

Paweł Edward Prüfer*

ORCID: 0000-0003-3647-8068

Akademia im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim

PUŁAPKA CZY DOBRODZIEJSTWO IMMERSYJNOŚCI W BIEGANIU DŁUGODYSTANSOWYM? CZAS WOLNY AKTYWNIIE WYPEŁNIANY

Złość, rozdrażnienie, niepewność, frustracja, niemoc, lęk, bezradność, smutek.
Po kilku kilometrach to już tylko wspomnienie. Przebiegnij się¹.

Artykuł opisuje, wyjaśnia i interpretuje fenomen biegania długodystansowego przez pryzmat kategorii immersyjności. Pojęcie to w naukach społecznych, także w socjologii, raczej nie występuje. Dlatego podjęto próbę jego operacjonalizacji. W analizie zastosowano kwerendę materiałów poświęconych zjawisku biegania, zamieszczanych głównie na włoskich i polskich portalach internetowych. Zastosowano metodę opisu interpretacji dyskursów i treści zawartych w mottach poświęconych bieganiu. Uwzględniono przede wszystkim teorię relacyjności oraz tezę o ulokowaniu jednostki w przestrzeni dwóch mechanizmów społecznych: determinizmu oraz indywidualnej sprawczości podmiotowej. Opracowano i zaktualizowano problem zarówno w jego konkretnych przypadkach (narracje i przeżycia biegaczy, osobiste doświadczenia autora w odniesieniu do zjawiska biegania, wniosły i zdystansowane opinie na temat biegania), jak i w zasięgu uniwersalnym (opisy i interpretacje pojawiające się w badaniach poświęconych bieganiu długodystansowemu). Na podstawie przeprowadzonych analiz wywnioskowano, że fenomen biegania jest w przypadku biegaczy zarówno wyzwalający, rekonstruujący ich biografie, jak i immersyjny, to znaczy pochłaniający, „zniewalający”.

Słowa kluczowe: bieganie długodystansowe, czas wolny, immersyjność, socjologia

WPROWADZENIE – CZAS WOLNY, IMMERSYJNOŚĆ AKTYWNOŚCI BIEGOWEJ, POPANDEMICZNA RZECZYWISTOŚĆ

Dualistyczny obraz współczesnego świata przedstawiany jest i wyjaśniany w naukach społecznych dosyć często i przekonująco. Jednak, gdy zbliżyć się do konkretnej aktywności

* Katedra Zarządzania Procesami Gospodarczymi, Akademia im. Jakuba z Paradyża, ul. Teatralna 25, 66-400 Gorzów Wielkopolski; e-mail: paweljazz@o2.pl

¹ Napis na zdjęciu motywacyjnym z portalu społecznościowego poświęconego bieganiu długodystansowemu.

ludzkiej dokonującej się w kontekście społeczeństwa, które bardziej „staje się, niż jest” (Sztompka, 2021, s. 674), można odkryć zawsze coś bardzo oryginalnego i niepowtarzalnego. Tym bardziej sytuacja staje się taka, kiedy autor przedsięwzięcia naukowego w bardzo konkretny sposób partycypuje w tym, co wyjaśnia i opisuje. Propozycja przedstawiona w tym artykule odzwierciedla właśnie taką sytuację. Autor jest zaangażowanym i praktykującym biegaczem długodystansowym, włączonym w aktywność, która jest nie tylko sporadyczną dla niego „odskocznia” od codziennych trosk, wypełniającą czas wolny, ale bardzo ważną i konkretną determinantą kształtującą jego życie, wybory życiowe, a nawet system aksjonormatywny, z którym się identyfikuje. Jedno z najbardziej aktualnych i wyrazistych – jak się wydaje – świadectw takiego zaangażowania można znaleźć w udzielonym niedawno wywiadzie dla dziennika „Gazeta Lubuska”². Jak w tym kontekście należałoby rozumieć czas wolny? Czy jest on przestrzenią, którą zapełnia się czynnościami swobodnie wybieranymi, w tym przypadku bieganiem? Aktywność ta wymaga odejścia od pracy związanej z własną profesją, obowiązkami. I wówczas takie jego rozumienie ma miejsce. Jednak w sytuacji, kiedy kategoria ta staje się istotnym elementem angażującym osobistą dyscyplinę, zaangażowanie, sumienne i rzetelne jej wykorzystanie – gdyż wiąże się z planowanymi i oczekiwanymi wynikami – jej znaczenie ewoluuje, przekształca się w kategorię czynności w pewnym sensie obowiązkowej, przy czym spełnianie tego obowiązku wynika z osobiście narzuconych sobie reguł postępowania.

Bieganie wypełnia czas wolny wielu biegaczom amatorom. Można zastanawiać się – przywołując koncepcję *serious leisure* R.A. Stebbinsa – czy bieganie jest w tym przypadku swobodną czynnością wypełniającą czas wolny w lekki, niezobowiązujący i swobodny sposób, czy jednak stanowi czynność nad wyraz poważną, ambitną i pociągającą za sobą różne wymogi, takie jak dyscyplina czy systematyczność (Stebbins, 2002, 2004, 2012a, 2012b). Prawdą jest to, na co zwraca uwagę amerykański badacz, że tak realizowana aktywność w czasie wolnym jest merytoryczna (<https://www.seriousleisure.net/concepts.html>), a satysfakcja i zadowolenie pojawiają się wtedy, kiedy udaje się ją podejmować i spełniać w ściśle określonych ramach i przy uwzględnieniu niekiedy rygorystycznie zaplanowanych scenariuszy.

Wciąż pojawiają się ambiwalentne głosy dotyczące tego, czy bieganie przyczynia się do odstresowania, wyzwiania i homeostazy psychofizycznej osobowości, czy może jednak nie, ponieważ jako aktywność aplikowana zbyt często i w zbyt dużych ilościach może stawać się uzależniająca i destrukcyjna, o czym niedawno była mowa we włoskim dzienniku „La Repubblica”³. Tekst wywołał sporo emocjonalnych dyskusji wśród samych biegaczy. Bieganie jako zjawisko społeczne jest w pewnym sensie płynne i uwarunkowane różnorodnymi czynnikami społecznymi, kulturowymi, a nawet językowymi (Westfall, 2012, s. 7–8), stąd także jest odmiennie postrzegane i interpretowane. Postaramy się zachować względną

² Wywiad: *Biegając, czuję, jakbym unosił się nad ziemią*. Rozmowa z redaktorem Jarosławem Miłkowskim, „Gazeta Lubuska. Magazyn”, 14–15.01.2023, s. 8–9, https://gazelalubuska.pl/ksiazka-profesor-pawel-prufer-w-zeszlym-roku-skonczyl-50-lat-od-stycznia-do-grudnia-przebiegl-wiec-50-maratonow/ar/c2-17194215?fbclid=IwAR0B7x1UbogyJxRt1j9xZK_8e8inQtpgcA8218IZcrFvPvZ7pFzcYO5OABU [30.01.2023].

³ https://www.repubblica.it/salute/2023/01/28/news/corsa_stress_dipendenza-385041323/; oraz na portalu społecznościowym: <https://www.facebook.com/photo?fbid=10160138511499526&set=gm.1575929076240153&idovrarity=220924851740589> [2.02.2023].

przynajmniej równowagę w tej dyskusji i przedstawić sprawę z różnych stron, wnikając zarazem w sam środek fenomenu i opisując go tak, jak on się może przedstawiać obserwatorowi z zewnątrz.

Czasy pandemii COVID-19, jak i okres tzw. popandemiczny, istotnie naznaczyły fenomen biegania długodystansowego. Różnorodne próby diagnozowania tego zjawiska były i są przedstawiane i publikowane (Maussier i Prüfer, 2021). W niniejszym artykule naszkicowano ten obraz pod względem jego osadzania się w obrębie czasu wolnego i w kategorii tzw. immersyjności. Czytelnik szybko się spostrzeże, że tekst powstał w dość swobodnie skonstruowanej koncepcji oraz z wykorzystaniem materiału pochodzącego z dwóch głównych obszarów geograficzno-kulturowych, to znaczy polskich i włoskich. Uzasadnieniem tego faktu są osobiste zainteresowania autora, zarówno te naukowe, jak i dotyczące analizowanej aktywności biegowej. Uczestnicząc w aktywności różnych grup biegowych oraz podejmując liczne dyskusje wewnątrz nich, dokonując częstej kwerendy materiału naukowego i popularnonaukowego poświęconego omawianemu zjawisku, a przede wszystkim czynnie realizując aktywność biegową, autor chciałby przedstawić własną wizję tego problemu. Celem artykułu jest próba deskrypcji i wyjaśnienia fenomenu biegania długodystansowego nie tylko w aspekcie jego osobliwości sportowej, a bardziej w psychospołecznym wymiarze jego przeżywania i doświadczania. Ważnym w tym zakresie elementem jest wskazanie procesów dokonujących się w biografii jednostki, która podejmuje taką aktywność. Są to zarówno metamorficzne i rekonstruktywne procesy, jak i te, które mogą prowadzić do dezintegracji i swoistej implozji wewnętrznej (uzależnienie od biegania, podporządkowywanie bieganiu innych ważnych sfer życia codziennego itp.). Oba elementy chciałbym ujmować w kategorii immersyjności, którą poniżej będę starał się naszkicować.

AMBIWALENCJE BIEGANIA W POPANDEMICZNEJ RZECZYWISTOŚCI

Kategoria immersyjności jest tu postrzegana przede wszystkim jako proces, przez który podmiot jest „wciągany” w określoną aktywność niezależnie od tego, czy ma ona charakter zniewalający, czy wyzwalający. Socjologia posługuje się także pojęciami determinacji strukturalnej i sprawczości jednostkowej, które – w kontekście niniejszych analiz – mogą okazać się wyjaśniającymi samą kategorię immersyjności. Jeśli rozumieć ją właśnie jako proces opanowywania jednostki przez jakiś system czy obiekt społeczny, to pojawia się pytanie o to, czy przyzwolenie na to działanie, a nawet poszukiwanie go dla niego samego oznacza, że jednostka nie jest już sprawcą własnych działań, a tylko zdeterminowanym obiektem dla działania procesu immersyjności. Biegacz długodystansowy, o ile już nie jest na etapie początkowego eksperymentowania w obszarach nowo odkrytej aktywności, a zanurzył się w nią kompleksowo (fizycznie, psychicznie, emocjonalnie, społecznie, a nawet duchowo), nierzadko podporządkowuje jej pozostałe sfery swojej codziennej i odświeżonej egzystencji. Immersyjność, która się realizuje w jego przypadku, każe mu przyporządkowywać swój czas (zwłaszcza czas wolny) tej głównej nici, jaką stało się bieganie (treningi – intensywnie urozmaicane, udział w zawodach – wymagający także sporej mobilności i inwestycji logistyczno-finansowych). Kategoria immersyjności determinuje także jego relacje, zarówno

te, które tworzą dotychczasową sieć jego codziennych interakcji, jak i powstające nowe ich formy (pojawia się sporo takich, które zawierane są właśnie kontekstualnie – obszary biegowych społeczności). Immersyjność może przybierać niejednorodne postaci, zarówno jako komponenty, które może zdiagnozować i opisać zewnętrzny obserwator (dualizm metodologiczny), jak i uświadomione, a nierzadko także dyskursywnie przedstawiane przez samych uczestników tego zjawiska (biegacze nie kryją faktu, że poddali się działaniu swego rodzaju mechanizmu uzależniającego tkwiącego w bieganiu, a nawet opisują ten fakt z dumą; wielu z nich to osoby, które wcześniej doświadczały wielu form uzależnień, a obecnie wskazują na bycie wciągniętym w „zdrowy nałóg” – jak go sami definiują).

Jeśli przyjrzyć się zjawisku biegania długodystansowego i mechanizmowi immersyjności jako kategorii determinującej jednostki, fenomen ukazuje się w ambiwalentnym kształcie (z przewagą jednak pozytywnego, wyzwającego działania, co potwierdzają liczne biografie praktykujących tę aktywność). Zasadne jest też zadanie pytania o to, czy mechanizm ten ma swoją osobliwą konstrukcję w kontekście czasu pandemii, a zwłaszcza w obecnym popandemicznym świecie. Można tylko wzmiankować o tym, jak trudnym i niekiedy także destrukcyjnym zjawiskiem w czasie pandemii był dla biegaczy fakt, iż nie odbywały się zawody biegowe, a w najbardziej rygorystycznym co do obostrzeń sanitarnych momencie biegacze nie podejmowali aktywności biegowej nawet w samotności. Można przytaczać wiele świadectw (objętość artykułu nie daje takich możliwości), kiedy biegacze amatorzy doświadczaali czegoś, co mogło być już określane jako stany depresyjne z powodu niemożliwości wyjścia na trening czy udziału w zawodach. Jeśli biegacz decydował się jednak na swoją aktywność, to podporządkowywał się wymogom i nakładał maseczkę (doświadczenie osobiste autora, jak i wielu innych biegaczy, z którymi dyskutował na ten temat). Nietrudno wyobrazić sobie, jakim utrudnieniem mógł być ten fakt. Okazuje się, że problem związku noszenia maseczki z aktywnością sportową, w tym z osiągnianiem wyników, jest na tyle intrygujący, że prowadzone są nawet profesjonalne badania w tym zakresie (Wang et al., 2023). W literaturze poświęconej fenomenowi biegania długodystansowego często mówi się o wzroście popularności biegania, na przykład w Polsce (Stempień, 2018; Stempień et al., 2020; 2021). Moda na bieganie – taka teza często wybrzmiewa zarówno w dyskursie naukowym, jak i w dyskusjach publicznych, w potocznych debatach, zwłaszcza chętnie powtarzana przez tych, którzy nie zajmują się osobiście tą aktywnością, ale w jakiś sposób ją obserwują i komentują. Nie wydaje się jednak, żeby teza miała jednoznaczne potwierdzenie w faktach, ponieważ już same dane statystyczne odnoszące się do liczby uczestników zapisujących się na zawody biegowe nie zawsze potwierdzają takie przekonanie. Wiele imprez sportowych po prostu się nie odbywa od czasu pandemii. Zostały zawieszona lub odłożona na bliżej niesprecyzowaną przyszłość. Wielu biegaczy straciło też motywację do podejmowania tej aktywności, zwłaszcza tych, dla których uczestnictwo w zawodach było wartością szczególnie pożądaną. W niniejszym artykule jednak ten wątek nie jest rozwijany, gdyż nie ma on bezpośredniego związku z problemem tutaj przedstawianym (czasem wolnym oraz immersyjnością).

Okres popandemiczny uruchomił (nie automatycznie i nie w zakresie, w jakim było to dostępne w okresie przed pandemią) powrót inicjatyw biegowych, choć ich charakter jest już nieco inny (niezadko wciąż obowiązujące wymogi ze względu na zagrożenie epidemiczne i wynikające z tego utrudnienia). Stwierdzić więc należy, że immersyjność jako

przejaw determinacji zewnętrznej, pochodzącej z różnych źródeł, a dotyczącej biegacza długodystansowego, odsłania się jeszcze bardziej wyraziście, jeśli uwzględni się horyzont czasowy sprzed pandemii, w trakcie jej trwania, jak i obecnie, w okresie popandemicznym. Biegacz długodystansowy „metabolizuje” swoją immersyjność jako splot zjawiska, które go determinuje i które także on próbuje sprawczo kontrolować, a także nadawać mu pozytywny, wyzwalający wydźwięk. Oznacza to, że immersyjność jako pewna siła działająca na biegacza, a także w nim operująca, zostaje przez niego „skonsumowana”, „pochłonięta”, a niekiedy po prostu zaakceptowana, przyjęta z dobrodziejstwem inwentarza.

WZNIOSŁOŚĆ I ESTYMA W OPISIE DOŚWIADCZENIA BIEGANIA

Wiele osób aktywnych biegowo doskonale rozumie to, że wypełnianie czasu wolnego bieganiem nie jest jedynie zapełnianiem tego czasu jakąś materią, która należałaby do tych definiowanych jako „cokolwiek”. Jest natomiast ważnym – niekiedy postrzeganym bardzo wzniosłe, wręcz mistycznie – elementem codzienności. Nie dziwią przedsięwzięcia naukowe i popularnonaukowe, w których bieganie jawi się jako jedno z najbardziej szlachetnych i wzniosłych zajęć podejmowanych przez ludzi. Za przykład można podać Neila Baxtera, socjologa i pisarza, który na stronie internetowej *Running Studies. Notes on the social science, history and culture of running* (<http://runningstudies.co.uk/seriousness-running>) zamieszcza wiele wartościowych analiz dotyczących zagadnienia. Jednym z ostatnich jest artykuł zatytułowany *A defence of the seriousness of running*, wskazujący właśnie na ten aspekt osobliwości i wzniosłości biegania.

Dystrybucja potencjału i doświadczeń biegaczy w przestrzeni społecznej, a zwłaszcza wirtualnej jest zarówno przejawem potrzeby uznania, podziwu, rywalizowania, jak i akceleratorem dla wzajemnego motywowania się w tej aktywności. Informowanie o własnych osiągnięciach jest najczęściej natychmiast nagradzane, niekiedy przyjmuje też ironiczny styl, co zazwyczaj wywołuje kolejne reakcje, a te przekładają się na działania motywacyjne, które są tym sposobem wzmacniane. I choć motywacja osiągnięć nie może być zaspokojona w pełni, ponieważ zawsze będą szybsi, sprawniejsi, jednym słowem tacy, którzy osiągnęli więcej (Sztompka, 2020, s. 191), to stanowi ona pobudkę do trwałego i znaczącego determinowania się w wybranej i realizowanej aktywności. Jeden z najważniejszych mentorów amerykańskiego biegania, zwłaszcza maratońskiego, Jeff Galloway, bardzo często cytowany i poważany w maratońskim środowisku, stwierdził: „*One of the wonderful aspects of running ist that there is no definitione of a runner that you must live up to [Jednym ze wspaniałych aspektów biegania jest to, że nie ma definicji biegacza, zgodnie z którą musisz żyć (tłum. red.)]*”. Jeśli próbować łączyć ze sobą bieganie i socjologię (a z pewnością taki zabieg jest przynajmniej ryzykowny, a może i zaskakujący), to nie sposób dostrzec pewnej analogii pomiędzy tymi rzeczywistościami dzięki – z kolei – uznanemu amerykańskiemu socjologowi Alwinowi W. Gouldnerowi, który stwierdził: „Socjologię tworzy socjolog jako całościowy człowiek i, że w związku z tym staje on nie tylko przed problemem tego, jak pracować, lecz także jak żyć” (Gouldner, 2010, s. 464). W obu przypadkach postuluje się aspekt wiązania aktywności z życiem oraz z jego wartością i znaczeniem. Bieganie

i socjologia – piękno i wartość przekładające się na konkrety codzienności, są odkrywane poprzez zafascynowanie jedną i drugą aktywnością.

Poniżej zostają zamieszczone różne przykłady sentencji, motta, zdania motywacyjne, które można odczytywać jako „autostymulatory biegowe” i uwznioślone formy przedstawiania tego, z czym ktoś się identyfikuje i czym pasjonuje. Zostały one zaczerpnięte z różnych portali społecznościowych przeznaczonych dla osób uprawiających bieganie długodystansowe (w nawiasie wskazano na nazwę danej grupy). Zasadniczo skorzystano z włoskich i polskich portali tego typu, a wspomniane refleksje poddano krótkiemu komentarzowi. Kwerenda i analiza zebranych danych miała miejsce w lutym 2023 roku. Wybór tych portali był poddyktowany przekonaniem, że są one najbardziej aktywne, często odwiedzane przez osoby zainteresowane, a materiały tam zamieszczane odzwierciedlają rzeczywisty stan faktyczny, jeśli chodzi o praktykowanie biegania amatorskiego i długodystansowego. Materiał zaczerpnięto z następujących stron internetowych: <https://www.facebook.com/portals.Bieganie>, <https://www.facebook.com/runnerscorrere> oraz <https://www.facebook.com/groups/220924851740589>. Wybór materiału do analizy (sentencje, motta czy zdania motywacyjne) wynikał zarówno z ich wyrazistości i osobliwości treści, które w sobie zawierają, a jednocześnie z przekonania, że są one doświadczeniem uniwersalnym biegaczy, czymś, z czym właściwie wszyscy mogą się identyfikować i czego doświadczają z racji uprawiania tego sportu. Także osobiste doświadczenie autora tego tekstu ów fakt potwierdza.

Bieganie to najpiękniejsza bajka, w której główną rolę grasz sam (FB. Bieganie.pl). Nawiązując do klasyka socjologii Ervinga Goffmana, można stwierdzić, że kiedy jednostka prezentuje siebie innym, jej prezentowanie siebie przed audytorium społeczeństwa odzwierciedla wartości tegoż społeczeństwa (Goffman, 2008, s. 65). Biegacz pokazuje swoją aktywnością, że zarówno on sam, a przede wszystkim to, co robi, jest dedykowane nie tylko jemu, ale i innym. Daje innym motywację, przykład, dba o adresatów swojego spektaklu. Może to, co robi, nie jest i nie będzie realizowane przez innych (pozostaje „bajką”), ale daje poczucie, że człowieka stać naprawdę na wiele. On sam czuje się więc protagonistą, co realizuje w okolicznościach oraz w czasie wydzielonym z codziennych obowiązków i oficjalnych zobowiązań. Immersyjność w tym jego działaniu działa też w ten sposób, że zostaje „wciągnięty” przez przynaglenie, by wykonywana aktywność była oceniana i „oklaskiwana” przez audytorium społeczeństwa. Ostatecznie to społeczeństwo nagradza za tę aktywność i jej jakość.

La corsa è il mio tempo privato, la mia terapia, la mia religione [*Bieganie to mój osobisty czas, moja terapia, moja religia*] (Gail W. Kislevitz – seria „Io amo correre”, FB. Gruppo di Runners). Autor tego stwierdzenia deklaruje, że bieganie jest jego czasem zupełnie prywatnym, osobistym, stanowi swoistą terapię, staje się wręcz jego religią. Okazuje się, że czas wolny staje się czasem niezwykle wypełnionym i wartościowym. Już nie jest tylko zwykłą „odskoczną” od trudów codzienności, ale jest fundamentalną treścią egzystencji. Immersyjność działa tu na zasadzie anektowania całej jego psychofizycznej sfery, wchodzi w jego świadomość i tożsamość. Buduje określone motywacje i angażuje do określonych postaw i decyzji. Staje się antidotum i jednocześnie „chorobą”, która rozlewa się na wszystkie sfery jego życia. Terapeutyczność utkwiona w aktywności biegowej jest jakby automatyczna. Włącza się zawsze wtedy, kiedy biegacz postanawia i realizuje swój trening biegowy. Proces immersyjności powoduje przekraczanie przez biegacza tego, co jest zwykłym materiałem

codzienności, dotykającym wymiarem jego egzystencji, a wchodzeniem także w sferę swoistego sacrum i mistycznego doświadczenia.

Il piacere della sana solitudine della corsa [Przyjemność płynąca ze zdrowej samotności biegania] (FB. Runners). W czasie wolnym jednostki poszukują odpoczynku. Chcą się zrelaksować – przynajmniej jest to zasadniczy i oficjalnie wyrażany pogląd. Przyjemność czerpana ze zdrowej samotności podczas biegu (tak należałoby przetłumaczyć cytowaną myśl), wskazuje na swoisty dualizm tkwiący w jednostce: z jednej strony przejawia ona skłonności do relacyjnego stylu życia, z drugiej – ma potrzebę izolowania się, przynajmniej na jakiś czas i w określonych okolicznościach. Samotność może być także zdrową, pożądaną z punktu widzenia czerpanych korzyści dla organizmu i osobowości wartością. Człowiek, biegnąc, doświadcza tego stanu. Jest samotny w swojej aktywności, choć z pewnością za jakiś czas zechce się podzielić z innymi jej owocami. Czy samotność i wpędzanie się w nią ma także immersyjny charakter? W jakimś sensie tak. Immersyjność w tym przypadku przyjmuje formę wchodzenia w izolację, w samotność.

Non importa cosa trovi alla fine di una corsa, l'importante è quello che provi mentre stai correndo. Il miracolo non è essere giunto al traguardo, ma aver avuto il corraggio di partire [Nie ma znaczenia, co znajdziesz na końcu biegu, ważne jest to, co czujesz podczas biegu. Cud nie polega na dotarciu do mety, ale na odwadze wyjazdu] (Jesse Owens, FB. Runners). Amerykański lekkoatleta i mistrz olimpijski Jesse Owens, cytowany na włoskim portalu biegaczy, przekonuje (a jego słowa mają wagę choćby dlatego, że był wielokrotnym rekordzistą i zwycięzcą wielu zawodów biegowych), że nie ma znaczenia finał biegu. Najważniejsze jest to, co się wydarza podczas drogi, którą biegacz przemierza. Nie będzie więc sportowiec pochłonięty (przeniknięty mechanizmem immersyjności) jedynie w określonych stadiach swoich aktywności i swojego życia, będzie się to bowiem działo permanentnie. Pozytywna i wartościowa immersyjność sprawia, że w jednostce konstytuują się wartościowe postawy, kształtuje system aksjonormatywny. W jakimś sensie zakłada się jego istnienie już od samego początku, kiedy podejmuje się decyzję, by wejść w ten trud aktywności. Odwaga startu (*il corraggio di partire*) jest podstawowym nośnikiem sukcesu, który nie czeka na biegacza na mecie. Jest on „rozsiany” po drodze i podczas każdego wprowadzanego do struktury aktywności momentu i elementu.

Non potrai mai arrivare al traguardo senza fatica, ma è proprio quella fatica a renderti speciale [Nigdy nie dobiegniesz do mety bez wysiłku, ale właśnie ten wysiłek czyni cię wyjątkowym] (FB. Runners). Biegacze są przekonani o tym, że ich sukcesy nie pojawiają się przypadkowo. Są budowane. Wymagają wielkich inwestycji angażujących pracę, systematyczność, determinację i wolę walki. Nie da się osiągnąć sukcesu bez wysiłku. Dynamika ludzkiej aktywności (człowiek jako *animal laborens*) jest efektem splotu wielu czynników. I podobnie jak przekonywał cytowany wyżej Owens, także tutaj akcentuje się wartość samego trudu, poświęcenia, ofiary i determinacji. Człowiek wysiłający się staje się człowiekiem kreatywności i hojnego dedykowania siebie i własnego potencjału na rzecz określonego celu. Jego struktura *animal laborens* przekształca się w strukturę *homo faber* (Sennett, 2010, s. 14). Liczy się tak naprawdę nie sam cel, a droga. Immersyjność aktywności biegowej jest na tyle kompletna i wszechogarniająca, że nie ogranicza się tylko do określonych odcinków przebieganego dystansu i elementów struktury psychofizycznej biegacza, ale zagarnia zarówno sam czas, jak i zaangażowane w ten czas aktywność i cały organizm jednostki.

Corri e la mente si svuota dei pensieri inutili per lasciare fluire quelli buoni [Biegnij, a umysł zostanie oczyszczony z bezużytecznych myśli, aby pozwolić tym dobrym płynąć] (FB. Runners). Ta z kolei ekspresja może stanowić element silnie motywacyjny, a jednocześnie terapeutyczny. Jej autor zachęca, kierując swoje propozycje bezpośrednio do odbiorcy, by ten biegł, a dzięki temu jego umysł oczyści się z niepotrzebnych, złych myśli, a w miejsce tychże właśnie popłyną te właściwe, zdrowe. Codziennosc i wszystkie związane z nią wyzwania nierzadko obciążają jednostki, sprawiając, że czują się one zmęczone i zniechęcone. Kumulowanie się negatywnych emocji i myśli może powodować stany depresyjne i wywoływać syndromy negatywizmu w odniesieniu tak do samego siebie, jak i do otoczenia. Świat doświadczeń społecznych staje się obciążającym, a nie pozytywnie otwierającym i budującym spokojnie kapitał relacyjny. Ruch, w jaki wprawia się biegacz, generuje jakiś rodzaj uwolnienia się od opisanych stanów, wprowadzając się w pozytywną i pożądaną strukturę przeżyciową, jednocześnie rekonstruując niezbędne do dalszego działania zaplecze energii emocjonalnych, fizycznych i psychicznych. Można nawet stwierdzić, że immersyjny charakter biegania w tym wymiarze to dysponowanie potencjałem metamorficznym i rekonstruującym. Jednostka sama wprowadzałaby się w ten stan. Jest to jakby wybór pozytywnej dezintegracji, odejścia od pasywnej i statycznej strategii porządkowania swojego wewnętrznego stanu, na rzecz dynamicznej dekonstrukcji stanu zmęczenia i zamknięcia, w decyzji zaangażowania się w proces przeobrażenia (Prüfer, 2020, s. 94).

Correre un'ora al giorno e garantirmi così un intervallo di silenzio tutto mio, è indispensabile alla mia salute mentale [Bieganie przez godzinę dziennie i zagwarantowanie sobie w ten sposób chwili ciszy jest niezbędne dla mojego zdrowia psychicznego] (FB. Gruppo di Runners). Nie ma wśród biegaczy jednoznacznego przekonania co do czasu trwania dziennego treningu. Wydaje się jednak, że symboliczna godzina jest akceptowana przez większość jako ta najwłaściwsza. Jedna godzina w ciągu doby dedykowana zupełnie odmiennej aktywności niż ta związana z pracą, obowiązkami domowymi, realizacją różnych potrzeb czy po prostu klasycznie rozumianego odpoczynku w czasie wolnym. Biegacze bardziej wytrenowani dobrze wiedzą, że godzina spokojnego biegu nie stanowi jakiegoś ekstremalnego wyzwania. Jest po prostu przyjemnym wypełnieniem cezurę czasowej w harmonogramie dnia. Czy jest to czas mentalnego budowania relacyjnego wymiaru własnej osobowości? A może jednak przeciwnie – czas swoistej izolacji i wyłączności? Z powyższego wpisu wynika, że przeznaczone godziny na trening biegowy może stawać się „immersyjnością w samotność”, która ma nieoceniony wpływ na zdrowie psychiczne. Można nawet skonstatować, że poprzez taką logikę zagospodarowywania czasu wolnego dąży się do odzyskiwania zaburzonej równowagi, czyli do homeostazy w obrębie własnej osobowości, o czym mówi się nie tylko w psychologii, lecz i w socjologii (Doliński, 2005, s. 159).

Il piacere della sana solitudine della corsa [Przyjemność płynąca ze zdrowej samotności biegania] (FB. Gruppo di Runners). Czas wolny w percepcji jednostek, zwłaszcza żyjących we współczesnych uwarunkowaniach społeczeństwa ponowoczesnego wydaje się nośnikiem pozytywnych, przyjemnych doznań. Nie kategoryzując w tym momencie poglądów na temat definiowania tego, co przyjemne, a jedynie wskazując na dążenie do tego, co się wyczuwa jako przyjemne i co determinuje określone działania, aby to osiągnąć, z pewnością można tu mówić o poczuciu dobrostanu. Jest on rekonstruowany (podobny element wskazano wyżej)

w kontekście zdrowej samotności (*sana solitudine*). Ta nie będzie rujnowała przestrzeni relacyjnej. A warto przypomnieć, że biografia indywidualna i potencjalna zmiana, która może zachodzić na tym mikropoziomie, jest też silnie zdeterminowana przez przestrzeń międzyludzką (Sztompka, 2016, s. 335). Oba wymiary w pewien sposób się warunkują. Zatem osobista rekonstrukcja na poziomie biografii indywidualnej ma w sobie siłę morfogenetyczną i morfostatyczną, tak więc – w następstwie – będzie z dużym prawdopodobieństwem rekonstruowała na nowo sieć relacyjną, z racji nagromadzonego i odzyskanego potencjału, co miało miejsce podczas doświadczania wspomnianej samotności. W immersyjnym charakterze aktywności biegowej można się więc doszukiwać okazji do rekonstruowania jakości życia (Prüfer, 2021), dobrostanu odczuwanego i przeżywanego, tak więc i tu bardziej przekonuje ten właśnie – pozytywny element, niż negatywny, choćby ten wskazujący na uzależnianie.

Running is the most underutilized antidepressant and it is free [Bieganie jest najbardziej niedocenianym i bezpłatnym środkiem antydepresyjnym (tłum. red.)] (Run Rome The Marathon). Organizatorzy maratonu rzymskiego planowanego na rok 2023 starają się, aby ich „oferta biegowa” była także propozycją atrakcyjną z prestiżowego punktu widzenia. Od wielu lat organizują to biegowe przedsięwzięcie, gdzie wybrzmiewa chyba najbardziej wątek dotyczący tego, iż bieg odbędzie się w najpiękniejszym mieście na świecie. Co jakiś czas zamieszczane są na stronie internetowej organizatora motta informacyjno-motywacyjne. Także te proste, choć być może one właśnie są najbardziej dosadne i wywołują zamierzony efekt. Bieganie to aktywność, która działa antydepresyjnie. Pozwala doświadczyć wielu silnych emocji, co potwierdzają z kolei polskie autorki w artykule *Running as a Form of Therapy Socio-Psychological Functions of Mass Running Events for Men and Women*, będącym pokłosiem badań zrealizowanych wśród uczestników półmaratonu poznańskiego (Malchrowicz-Mosko i Poczta, 2018). Aktywność biegową można sobie aplikować bez ponoszenia kosztów finansowych – jako praktykujący maratończyk podzielam to przekonanie, choć oczywiście należy też wspomnieć, że uczestnictwo w prawie wszystkich zawodach biegowych związane jest z koniecznością wniesieniem opłaty startowej. Nie zaprzecza to jednak faktowi, że sam trening, który biegacz sobie aplikuje, można uznać za bezkosztowy (zakładając, że już wcześniej nabył stosowne obuwie i odzież sportową). Kiedy jednostka zdyskredytuje tezę o konieczności skorzystania z pomocy terapeutycznej ze względu na trudność związaną z ponoszeniem za to kosztów finansowych, z pomocą przychodzi immersyjność biegowa, która rozbija ten argument.

„Bieganie dało mi odwagę, by zaczynać, determinację, aby wciąż próbować i duszę dziecka, aby mieć z tego wszystkiego zabawę po drodze. Biegaj często i biegaj daleko, ale nigdy nie zabiegaj swojej radości z uprawiania tego sportu” (Julie Isphording, *Trening biegacza*, <http://www.biegaczki.pl/biegowe-inspiracje/inspirujace-cytaty/>). Jest wielu biegaczy, którzy dzielą się swoim doświadczeniem, jednocześnie wskazując swoistą strategię i metodologię realizacji tej aktywności. Bieganie może być rozumiane przez pryzmat profesjonalnego zadania, dzięki któremu zdobywa się sławę, prestiż i pieniądze (tylko nieliczni podpadają pod tę strategię). Jednak dla większości biegaczy amatorów stanowi ono przestrzeń, którą już wyżej i szerzej scharakteryzowano, a która wypełnia przede wszystkim czas wolny. Doświadczanie satysfakcji, czerpanie radości oraz poprawianie własnego dobrostanu psychofizycznego to podstawowe komponenty biegania amatorskiego. I aby nie dokonała się destrukcja w tym nagromadzonym kapitale, istotne staje się mądre i wyważone podejście do niego, na co tak

wzniośle zwraca uwagę zwyciężczyni Los Angeles Maraton w kategorii kobiet w 1990 roku. Nie „zabiegać” radości z biegania, a czerpać z tego limfę ożywiającą biegacza, uświadamiającego sobie, że stać go naprawdę na wiele – to jak się wydaje jest najważniejsze przesłanie w tej strategii. A jedna z bohaterek kultowej książki o biegaczach długodystansowych *Urodzeni biegacze. Tajemnicze plemię Tarahumara, bieganie naturalne i wyścig, jakiego świat nie widział*, dopowie: „[...] istnieje szansa, że bieganie zmieni cię w takiego człowieka, jakim zawsze chciałeś być: lepszego, bardziej pokojowo nastawionego do życia” (McDougall, 2010, s. 171). Zawłaszczający, immersyjny rys biegania – jak się okazuje – istotnie się problematyzuje w tym znaczeniu, że otwiera nowe przestrzenie i uruchamia nowy potencjał egzystencjalno-akcjonormatywny.

HUMOR, IRONIA I „KRZYWE ZWIERCIADŁO” BIEGACZY I O BIEGACZACH

Kategoria czasu wolnego pozwala także na zwrócenie uwagi na elementy kreatywności i pomysłowości, które najczęściej w tym czasie powstają, a które dotyczą biegania. Jednym z takich ważnych i często pojawiających się wątków jest przedstawianie biegaczy i aktywności biegowej w „krzywym zwierciadle”. Poczucie humoru, a nawet spora dawka ironii nie opuszczają biegaczy, którzy potrafią w odniesieniu do samych siebie i innych, podobnie aktywnych, tworzyć sporą bazę opisową i wyjaśniającą. Kryją się też za tym z pewnością ukryte marzenia, pomysły, a może i nawet przejawy frustracji (kiedy np. biegacz chciałby biegać szybciej, a nie jest w stanie). Kilka takich przykładowych wypowiedzi, zamieszczonych na portalach społecznościowych „prześlań biegowych”, pozwala nie tylko zrozumieć mentalność biegaczy, ale i pokazuje zdolność do zachowania dystansu i „odczarowania” tej aktywności z naleciałości przesadnej powagi, jaka jest mu niekiedy przypisywana.

„Biegnij tak szybko, jakbyś coś ukradł” (FB. Bieganie.pl). Naturalną reakcją na zagrożenie, jakiego jednostka doświadcza, jest poderwanie się do biegu. Podczas rozmów biegaczy z osobami, które nie mają się tej aktywności, można niekiedy usłyszeć, że ci drudzy biegną jedynie wtedy, kiedy muszą dogonić na przykład odjeżdżający autobus albo uciec przed kimś/czymś (np. zwierzęciem). Ucieczka jest jedną z tych form zachowań ludzkich, które odsłaniają i określają miejsce człowieka w świecie oraz niezdolność do zapanowania nad wszystkim. Człowiek jest powiązany ze światem przyrody i w pewien sposób jej także podlega. Podobnie, jak istotnie jest zdeterminowany relacyjnie oraz jak ta relacyjność kształtuje jego tożsamość (Donati, 2013, s. 58), jego obecność w kosmosie jest obecnością dyskretną, relatywną, a nie wszechpotężną i nie totalną.

„Zawsze, kiedy biegam, poznaję nowych ludzi... np. sanitariuszy” – stwierdza leżący z wyczerpania na ziemi biegacz (FB. Bieganie.pl). Dla wielu biegaczy uczestniczenie w jakimś zorganizowanym biegu jest ważnym elementem dla ich motywacji. Dla zewnętrznych obserwatorów natomiast staje się nierzadko fenomenem co najmniej zadziwiającym. Mimo że biegacze amatorzy nie uprawiają tego sportu profesjonalnie, to bardzo często presja „dawania z siebie wszystkiego” przekładana jest na realia w stopniu dosłownym. Wytrzymałość biegacza wystawiana jest na próbie. Kwestia ta bywa także badana – co prawda sporadycznie – w różnych

przedsięwzięciach naukowych (McNarry et al., 2020, s. 658–670). Pomijając poważny aspekt tego zjawiska, należy zaznaczyć, że biegacz potrafi w żartobliwy sposób odsłonić wartość nawiązywania kontaktów z innymi. Tak naturalna potrzeba poznawania świata, otoczenia, a przede wszystkim innych ludzi, w przypadku biegania przedstawia się też dość osobliwie. Abstrahując od tego konkretnego przypadku (sanitariuszy), potrzeba, którą można by nazwać afiliacyjną, w przestrzeni biegowej odsłania się ze szczególną siłą i w bardzo konkretnych postaciach (Prüfer, 2022, s. 203–205). Podobnie jak w przestrzeni społecznej nie brakuje takich dyskursów, które w swojej dosadności zarówno bawią, jak i odsłaniają prawdę o fundamentalnych rozwiązaniach i prognozach dotyczących tego, co może się wydarzyć: „Czuję, że maraton wygra ten, kto pierwszy dobiegnie do mety” (FB. Bieganie.pl). Immersyjność biegania nie dotyczy zatem samej tylko aktywności biegowej, ale i całego kontekstu, w którym biegi się realizują (zwłaszcza kiedy biegacze łączą się w swoiste *kohorty* bądź *nowoplemiona* powstające właśnie na bazie tych wspólnych biegowych doświadczeń).

„Dzisiaj mija dokładnie pół roku, od kiedy jutro rano idę biegać” (FB. Bieganie.pl). Obserwacje i rozmowy z wieloma osobami zaangażowanymi w bieganie, ale i z tymi, którzy kiedyś biegali, ale zaniechali tego, pozwalają stworzyć niezwykle bogatą paletę elementów, scenariuszy i świadectw związanych z biegową „fazą preparacyjną”. Motywowanie się do biegania jest niekiedy bardzo wymagającym procesem. Nierzadko kończy się właśnie we wspomnianej fazie. Można by stwierdzić, że z jednej strony jednostki bronią się przed immersyjnym charakterem działania tej aktywności (o czym słyszą z doświadczeń innych praktykujących biegaczy), z drugiej odczuwają jakiś rodzaj oporu, któremu trzeba by się skutecznie przeciwstawić, żeby rozpocząć działanie w tym obszarze. Każda jednostka odczuwa to inaczej i indywidualnie, ale wszystkie te doświadczenia lokują się jakby w jednym module tych samych dwóch elementów: chęci zmiany oraz wprowadzenia jakiejś nowości w życiu i trudności, by ten proces zainicjować, a następnie sukcesywnie realizować. Trafnie przed laty zauważył klasyk socjologii Georg Simmel: „Wciąż od nowa pociąga nas rozpatrywanie ludzkich poczynań, ponieważ stanowią nieskończenie urozmaiconą mieszankę jednakowych, stale nawracających kilku tonów podstawowych oraz nieprzeliczonych indywidualnych wariacji, z których każda różni się do pozostałych” (Simmel, 2006, s. 32).

Sei un runner quando mentre percorri una strada in macchina pensi: Questa sarebbe bello farla correndo [Jesteś biegaczem, kiedy jadąc drogą samochodem, myślisz sobie: pobiegalbym po tej drodze] (FB. Runners). Immersyjność „pożerająca” biegacza może mieć różne intensywności wyrazu i ujawniać się w różnorodnych formach. Niekiedy sam praktykujący tę aktywność nie zdaje sobie sprawy z tego, kiedy przypomni o sobie ta siła i z jaką intensywnością. Autor przywołanej tu myśli dzieli się informacją z własnych doświadczeń i niejako potwierdza to, co się zdarza wielu biegaczom (autorowi tego artykułu także). Jest się biegaczem, kiedy prowadząc auto jako kierowca bądź pasażer, znajdując się na jakiejś drodze i przemierzając kolejne kilometry, jest się w towarzystwie cisnących się w głowie myśli typu: „Byłoby dobrze tutaj pobiegać”. Można dorzucić jeszcze w tym kontekście kilka innych przykładów, choćby ten dotyczący znaków drogowych informujących o dystansie, jaki dzieli kierowcę od jakiejś miejscowości. Najbardziej chyba symptomatycznym tego typu mechanizmem skojarzeniowym jest pojawiający się znak z cyfrą „42” (niech by to była odległość do kolejnej miejscowości albo wyświetlający się komunikat o prędkości przemieszczania

się w danym momencie). Dla maratończyka, który mierzy się podczas swojego biegu z dystansem maratońskim właśnie, ten komunikat może być odczytywany bardzo jednoznacznie (przypomnijmy, że długość maratonu to ponad czterdzieści dwa kilometry).

Cose che solo runner può capire: Terminare la corsa e arrivare a casa 7.97 km. Andare avanti e poi ritornare indietro per arrivare a 8 km tondi [Sprawy, które jedynie biegacz rozumie: Zakończyć bieg i dotrzeć do domu po 7,97 km. Pobiec dalej, potem zawrócić, aby dobiec do 8 km] (FB. Runners). Nie mniej zabawnym, ale i symptomatycznym elementem co do immersyjności biegania jest przypadek opisany powyżej. Specyfika „mentalności biegacza” wyraża się w tym, że często ma on upodobanie do okrągłych i dokładnych cyfr. Kiedy mierzy wybiegany dystans i czas, z jakim go przebywa, czymś dla niego dyskomfortowym byłoby odczytanie z zegarka sportowego informacji, że nie przebiegł – przykładowo – osmiu kilometrów, ale siedem kilometrów i dziewięćset pięćdziesiąt metrów. Dlatego mobilizuje się ponownie i dopełnia brakującego dystansu. Jest to dla niego o tyle ważne, że w wielu przypadkach będzie chciał to udokumentować na jakiejś platformie, uczynić publicznym, by inni dostrzegli i mogli się do tego odnieść. Z osobistych doświadczeń dołączam też taki wątek, kiedy to realizując przedsięwzięcie biegu dwudziestoczterogodzinnego, na dwadzieścia sekund przed jego dopełnieniem bateria w zegarku, który rejestrował bieg, się wyczerpała. Stąd nie ma zapisu trasy informującego o przebiegniętym wspomnianym dystansie, a jedynie o dwudziestu trzech godzinach i pięćdziesięciu dziewięciu minutach i czterdziestu sekundach. Wymowny jest tytuł jednego z opracowań odnoszących się do tego zachowań: „*If it's not on Strava it doesn't matter*”. *The collective shaping of running via self-tracking social interactions* (Spotswood et al., 2020). Zasada jest tu prosta: bieg nie został zarejestrowany, bieg nie został zrealizowany, choć w rzeczywistości się przecież odbył.

Na jednym z portali biegowych pojawiła się ironizująca i prześmiewcza informacja, w szczególności adresowana do tych spośród biegaczy, którzy mają skłonność nie tylko dzielić z innymi sukcesy dotyczące biegania samego w sobie, ale rzekome efekty tej aktywności. A jak wiadomo, bieganie sprzyja zrzucaniu kilogramów. Fakt, że nie jest to takie proste i natychmiastowe, prowokuje niektórych „protagonistów biegowych” do przekłamywania rzeczywistości przy pokazywaniu rzekomych efektów w tym zakresie. Tyle że nierzadko wykorzystują do tego programy umożliwiającego korektę sylwetki na zdjęciu. W odniesieniu do takich inklinacji autor zamieszcza post, który miałby formę reklamy: *Vuoi cambiare il tuo corpo in un solo mese? Anche tu puoi farcela! Iscriviti subito ad un corso di Photoshop!* (FB. Gruppo di Runners). Można by go przetłumaczyć następująco: „Chcesz zmienić swoją sylwetkę w ciągu jednego miesiąca? Możesz to zrobić także ty! Zapisz się natychmiast na kurs programu Photoshop!”.

ZAKOŃCZENIE – RÓŻNE OBLICZA CZASU WOLNEGO I BIEGANIA DŁUGODYSTANSOWEGO

Czas wolny jest dobrodziejstwem, ale bywa także przekleństwem. Wiele zależy od sposobu jego przyswojenia, równie dużo zależy od metod i pomysłów na jego wykorzystanie. Czy będzie tylko narzędziem do realizacji innych wartości, czy może stanie się wartością

autoteliczną? To będzie zależało zarówno od kompetencji i kreatywności jednostki, jak i od tego, w jakiej ofercie i postaci przedstawi ją społeczeństwo. Bieganie – żeby żyć, bieganie – żeby biegać. Czy zasadne jest zestawianie obok siebie tych dwóch różnych jednak stanowisk, ukierunkowanych na aktywność biegową w popandemicznej rzeczywistości? Tezy dotyczą konkretnej aktywności, za pomocą której człowiek wykazuje się kompetencją przemieszczania się o własnych tylko siłach w sobie wiadomym kierunku, czyniąc to zarówno z pobudek egzystencjalnych, praktycznych, jak i czysto autotelicznych. Czy takie aspekty uzasadniają próbę socjologicznej analizy? Czy da się uzasadnić podjęcie problematyki biegania długodystansowego z takiej właśnie, socjologicznej, perspektywy? Czy nasze analizy zdołały choć w części taką perspektywę zarysować?

Czas wolny wypełniany różnymi formami aktywności, w tym aktywnością biegową, przestaje być czasem „pustki” i nieefektywnej konsumpcji. Staje się kategorią nasyconą tym, co stało się efektem osobistego i wolnego wyboru. Wyjście z reprodukowanych praktyk codzienności, w tym zwłaszcza związanych z pracą zawodową, obowiązkami na rzecz rodziny, wspólnoty, własnego mikroświata oraz wejście w sferę przestrzeni do zagospodarowania własną pomysłowością, sprawczością i aktywnością, uzmysławiają możliwość projektowania wręcz nieskończenie licznych scenariuszy do realizacji. Decyzja, by poświęcać aktywności biegowej czas, emocje, osobiste preferencje i upodobania, eksperymentując z własnym organizmem i jego możliwościami, sprawia, że granica między działaniem wybitnie wolnym a immersyjnością się zaciera. Jeśli postrzegać jednak tę ostatnią kategorię jako możliwie pozytywny mechanizm, taka aktywność wydaje się nie do przecenienia tak dla samej jednostki, która się na to decyduje, jak i dla jej otoczenia (działanie elementów motywujących, naśladowczych, inspirujących).

W artykule postrzega się immersyjność zarówno z perspektywy osobistych doświadczeń autora, jak i w odniesieniu do biegaczy poddawanych analizie socjologicznej, także tych, z którymi przeprowadzono rozmowy, niekiedy spontanicznie i w okolicznościach przypadkowych (dialogi przed startami w zawodach, spotkania na treningach, przypadkowe dyskusje i wymiany refleksji w okolicznościach „pozabiegowych”). Jeśli rozstrzygać kwestie tego, czy immersyjność biegaczy ma charakter zindywidualizowany, czy jednak zbiorowy (kulturowy), to – jak się wydaje – nie da się rozdzielić tych dwóch obszarów. Immersyjność jest zarówno indywidualna (jednostka „zanurza się” w bieganie), jak i zbiorowa (jednostka „zanurza się” w kulturę biegaczy). Z perspektywy niniejszego artykułu tę pierwszą starano się wyeksponować bardziej niż drugą. Podobnie, jeśli chodzi o kwestie motywacji, inspiracji i bodźców, których biegacz poszukuje i które sobie aplikuje, większe znaczenie miała tutaj perspektywa wewnętrzna, wsobna, niż ta pochodząca ze społecznych kontekstów, takich choćby jak współzawodnictwo czy dzielenie się osiągnięciami z innymi biegaczami.

Przed kilku laty pojawiła się próba ujęcia zjawiska biegania w Baumanowskim kluczu społeczeństwa płynnego (kontrola społeczna, wspólnota, indywidualizacja). Uczynili to duńscy badacze w interesującym tekście o bieganiu jako zjawisku o szczególnej wartości: „*Løb for livet*” *En teoretisk sociologisk analyse af løbekultur* (Pedersen et al., 2016). W naszym ujęciu nie opowiadano się za żadną z teorii, choć niektóre z nich najprawdopodobniej wybrzmiały. Najistotniejszy był klucz „interioryzacyjny”, to znaczy taki, gdzie sam fenomen biegowy lokuje się we wnętrzu biegacza, a artykułowany jest przez niego na zewnątrz i w różnorodnych formach. Biegacze, zwłaszcza ci, którzy nie zatrzymują się na wyzwaniu maratońskim, ale

znacznie go przekraczają, stają się nierzadko „[...] artystami ciała tworzącymi za pomocą palety ludzkiej wytrzymałości” (McDougall, 2010, s. 170). W naukowym i socjologicznym kluczu fenomen biegania długodystansowego może być jednak uwypuklony właśnie zarówno poprzez jego aktywną i zindywidualizowaną eksplorację (gdy socjolog jest biegaczem, a biegacz socjologiem), ale także poprzez deskrypcję i legitymizację dzięki udanym próbom jego zdystansowanej interpretacji.

Wnioski, jakie się nasuwają z przeprowadzonej analizy, mogą być następujące:

1. Bieganie długodystansowe jest nie tylko fenomenem społecznym, intrygującym poznawczo i interpretacyjnie dla podmiotu pozostającego z zewnątrz i dokonującego prób jego zrozumienia i opisu. Jest to głównie zjawisko głęboko osadzone w sferze psychofizycznej konstrukcji osobowości biegacza i przez niego najpełniej przeżywane, a co za tym idzie, rozumiane.
2. Przyjęta za sprzyjającą interpretacji kategoria immersyjności okazuje się częściowo uzasadniona i pomocna w szerokim i wieloaspektowym ujęciu zjawiska. Wskazuje bowiem na dualistyczny, czy lepiej, ambiwalentny charakter aktywności biegowej w jej rzeczywistych i potencjalnych dobrodziejstwach, które stają się udziałem zainteresowanych nim podmiotów.
3. Jeśli rozpatrywać czas wolny jako przestrzeń sprzyjającą czynnościom swobodnie wybieranym, w przypadku biegania niekiedy przekraczane są granice dowolności, swobody czy niekłopotliwego wyboru, spośród innych potencjalnych aktywności, właśnie z racji immersyjności, która tkwi w bieganiu. Jest tak szczególnie z tego względu, że jednostki doświadczają wielu różnych procesów metamorficznych i rekonstruujących ich dobrostan psychofizyczny.

BIBLIOGRAFIA

- A defence of the seriousness of running*. Pobrano z: <http://runningstudies.co.uk/seriousness-running> [6.02.2023].
- Doliński, D. (2005). Motywacja. W: W. Kwaśniewicz (red.), *Encyklopedia socjologii. Suplement* (s. 157–164). Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Donati, P. (2013). *Sociologia della relazione*. Bologna: Società editrice il Mulino.
- FB. Bieganie.pl, <https://www.facebook.com/portal.Bieganie> [8.04.2023].
- FB. Gruppo di Runners, <https://www.facebook.com/groups/220924851740589> [8.04.2023].
- FB. Runners, <https://www.facebook.com/runnerscorrere> [8.04.2023].
- Goffman, E. (2008). *Człowiek w teatrze życia codziennego*. Warszawa: Wydawnictwo ALETHEIA.
- Gouldner, A.W. (2010). *Kryzys zachodniej socjologii*. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Isphording, J., *Trening biegacza*. Pobrano z: <http://www.biegaczki.pl/biegowe-inspiracje/inspirujace-cytaty/> [16.02.2023].
- Malchrowicz-Moško, E., Poczta, J. (2018). Running as a Form of Therapy Socio-Psychological Functions of Mass Running Events for Men and Women. *International Journal*

- of Environmental Research and Public Health*, 15(10), DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15102262>.
- Maussier, B., Prüfer, P. (2021). Sport, spazi sociali e isolamento al tempo del covid-19. Il caso della corsa amatoriale. W: R. De Lulio, E. Isidori (ed.), *Sport e spazi umano. Dalla forma all'evento*. Bracciano: Tuga Edizioni.
- McDougall, C. (2010). *Urodzeni biegacze. Tajemnicze plemię Tarahumara, bieganie naturalne i wyścig, jakiego świat nie widział*. Łódź: Galaktyka.
- McNarry, G., Allen-Collinson, J., Evans, A.B. (2020) 'Ploughing on': a sociological investigation of 'endurance work' in competitive swimming and distance-running. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13, 4, 658–670, DOI: 10.1080/2159676X.2020.1772859.
- Pedersen, H., Friis Thing, L. (2016). „Løb for livet”. *En teoretisk sociologisk analyse af løbekultur*. Pobrano z: <https://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2016/09/pedersen-thing160914.pdf> [2.02.2023].
- Prüfer, P. (2020). *Metamorfoza społeczeństwa. Zarys teorii maturacjonizmu linearno-cyklicznego*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA – Oficyna Wydawnicza von Velke.
- Prüfer, P. (2021). *Rekonstrukcja jakości życia. Teoretyczno-praktyczne atuty socjologii*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT.
- Prüfer, P. (2022). *Ocalanie człowieczeństwa*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT.
- Sennett, R. (2010). *Etyka dobrej roboty*. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA.
- Simmel, G. (2006). *Most i drzwi. Wybór esejów*. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Spotswood, F., Shankar, A., Piwek, L. (2020). “If it's not on Strava it doesn't matter”. *The collective shaping of running via self-tracking social interactions*. Pobrano z: <https://www.sociologylens.net/topics/science-technology/if-its-not-on-strava-it-doesnt-matter-the-collective-shaping-of-running-via-self-tracking-social-interactions/29517> [6.02.2023].
- Stebbins, R.A. (2002). *The organizational basis of leisure participation: A motivational exploration*. State College: PA Venture Publishing.
- Stebbins, R.A. (2004). *Between work and leisure: The common ground of two separate worlds*. New Brunswick: NJ Transaction.
- Stebbins, R.A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. New Brunswick: NJ Transaction.
- Stebbins, R.A. (2012). *The idea of leisure: First principles*. New Brunswick: NJ Transaction.
- Stebbins, R.A. (2012, 2007, 2004, 2002). *The Serious Leisure Perspective*, <https://www.seriousleisure.net/concepts.html> [8.04.2023].
- Stempień, J.R. (2018). Moda na bieganie – doświadczenia Polski i innych krajów. Analiza porównawcza. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica*, 65, 89–107.
- Stempień, J.R., Mielczarek, R., Tokarski, J. (2021). New perspectives in social studies on recreational running: The case of Poland. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 93, 1.
- Stempień, J.R., Stańczyk M., Tokarski J., Tkaczyk M. (2020). Running for Health? Polish Long-Distance Leisure Runners and the Problem of Health Literacy. *Polish Sociological Review*, 211, 3, 379–391.

- Sztompka, P. (2016). *Kapitał społeczny. Teoria przestrzeni międzyludzkiej*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Sztompka, P. (2020). *Słownik socjologiczny. 1000 pojęć*. Kraków: Znak Horyzont.
- Sztompka, P. (2021). *Socjologia. Wykłady o społeczeństwie*. Kraków: Znak Horyzont.
- Wang, I-L., Su, Y., Yao, S., Jiang, Y-H., Li, H-Y., Lai, C.-Y. (2013). Effect of wearing medical protective masks on treadmill running performance in the postpandemic era: a randomised trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 1–11, DOI: 10.1186/s13102-022-00598-9.
- Westfall, K.O. (2012). *The Meaning of Running in American Society*. Chicago: DePaul University, Digital Commons@DePaul. Pobrano z: https://via.library.depaul.edu/cgi/view-content.cgi?article=1023&context=soe_etd [6.02.2023].

A TRAP OR BENEFIT OF IMMERSION IN LONG DISTANCE RUNNING? LEISURE TIME SPENT IN AN ACTIVE WAY

The article describes, explains and interprets the phenomenon of long-distance running through the prism of the immersion category. This concept is rather absent in social sciences, including sociology, therefore an attempt to define it, was made. A search of materials dedicated to the phenomenon of running, posted mainly on Italian and Polish websites was used in this analysis. The method of describing the interpretation of the discourses and content contained in the mottos dedicated to running was applied. First of all, the theory of relationality and the thesis about placing the individual in the space of two social mechanisms: determinism and individual abilities were taken into account. The problem was developed and updated both in its specific cases (narratives and experiences of runners, the author's personal experience with the phenomenon of running, lofty and distanced opinions about running) as well as in an universal scope (descriptions and interpretations present in various studies dedicated to long-distance running). Based on the carried out analyses, it was concluded in the case of runners, that the phenomenon of running is both liberating, reconstructing their biographies, and immersive, i.e. absorbing, "captivating".

Keywords: long-distance running, leisure time, immersion, sociology

Zgłoszenie artykułu: 2.03.2023

Recenzje: 7.04.2023

Akceptacja: 12.04.2023

Publikacja online: 30.06.2023