

OSTATNIE IGRZYSKA NIE PRZYNIOSŁY JEJ SUKCESU, ALE – JAK MÓWI – TA PORAŻKA DODAŁA JEJ SKRZYDEŁ. BO WIERZY, ŻE TO CZŁOWIEK KREUJE RZECZYWISTOŚĆ, DLATEGO ZAMIERZA JESZCZE NIERAZ TRIUMFOWAĆ

ROZMAWIAŁA AGATA DOMAŃSKA
ZDJĘCIA KRZYSZTOF RAJCYK
STYLIZACJA IWONA AUGUSTYNOWICZ,
MAKE-UP I FRYZURA ANETA MIZERA,
ZA UDOSTĘPNIENIE WNĘTRZ DZIĘKUJEMY KLUBOWI
COTLET CLUB PRZY UL. PIĘKNEJ 56 W WARSZAWIE.

Jestem spóźniona na nasze spotkanie, więc biegnę. Widzę ją z daleka. Wysoka, wiotka, smukła, swobodnie macha do mnie ręką w powitalnym geście. Porusza się z gracją. Nic dziwnego, ponad połowę życia spędziła z floretem w rękę, w sportowym tańcu, wymagającym wielkiej koncentracji i kontroli nad ciałem. Kiedy przeproszam za swoje (na szczęście nieduże) spóźnienie, w odpowiedzi dostaję szeroki uśmiech i szczerze wyznanie: „Kiedyś sama się spóźniałam. Notorycznie! Dlatego teraz nie mam o to do nikogo pretensji. Wiem, że to nie wynika ze złej woli. Proszę się tym zupełnie nie przejmować”.

Jesteś kobietą spełnioną?

Ojej, zaczynamy od takich trudnych pytań (śmieje się). Dziś czuję się rewelacyjnie. Właśnie wróciłam z wakacji. Było pięknie! Wypoczęłam, mam mnóstwo energii, świat widzę w jasnych barwach i chce mi się żyć. Tak się

Sylwia Gruchala

„MARZĘ O DUŻEJ RODZINIE. DZIECI DAJĄ SIŁĘ I RADOŚĆ”



właśnie czuję. Ale czy jestem spełniona? Nie lubię takich pytań. Wolałabym zatrzymać się na tym, że teraz jestem szczęśliwa.

A jako sportowiec?

Na pewno nie jestem spełniona we florecie. Przed igrzyskami myślałam: „Może już pora zacząć robić coś innego, zmienić swoje życie? Powiedzieć »do widzenia« i odłożyć floret?”. Myślałam, że jestem spełnioną zawodniczką i w sporcie nic już więcej nie chcę osiągnąć. Dopadło mnie wypalenie zawodowe, brak motywacji, kiepski klimat w polskim sporcie, nie najlepsze relacje z trenerem. Myślałam, że dobrze mi zrobi zmiana środowiska. Ale po porażce w Pekinie stwierdziłam, że nie powiedziałam jeszcze ostatniego słowa.

Porażka motywuje cię do walki?

Owszem, choć wiele zależy od tego, na jakim etapie życia jestem. Czasem porażki mnie deprymują, bo czuję, że moja ciężka praca nie dała owoców. Ale gdy emocje

opadną, biorę się w garść. Udowadniam sobie, że jednak dam radę. Staram się unikać raz popełnionych błędów i dotknąć tych fajnych emocji, które w sporcie towarzyszą odradzaniu z popiołów. Kilka lat temu miałam poważną kontuzję kolana i zabieg, po którym przez kilka miesięcy nie mogłam trenować. To było straszne – wtedy zrozumiałam, jak bardzo kocham sport i moją pracę. A kiedy to sobie uświadomiłam, po rekonwalescencji zrobiłam w sporcie bardzo duże postępy.

Troszczysz się o ciało, o zdrowie?

Tak. Przywiązuję dużą wagę do trzech spraw: długiego snu, dobrego odżywiania i rozładowywania napięcia. Mój organizm potrzebuje dziewięciu godzin snu, a po wysiłku fizycznym – nawet 10-11 godzin. Mój rekord to 14 godzin, ale to było po powrocie z drugiej półkuli, gdy przemęczenie nałożyło się na jet-lag. Co do posiłków: jem często, ale mało i nie za późno. Kiedy zjem ciężki posiłek wieczorem, miewam koszmary.

Wspomniałaś o walce z napięciem. Potrzebujesz wyciszenia?

Tak, bo jestem z natury nerwowa i dużo się w moim życiu dzieje. Jeśli chce się coś osiągnąć w sporcie, umiejętność wyciszania się i rozładowania napięcia to konieczność. Poza tym wierzę, że stres jest źródłem wielu chorób, staram się więc wyciszać jak najczęściej – jeśli mogę, to codziennie. Medytuję, uprawiam techniki relaksacyjne i wizualizację, słucham spokojnej muzyki. Chcę się zapisać na jogę.

Jak się leczysz, kiedy chorujesz?

Jako dziecko często chorowałam, bo nie dbałam o siebie, np. zimą wychodziłam po treningu z mokrą głową, spoczną i zgrzana. Od jakiegoś czasu nie choruję, najwyżej są to niegroźne przeziębienia. Staram się wtedy trzymać z dala od tabletek, wolę naturalne sposoby. Czosnek, herbata z cytryną i miodem – to lepsze od aspiryny. Tabletki nie rozwiązują problemu. Kiedy boli mnie głowa, wolę zastanowić się nad sobą i znaleźć powód bólu i napięcia – ból głowy jest sygnałem, który wysyła organizm, że czegoś jest za dużo lub za mało.

Lubisz dbać o siebie?

Lubię mieć dla siebie czas – to dla mnie znaczy „dbać o siebie”. Kremy niewiele dadzą, jeśli np. z powodu stresu nie mogę spać. Większy wpływ na urodę ma stan ducha, samopoczucie i umiejętność radzenia sobie z codziennością, tak aby nie była męcząca. Bardzo lubię masaże, ale nie cierpię chodzić do fryzjera. Nudzi mnie to. Czuję, że marnuję czas, kiedy trzy godziny spędzam na robieniu balejażu. Poza tym mam poczucie, że nie jestem dobra dla moich włosów, farbując je. Włosy to moja bolączka, są cienne, więc muszę o nie dbać.

Największy grzech przeciw urodzie?

Za mało piję. Czasem zmuszam się do tego, np. w ciepłych krajach lub samolocie, ale tak naprawdę nie lubię pić.


Czy masz jakieś złe nawyki?

Mam „głodne” oczy. Kocham jeść i gdy widzę coś smacznego, mam ochotę to zjeść, nawet gdy nie jestem głodna.

Jesteś spontaniczna?

Nawet bardzo. Spontaniczność to wielka zaleta, oznacza szczerłość w kontaktach i pełnię życia.





„NIGDY NIE ZROBIĘ
MAKIAŻU PERMANENTNEGO.
OPERACJA PLASTYCZNA?
DZIŚ MÓWIĘ NIE,
ALE PO PIĘCDZIESIĄTCE
MOŻE ODPOWIEM INACZEJ...”

Robisz plany na przyszłość?

Raczej nie. Życie pokazało, że lepiej nic nie planować. Kiedyś musiałam mieć pełną kontrolę nad życiem i sobą. I bardzo, bardzo mnie to zmęczyło. Myślę, że dużo przez to straciłam. Nie planując, czuję się bardziej wolna. Mam plany związane ze sportem: muszę je mieć, jeśli chcę być dobra. Ale sięgają końca roku. I to wystarczy.

Czy tak znana osoba zajmuje się czymś tak przyziemnym jak gotowanie?

Kiedyś gotowanie mnie nie pociągało. Stwierdziłam jednak, że zaproszenie rodziny lub przyjaciół, włożenie serca w przygotowanie czegoś pysznego, a potem patrzenie, jak najbliżsi jedzą ze smakiem, to coś pięknego. Dziś lubię gotować. Postanowiłam przedzierzgnąć się w doskonałą kucharkę i poszłam na kurs gotowania. Dostałam się w ręce przyjaciół, którzy prowadzą w Trójmieście restaurację Malinowy Ogród. Słyną z doskonałego jedzenia. I uczą mnie zmieniać składniki w smakowitą całość.

Jaką potrawę gotujesz najlepiej?

Nie wiem, bo żadnej jeszcze nie robiłam dwa razy. Jestem młodą i początkującą ku-

O SOBIE

- ▶ **Miejsce, którego nigdy nie zapomnę: Afryka, Kuba**
- ▶ **Ulubiony kolor: nie mam jednego, uwielbiam szary, czerwony, biały**
- ▶ **Ulubiona sałatka: grecka**
- ▶ **Ulubiona kuchnia: tajska, włoska**
- ▶ **Ulubiona muzyka: kubańska**
- ▶ **Ulubiona postać historyczna: nie mam**
- ▶ **Periodyk, radio czy telewizja: periodyk**
- ▶ **Mięso czy ryba: zależy**
- ▶ **U mężczyzn zwracam uwagę na: naturalność**
- ▶ **U kobiet zwracam uwagę na: szczerość**
- ▶ **Ulubiony masaż: klasyczny**
- ▶ **Ulubione miasto: Neapol**
- ▶ **Najlepsza cecha charakteru: odwaga**
- ▶ **Najgorsza cecha charakteru: pedanteria ○**

charką (śmiech). Na razie wychodzi mi wszystko, ale w końcu uczyłam się od mistrzów garnka i patelni. Gotowanie dla kogoś sprawia mi wielką radość, dla samej siebie mi się nie chce. Najczęściej jem na mieście, choć mam zamiar to zmienić. Przede wszystkim po to, aby doskonalić mój kunszt kucharski. Dziś potrafię np. zrobić pyszny szpinak i bardzo smaczny sos śmietanowy z borowikami lub kurkami do mięsa, które podaję z ryżem.

Czy jest coś, co mogłabyś jeść przez tydzień bez przerwy?

Tak, to crème brûlée, mój ukochany deser. Lubię proste dania, najchętniej z kuchni włoskiej. Kiedy jestem we Włoszech, nie mogę się opanować na widok mozzarelli, prosciutto lub pizzy. Kocham też owoce. Uwielbiam jabłka i ananasy.

Czy będąc w obcych krajach, poznajesz je również od strony kulinarnej?

Na imprezach sportowych muszę bardzo uważać, aby się nie zatrucić, to przekreśliłoby mój udział w zawodach. Ale kiedy jestem za granicą prywatnie, np. na wakacjach, wtedy próbuję różnych rzeczy. ■