



Czasem lepiej mieć ŚWIĘTY SPOKÓJ NIŻ RACJĘ

Nie żyję przeszłością i nie wybiegam z nadto w przyszłość. Tak łatwo przegapić tu i teraz.

To w terażniejszości staram się znaleźć to, co najlepsze – mówi **Beata Sadowska**.

Dziennikarka, prezenterka telewizyjna i radiowa, propagatorka zdrowego stylu życia, a prywatnie spełniona partnerka i mama opowiada nam o tym, co najbardziej lubi w poznaniakach.

ROZMAWIA: Michał Gradowski | ZDJĘCIA: Andrzej Belina Brzozowski dla Anwis

Gdyby mogła Pani zmienić jedną rzecz w polskiej rzeczywistości – odłóżmy tylko na bok politykę – to co by to było?

BEATA SADOWSKA: Życzliwość. Brakuje mi jej na co dzień. Takiej zwykłej, bezinteresownej. Gdzieś się zgubiła w pędzie, zadaniach, kolejnych punktach do odhaczenia. A mnie brakuje jej bardzo. W drobnych rzeczach, codziennych sytuacjach. Brakuje mi uśmiechu na „dzień dobry”

i „dziękuję”, „czy mogę pani/panu pomóc”. Brakuje mi wpuszczania samochodów w korkach, przepuszczania pieszych na pasach i ustępowania miejsca starszym osobom w tramwaju. Zmieniłabym to od razu. Odgórny dekret. *(śmiech)*

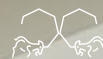
Jeśli obserwuje się Pani medialny wizerunek, ma się przed sobą obraz silnej, stanowczej, zdecydowanej kobiety. Nawet Pani charakterystyczny głos wydaje się przepełniony pewnością siebie. Dużo w tym prawdy? Czy stara się Pani wpływać na to, co o Pani mówią i piszą, czy to pozostaje raczej na marginesie istotnych dla Pani spraw?

Nie mam wpływu na to, co o mnie piszą i co mówią. Zawsze znajdzie się ktoś, komu się nie spodoba. Na szczęście wyrosłam już z zadowalania wszystkich, bo i tak mi się nie uda. Co mogę? Mogę być przyzwoitym człowiekiem. Bo warto. Nie ściemniać, nie udawać, być sobą i pracować nad sobą. Na pewno mam silny charakter, choć wciąż bywam cholernie nieśmiała. Głos odziedziczyłam po mamie, podobnie jak optymizm pięciolatki. Dla mnie szklanka jest do połowy pełna, a nie od połowy pusta. Nie, nie jestem odrealnioną świruską bujającą w obłokach, choć mój Paweł [Paweł Kunachowicz, partner Beaty Sadowskiej – przyp. red.] pewnie powiedziałby, że tak właśnie jest. Ja zwyczajnie mierzę się z rzeczywistością i staram się nie narzekać. Jest źle? To co możesz zmienić, żeby było choć trochę lepiej?

Radio, telewizja, prasa – które z tych mediów lubi Pani najbardziej? Czy w swoich zawodowych planach ma Pani cel numer jeden, jakiś wymarzony, niezrealizowany do tej pory projekt?

Każde jest inne. Radio to moja miłość, bo jest bardzo intymne, liczy się głos i – oczywiście! – słowo. Nie to, jak wyglądam, ale co i jak mówię. Telewizja: na pewno jest mi z nią po drodze. Przyjaźnimy się i lubimy. A prasa?





Obawiam się, że powoli zanika, choć ja jestem z pokolenia, które lubi zapach farby drukarskiej i rytuał szeleszczenia stronami. Zawodowe plany? Nagrałam dwa odcinki programu podróżniczego z Polakami, którzy gdzieś na świecie znaleźli swój drugi dom. Proszę trzymać kciuki!

Sporo czasu poświęca Pani na propagowanie zdrowego odżywiania, ale to chyba właśnie czas jest dla wielu osób największą barierą, aby wprowadzać do „menu” dobre nawyki żywieniowe. Można to zrobić szybko, sprawnie i bezboleśnie?

Nawyków nie zmienia się na pstryknięcie palcem, w końcu przyzwyczajenie drugą naturą człowieka. Ale jeśli naprawdę czegoś chcemy, wszystko jest do zrobienia. Decyzja zaczyna się w głowie, nie na talerzu. Jeśli chcę być zdrowa, dłużej żyć, mieć lepszą formę, to zmiana nie będzie drogą przez mękę, ale nowym doświadczeniem. Odczarujmy zdrowe odżywianie – w końcu nawet maraton zaczyna się od pierwszego kroku. Zamiast smażenia – gotowanie albo pieczenie bez tłuszczu. Zamiast słodzonych napojów – woda. Zamiast białego cukru – miód, ksylitol, syrop klonowy. Małe, wielkie kroki.

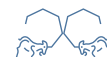
Porozmawiajmy teraz o sporcie. Bieganie i triathlon – Pani sportowe pasje – to setki godzin treningów w skali roku. O czym Pani wtedy myśli? Co Pani pomaga pokonać słynną maratońską „ścianę”?

I znowu: w sporcie – poza przygotowaniem i formą sportową – liczy się głowa. Przed pierwszym maratonem wszyscy mnie ostrzegali i straszili: pamiętaj, na 30 kilometrze będzie kryzys. Nie było. Tak jak w ciąży słyszałam: uważaj na baby bluesa. Nie miałam. Nie nastawiałam się ani na ścianę w bieganiu, ani na szalejące hormony po urodzeniu dziecka. Każdy jest inny. To prawda, że triathlon wymaga czasu, ale ja nie jestem wyczynowcem i już od dawna

Co mogę? Mogę być przyzwoitym człowiekiem. Bo warto.

Nie ściemniać, nie udawać, być sobą i pracować nad sobą. Na pewno mam silny charakter, choć wciąż bywam cholernie nieśmiała. Głos odziedziczyłam po mamie, podobnie jak optymizm pięciolatki. Dla mnie szklanka jest do połowy pełna...





Jaka jest najważniejsza rzecz, której nauczyli Panią synowie?

Uczą mnie każdego dnia. Chyba najbardziej uważności. Bycia w danej chwili. Cieszenia się kalużą albo truskawkami. Bezcenne.

Ostatnio była Pani gościem wieczoru marki Saint Malo Polska w Blow Up Hall 50/50. Często ma Pani okazję przyjeżdżać do Poznania? Z czym kojarzy się Pani to miasto?

Z punktualnością! Kiedyś prowadziłam jakiś event w Poznaniu, wyglądam zza kurtyny pół godziny przed rozpoczęciem gali, a tam wszystkie krzesła zajęte. Pytam organizatorów, co tu się dzieje przed nami. „Nic” – słyszę w odpowiedzi, „czekają już na nas, Poznań tak ma”. Lubię poznaniaków. Bardzo.

Work-life balance, świadome macierzyństwo, podróże, zdrowe odżywianie, ekologia, sport – jest Pani „kojarzona” z samymi pozytywnymi tematami. A jaka jest ciemna strona Beaty Sadowskiej?

Czasami płaczą mi się sznurówki, bo łapię za dużo srok za ogon. Czasami niepotrzebnie się wściekam i potem mi wstyd. Czasami zapominam, że lepiej mieć święty spokój niż rację. Wymieniać dalej? (śmiech) ●

nie walczę o życiówki. Nie ścigam się ani z sąsiadką, ani z kolegą z klubu sportowego. Sport uprawiam dla przyjemności, frajdy, lepszej formy. Jestem wykończona – odpuszczam. Po prostu. Ale jak czuję, że leń czai się za kołnierzem, przypominam sobie buzujące endorfiny po pływaniu albo rowerze. I wychodzę na trening.

Pani najnowsza książka napisana wspólnie z partnerem Pawłem Kunachowiczem *I jak tu nie podróżować (z dzieckiem)* to poradnik o rodzinnych podróżach. Chyba jednak wszyscy rodzice trochę tęsknią za spontanicznością wypadów z ery „przed dziećmi” i planami wyjazdów, które nie są sformatowane pod potrzeby najmłodszych. Pani nie tęskni?

Mam zasadę, że nie żyję przeszłością i nie wybiegam zanadto w przyszłość. Tak łatwo przegapić tu i teraz. Po co mi tęsknoty za tym, co było, jeśli teraz też jest fajnie. To w terażniejszości staram się znaleźć to, co najlepsze. Dzieci nie odebrały mi pasji i frajdy z podróżowania. Są złodziejami czasu i snu, to na pewno, ale coś za coś: uczą pokory, spontaniczności, bezwarunkowej miłości. Uczą życia. Jak naprawdę mam potrzebę odpocząć i побыć sama, ustalam to z moim Pawłem i jadę. Na kilka dni. Wystarczy, żeby zresetować głowę.

