myśli biegną wraz ze mną

rozmawiała: Urszula Rzeszutek

Sportowy tryb życia, **wegetariańska** dieta, muzyka oraz ignorowanie mediów to jego tajemny przepis na dobre samopoczucie, brak stresów i niespożyte **pokłady energii do pracy**. Rozmawiamy z prof. Grzegorzem W. Kołodko – nie tylko o bieganiu

Jest Pan profesorem ekonomii, wykładowcą, politykiem, autorem książek i licznych publikacji, podróżnikiem i maratończykiem. Jak w natłoku tych wszystkich zajęć znajduje Pan czas na treningi?

To część mego życia. Po prostu dużo i często biegam. Bieganie nie wymaga ani obiektów sportowych, ani specjalistycznego sprzętu, ani jakichś szczególnych warunków, jak na przykład pływanie, sauna czy snowboard, nie mówiąc już o bardziej wyrafinowanych dyscyplinach, jak chociażby nurkowanie, co okazjonalnie też robię. By biegać, wystarczy determinacja. A czas? Na to nie potrzeba dodatkowego czasu, bo gdy biegnę, myśli biegną wraz ze mną. Jest to zatem równocześnie i czas relaksu, i czas pracy.

Czy sport jest pewnego rodzaju odskocznią od codziennych stresów?

Zapewne też. W zasadzie w tym celu kilkanaście lat temu – kiedy byłem w rządzie po raz pierwszy – zintensyfikowałem swoją sportową aktywność. Po popołudniowych ćwiczeniach, powiedzmy treningu, czułem się, jakbym dopiero co wyspany wstał z łóżka i, mając za sobą już jedną ośmiogodzinną „zmianę" stresujących zajęć, z werwą przystępowałem do „zmiany drugiej". I tak przez siedem dni w tygodniu. Nie znam lepszego sposobu na przezwyciężanie stresu niż właśnie sportowy, fizyczny wysiłek, aczkolwiek słuchanie muzyki w trakcie pracy – tej wykonywanej w samotności – też w tym bardzo pomaga.

Kiedy pojawiła się Pana pasja do biegów długodystansowych? Ile maratonów już Pan przebiegł i w jakich krajach?

Rzucając kiedyś palenie (tak, tak, też kiedyś kopciłem...), zaczą-

Profesor Grzegorz W. Kołodko: wicepremier i minister finansów w latach 1994–1997 i 2002–2003, autor książek i artykułów z dziedziny ekonomii, ekspert i konsultant międzynarodowych organizacji, maratończyk, wegetarianin. www.facebook.com/kolodko

łem w miarę regularnie pływać. Potem chadzałem na siłownię. Gdy po odejściu z rządu na przedwiośniu 1997 roku wyjechałem na rok do ONZ-owskiego instytutu WIDER w Helsinkach, sześć razy w tygodniu spędzałem po godzinie w siłowni i potem jeszcze trochę w saunie, a raz w tygodniu pochłaniała mnie godzina pływania i później łaźnia parowa. Nie biegałem wtedy. Potem, wiosną 1998 roku, przeniosłem się do Waszyngtonu, gdzie pracowałem jako konsultant w Banku Światowym i w Międzynarodowym Funduszu Walutowym. Od pierwszego dnia chodziłem na siłownię. Kiedy? W czasie przerwy na lunch. Oczywiście, moje myśli podążały za mną. I tu zaskoczenie! Siłownia w weekendy była zamknięta, no bo ...weekendy. W USA! W Banku Światowym i MFW! Zacząłem więc biegać. Mieszkałem w samym centrum, jakieś 400 m od Białego Domu, więc przemierzałem jego okolice, zwłaszcza przestrzenie pięknego National Mall, jakby stworzone do biegania. Później wykładałem na uniwersytecie Yale, jesienią i zimą 1998 roku. Tam już nawet nie szukałem siłowni. Biegałem regularnie, przy każdej pogodzie, codziennie godzinę. Podobnie w Los Angeles, kiedy wykładałem na UCLA, i potem, kiedy to raz jeszcze byłem w Waszyngtonie. Gdy tak się regularnie biega – długo, bo godzinę – to nachodzi człowieka myśl: a może by tak dziś dwie godziny? A gdy i to okazuje się nie być żadnym problemem, pojawia się pytanie: to może by tak maraton? I tak doszło do pierwszego maratonu, który przebiegłem w maju 2001 roku w Toruniu. Ostatnio – 6 lutego – pokonałem dystans 42,2 km (a dokładniej 26,2 mile, bo było to w USA) podczas Melbourne and Beaches Music Marathon na Florydzie. To był już mój 35. bieg. Dziesięć w Ameryce, dwa na Pacyfiku, jeden w Chinach, dwa w Rosji, dwa w Afryce, jeden na Karaibach, reszta w Europie, w tym dziesięć w Polsce (zdjęcia z maratonów profesora Kołodki dostępne na http://www.tiger.edu.pl/kolodko/galeria/sport/sport.htm, przyp. red.). Staram się przebiec cztery maratony rocznie, jeden w kraju, trzy na świecie i żadnego z nich (z jednym wyjątkiem, bo nocny, Świętojański w Gdyni, pokonałem dwakroć) nie powtarzam. Zatem za każdym razem gdzie indziej.

> Nie znam lepszego sposobu na **przezwyciężanie stresu** jak sportowy, fizyczny wysiłek. Staram się przebiec **cztery maratony** rocznie

Nie pije pan i nie pali, jest wegetarianinem. Kiedy zdecydował się Pan na tak zdrowy tryb życia?

Wtedy, gdy uznałem, że czas jest tak bezwzględnie cenny, iż aby go jak najlepiej wykorzystać, trzeba być nieustannie w znakomitej formie. Wtedy, kiedy do końca pojąłem wielkość ludowej mądrości, głoszącej, że w zdrowym ciele zdrowy duch! Wpierw rzuciłem palenie. To było najtrudniejsze i tak naprawdę zajęło w sumie parę lat, zanim odszedłem zupełnie od tego paskudztwa. Potem odstawiłem alkohol. W każdej postaci. To nie było trudne. Najłatwiej przyszła dieta wegetariańska. Najłatwiej, bez jakichkolwiek problemów, choć był to proces stopniowy, ale zwieńczony radykalną puentą.

Co skłoniło Pana do wyboru tej diety?

Przez jakiś czas ograniczałem ze względów dietetycznych wpierw potrawy tłuste, a potem ogólnie mięsne. Rzuciwszy palenie, zauważyłem, że im mniej nikotyny, tym więcej kilogramów, więc zaatakowałem wyzwanie od strony dietetycznej. Jadałem za to mnóstwo ryb i owoców morza. No i wtedy przypłynęła ta ryba... Jaka ryba? Otóż latem 1999 roku nurkowałem z butlą na Wielkiej Rafie Koralowej u wybrzeży Australii. Gdy byłem głęboko pod wodą, podpłynęła do mnie duża ryba, mojego wzrostu (a raczej tam, w otchłani Pacyfiku, mej długości), otarła się o mnie raz i drugi, patrzyła wybałuszonymi oczami i jakby rzekła: Kołodko, ty taki i owaki!, i teraz wynurzysz się po to, aby mnie złowić, zabić i zjeść na lunch?!

To był ten pierwszy raz w życiu – jakże późno! – kiedy

zadałem sobie pytanie: czy zaiste muszę przyczyniać się do zabijania zwierząt, bo muszę je jeść? Czy muszę? Postanowiłem nie jeść zwierząt i o dziwo, nie miałem z tym żadnych, ale to żadnych problemów. Jest tyle innych rzeczy do jedzenia... Czuję się z tym znakomicie. I sądzę, że to właśnie skrzyżowanie mego sportowego trybu życia z wegetariańską dietą z jednej strony, oraz nieustanne słuchanie muzyki oraz ignorowanie mediów, gazet i telewizji z drugiej, jest tym tajemnym przepisem na dobre samopoczucie i zdolność do koncentracji, na brak stresów i niespożyte pokłady energii i chęci do pracy.

Często Pan podróżuje, również służbowo. Nie ma Pan problemów z wegetariańskimi posiłkami na konferencjach i podczas wypraw turystycznych?

Bywają kłopoty. Irytujące są powtarzające się pytania: a ryba? Toż to też zwierzę! – odpowiadam. Nie lubię restauracji, gdzie w menu nie są wyodrębnione potrawy wegetariańskie.

No i przy okazji czynię ciekawe obserwacje, nie tyle dietetyczne, co kulturowe.

Postanowiłem nie jeść zwierząt i, **o dziwo**, nie miałem z tym żadnych, ale to **żadnych problemów**

W Afryce, w najbardziej odległych zakamarkach tego najbiedniejszego z kontynentów, ludzie nie mogą zrozumieć, jak to jest, że człowiek bogaty (bo każdy tam docierający jest bogaty, co zresztą jest prawdą, skoro ludzie żyją tam za kilkadziesiąt centów dziennie) nie je mięsa, choć go w odróżnieniu od nich na to stać? Niełatwo też jest odmawiać, gdy z dobrego serca albo normalnej, szczerej gościnności częstują jakimś niby-gulaszem

z wkładką z biednej kozy czy kury... Bardzo trudno być wegetarianinem (i jeszcze w dodatku abstynentem) na Syberii i generalnie w Rosji. Ileż można jeść świeże pomidory, ogórki, czarny chleb i nie najlepszy ser?!
I jeszcze ciekawostka. Otóż jeżdżę po parę razy w roku od z górą dwudziestu lat do Chin. Zauważyłem, że coraz trudniej być tam wegetarianinem. Dlaczego? Otóż to kolejny skutek wielkiego skoku gospodarczego i olbrzymiego, kilkukrotnego na przestrzeni tego okresu wzrostu zamożności tamtego społeczeństwa. O ile, dajmy na to, dwie dekady temu na stole z dwunastoma potrawami tylko dwie – cztery były mięsne i rybne czy, szerzej, wodno-morskie, a pozostałe osiem – dziesięć to warzywa i grzyby, to teraz jest odwrotnie. Bo teraz już bez mała wszystkich stać na mięso. Jego coraz większa konsumpcja stała się jakby wyznacznikiem materialnego statusu ludzi. Widać to i w domach, i w restauracjach. Swoją drogą, najłatwiej być wegetarianinem w Azji. Oczywiście, poza Rosją i Mongolią. Najlepiej z tego punktu widzenia jest w Indiach.

Jak reagują na Pana dietę znajomi, rodzina, współpracownicy, ekonomiści spotykani na konferencjach?

Na konferencjach, obiadach i kolacjach po wykładach męczą mnie – tak jak Pani... – pytaniami: dlaczego, od kiedy, co i jak. No to grzecznie odpowiadam. Ale może teraz wydrukuję sobie ulotki z tutaj udzielonymi wyjaśnieniami i będę je w różnych językach rozdawał na lewo i prawo? (śmiech) Ale ostatnio w jednej z naszych ambasad wydano przyjęcie na moją cześć i, choć fakt mego wegetarianizmu był znany, na całym obficie zastawionym stole były zaledwie dwie potrawy wegetariańskie. To się zdarza, ale radzę sobie z tym w bardzo prosty sposób: nie jadam w ogóle na takich imprezach, bo sam też nie lubię, gdy ktoś podchodzi i jedząc, zadaje pytania.

> Popularyzacja wegetariańskiej diety i jej rozprzestrzenianie się jako **efekt uboczny** będzie się przyczyniać do **ochrony** naturalnego **środowiska człowieka**

Znajomi natomiast wiedzą o moich obyczajach i je tolerują, a gdy zapraszają, to widzę, jak bardzo się starają, abym nie głodował. Dbają o to, aby ugościć mnie jak najlepiej. Niektórzy bardzo się przy tym kłopoczą. Ale efekty bywają znakomite, na przykład kurki w śmietanie u Państwa Pendereckich czy też pierogi z kapustą u Elżbiety Dzikowskiej!

A w domu, z rodziną jest to rzecz jak najbardziej normalna. Żona opanowała znakomicie kunszt wegetariańskiej kuchni i radzi sobie świetnie. Wciąż eksperymentuje i, przyznać muszę, za każdym (prawie) razem jej się to udaje.

W swojej znakomitej książce „Wędrujący Świat" (www.wedrujacyswiat.pl) poświęcił Pan wiele uwagi wpływowi środowiska naturalnego na funkcjonowanie światowej gospodarki. Pisze Pan: „Dewastacja przyrody jest w coraz większym stopniu barierą dalszego rozwoju". Czy przykładem takiego wpływu może być niedawny gwałtowny wzrost cen żywności na świecie?

Żywność drożeje z wielu powodów. Ogólnie biorąc, najważniejszy z nich to szybsze tempo wzrostu popytu na żywność niż jej podaży. Zwiększanie produkcji żywności napotyka bariery, podczas gdy popyt szybko rośnie wraz ze wzrostem ogólnego poziomu dochodów, jak i wraz z przyrostem liczby ludności. O ile pojawienie się drugiego miliarda z obecnie siedmiomiliardowej ludzkości zajęło mniej więcej cały XIX wiek, to pojawienie się tego siódmego miliarda zaledwie pół pokolenia, bo ostatnie 11 lat. Na to nakładają się czynniki dodatkowe, o charakterze czasami strukturalnym, innym razem incydentalnym (na przykład klęski żywiołowe, jak susze czy powodzie) lub koniunkturalnym (jak chociażby kryzysy ekonomiczne czy polityczne).

W przyszłości żywność nadal będzie drożała szybciej niż ogólnie będzie zwiększał się poziom cen towarów konsumpcyjnych. Dla niektórych grup ludności – najbiedniejszych warstw biednych krajów – oznacza to widmo głodu. To dowodzi, jak ułomny wciąż jest nasz sposób gospodarowania. Żyjemy w tym wędrującym świecie wraz z ponad miliardem ludzi, którzy są głodni i niedożywieni. Znowu, bo już było nieco lepiej.

Część osób twierdzi, że spożywanie produktów roślinnych jest znacznie bardziej ekonomiczne niż przerabianie ich na paszę w produkcji zwierzęcej (gdyż zwierzęta zużywają dużą część energii na swój metabolizm). Uważają oni, że promocja takiej diety może się przyczynić do ograniczenia głodu i epidemii otyłości – przeciwstawnych problemów, z którymi boryka się współczesny świat. Oponenci twierdzą, że są to utopijne teorie, bez odzwierciedlenia w praktyce.

Podzielam ten pierwszy pogląd. Ale jestem pragmatycznym realistą i dlatego nie wzywam wszystkich do przechodzenia na dietę wegeta-

riańską. Kto chce, niech tak czyni. Im więcej, tym lepiej. Nie tylko dla bezpośrednio zainteresowanych, ale – jak się okazuje – dla wszystkich.

Wydany w 2006 raport FAO („Livestock's long shadow") podaje, że produkcja zwierzęca przyczynia się do wylesienia, skażenia wód gruntowych i atmosfery, oraz ograniczenia bioróżnorodności. Hodowla zwierząt (na mięso, mleko, jaja) jest odpowiedzialna za emisję 37 proc. metanu produkowanego przez człowieka, 65 proc. tlenku azotu oraz 64 proc. amoniaku. Czy uważa Pan, że wybór i promocja diety roślinnej może mieć realny wpływ na ograniczenie tego zjawiska?

Tak, może. Ale nie przesadzajmy z tym czynnikiem jako motywacją do przechodzenia na wegetarianizm, bo się rozczarujemy. Ja też nie z tej przyczyny przestałem jeść mięso. Jednakże wszyscy powinni mieć tych faktów świadomość i dlatego warto o tym racjonalnie dyskutować. Tak więc popularyzacja wegetariańskiej diety i jej rozprzestrzenianie się – bo przecież ma to miejsce – jako efekt uboczny będzie się przyczyniać również do ochrony naturalnego środowiska człowieka. Natomiast nie sądzę, aby troska o nie skłaniała masowo ludzi do zaprzestania spożywania mięsa.

Popyt na mięso, mleko i jaja rośnie wraz ze wzrostem dochodów i postępem urbanizacji (FAO podaje, że produkcja mięsa w krajach rozwijających potroiła się pomiędzy 1980 a 2004 rokiem., a w samych wiejskich obszarach Chin konsumpcja jajek wzrosła o 278 proc. pomiędzy rokiem 1981 a 2001). Czy tak radykalne zmiany przyzwyczajeń żywieniowych mogą się przyczynić do globalnego kryzysu żywnościowego?

Miejmy nadzieję, że nie. Wymaga to jednak akceptacji dla poszerzania asortymentów żywności genetycznie modyfikowanej, GM. Wiele wciąż wokół tego zagadnienia kontrowersji, ale tylko tędy droga. To może nas, ludzkość i cywilizację, uratować i pomóc w uniknięciu kryzysu żywieniowego, podobnie jak kilka lat temu udało się to wskutek tzw. zielonej rewolucji, a jeszcze wcześniej, dwa stulecia temu, uciekliśmy przed czarną wizją nakreśloną przez Malthusa w rezultacie wdrażania nowych technik uprawy roli i przetwórstwa żywności.

By jednak nie było kryzysu, zasadniczy przełom dokonać musi się w polityce rolnej, zwłaszcza w nieefektywnej i szkodliwej z planetarnego punktu widzenia Wspólnej Polityce Rolnej (CAP) Unii Europejskiej. Także USA muszą zaniechać subsydiowania niektórych asortymentów produktów rolnych, aby otworzyć przestrzeń do ekspansji produkcji w wielu krajach mniej gospodarczo rozwiniętych. Tu zderzają się interesy ekonomiczne amerykańskich farmerów i europejskich rolników, a także producentów przemysłu rolno-spożywczego, w tym wielkich międzynarodowych koncernów, z interesami – często wręcz życiowymi – producentów i konsumentów żywności w krajach uboższych. Problem jest rozwiązywalny, ale przed nami jeszcze długa i wyboista droga...

> Żyjemy w tym wędrującym świecie wraz z ponad miliardem ludzi, którzy są głodni i niedożywieni

Czy w światowych kręgach ekonomicznych jest prowadzona dyskusja na temat tej zmiany trendów żywieniowych na świecie i ich długofalowego wpływu na globalny rozwój? Wiele pisze Pan o perspektywach rozwoju w swojej ostatniej książce „Świat na wyciągnięcie myśli".

Oczywiście, nieustannie, choć ze zmienną intensywnością i przy zmieniających się także co jakiś czas priorytetach. Trzeba pamiętać, że tematykę głównych debat profesjonalnych ekonomistów dyktują nie tylko długofalowe, strategiczne wyzwania, lecz również – a niekiedy przede wszystkim – doraźne wydarzenia i bieżące problemy. Ponadto swoją rolę odgrywa też moda. Tak, tak, moda w debatach ekonomicznych ma wielkie znaczenie. I tak, na przykład, przemija (miejmy nadzieję) moda na neoliberalne pomysły i propozycje – także jeśli chodzi o produkcję i dystrybucję żywności. Dyskusje przeto trwają i nigdy nie ustaną, gdyż problem wyżywienia ludzkości jest permanentny. Tak też będzie i w przyszłości, obojętne, czy patrzeć na nią przez pryzmat pokoleń, czy stuleci. »«