręce i obrzęk mózgu. Zresztą skutki tego wypadku odczuwam do dziś - czasem miewam kłopoty z chodzeniem i jedną rękę mam lekko niewładną. Ale to w ogóle nie ma znaczenia. Tak wyćwiczyłem ciało, żeby jak najmniej odczuwać te dolegliwości. Mam się nad sobą rozczulać, że tu boli czy tam łupie? Po co? Boli to boli i tyle. Jak ból doskwiera mocno, to się idzie do lekarza i bierze leki czy zastrzyki. A jak boli trochę, wstaję o piątej rano i idę na basen popływać. Albo robię sobie marszobiegi, albo trening fitness. Ruch to najlepsze lekarstwo na ból ciała i duszy. Jak mnie wszystko denerwuje, wkładam buty do biegania i idę do parku pobiegać. Wracam do domu i czuję się dużo lepiej. Czasami zdarzają mi się też problemy z sercem. Wtedy idę do szpitala i poddaję się kardiowersji. Na drugi dzień znów mogę trenować.

Lekarze mówili, że po wypadku nie wróci pan do sportu, a pan w 1995 roku wreszcie zakwalifikował się do Ultramana jako pierwszy Polak.

- I go ukończyłem! Najgorsze, co można zrobić, to się samemu wpuścić w kanał narzekania. Tego nie mogę, tamtego nie dam rady. Po co? Wtedy zaczyna się przegrywać. To nie jest tak, że zawsze jestem silny, czasem jestem też słaby. Ale nie chcę tej słabości w sobie pielęgnować, robię wszystko, by iść do przodu. Czasem ktoś mówi: "Marzę, żeby polecieć na Księżyc". I tak sobie marzy przez 20 lat. Pytam go więc: "A co zrobiłeś, żeby polecieć?". No nic. Tak sobie można marzyć do końca świata. A przecież loty w Kosmos są możliwe. Trzeba tylko poszukać pieniędzy i spróbować zrealizować swoje marzenie. I być szczęśliwym.

Panu ktoś pomagał w realizacji marzeń?

- Wiele razy! Mam ogromne szczęście do ludzi. Gdy zaczynałem, pewien dziennikarz zabrał mnie na wywiad do domu, mimo że żona krzyczała, że byłego narkomana sprowadza i tak zaczęto o mnie pisać w gazetach. A moim opiekunem w triathlonie został słynny maratończyk Antek Niemczak.

Niełatwo było się pewnie do niego dostać.

- Wie pani, nigdy nie ukrywałem, kim byłem, ale i mówiłem, kim chcę zostać. Prawdopodobnie to sprawiło, że ludzie mi pomagali. Kiedy w 1990 roku dzięki pomocy wielu dobrych ludzi zebrałem pieniądze - wyjechałem do Stanów Zjednoczonych, bo Antek zgodził się mnie trenować.

Przygotowywał mnie do dwóch najważniejszych startów w USA. Pierwszy z nich to The Western States Endurance Run, czyli 100 mil w jeden dzień. To był najtrudniejszy bieg w moim życiu.

Finiszowałem z kijem w ręku, idąc. Ale ukończyłem go, zdobywając brązową kłamrę. Drugi to słynny Double Ironman Huntsville w Alabamie, czyli najbardziej prestiżowe zawody na dystansie prawie 8 km pływania, 360 km jazdy rowerem i 84 km biegu. Wygrałem ten wyścig, z czasem 24 godziny 47 minut 46 sekund.

Słyszałam, że milicjant, który pana przymykał parę razy, pomógł panu załatwić paszport, żeby mógł pan pojechać na tego podwójnego Ironmana do Alabamy.

- To był 1988 rok, paszporty nie były dla każdego. Gdy się zacząłem o niego ubiegać, usłyszałem tylko: "Wiesz przecież kim jesteś". Tłumaczyłem, że się zmieniłem, że zerwałem z nałogiem. Powiem pani tak - jak był jakiś problem, to natychmiast znajdowałem ludzi, którzy mogli mi pomóc. We władzach miasta, w klubach sportowych. I dostawałem drugą szansę. Zostałem nawet ambasadorem Marka Kotańskiego. Byłem dumny, że noszę koszulkę z napisem Monar. Że pokazuję ludziom: "Warto coś zrobić ze swoim życiem". A jak coś się spieszy, to trzeba się zastanowić, co zrobić, żeby to naprawić.

Na przykład wyciąć dziury w za małych butach?

- Po buty do biegania pojechałem do Niemiec. Ale stać mnie było tylko na takie po przecenie - bo jeden był trochę większy od drugiego. Gdy podczas maratonu ten mniejszy obtarł mnie do krwi, wyciąłem w nim dziury i ukończyłem maraton. W każdej sytuacji można znaleźć jakieś wyjście.

Źródła:

Onet sport

Noizz

Weekend.gazeta

Wikipedia