

Vízben oldódó ember

Néhány vízelményem

*„Nagy ember a tenger, / nagyon nagy.
Minden gondolat / súlya, mélye,
súlyosan mélyül / hozzá mérve.*

*Emberként él, emberként érez,
nincsen fogható erejéhez...”
Kányádi Sándor: A tenger*

Az üres nappaliban megy a tévé, a képernyőn delfinek játszanak viháncolva, boldog összhangban, szinkronúszókat megszügyenítő pontossággal és véget nem érő ötletáradatban. Vízijáték. Vízoldás. Vízmennyország.

A delfinről tudom, hogy rendszertanilag elevenszülő emlős, a fogascetek közé tartozik, zavarba ejtően intelligens, hihetetlenül jól úszik, pusztán visszhang alapján és GPS nélkül pontosan tájékozódik, víz alatt több tíz kilométerre jeleket ad és vesz. A maga módján talán beszélni is tud. Szociálisan fejlett lény, teli érzelmekkel, melyeket hanggal és mozgással is képes kifejezni, sőt manapság már tolmácsgépet is használnak beszédének érthetővé tételéhez. Személyi száma hármas. Vagy az alatt.

Mire ez a pár adat átfolyt az agyamon, átértem a szobán, kint voltam a teraszon, mohón lélegeztem be a friss, eső utáni fenyők szűrte levegőt, szinte mámorban úszva ment a film a fejemben tovább a tükrös bőrű halak táncával. Egy pár másodperc elegendő volt ahhoz, hogy magam is cetté váljak, miközben emberként minden vizes emlékem örvénylően öntötte el csapongó elmém limbikus rendszerét.

„Úszni tud?” – kérdezem lakonikus tömörséggel naponta többször egy-egy újonnan jelentkező betegtől, van, aki évek múlva is felidézi ezt a váratlan és provokatív kérdést. Az általános reakció hasonló, mintha egy légitársaság képviselője a jegyrendelés kapcsán ugyanezt a kérdést tenné fel. Akadt már olyan bátor ember, aki visszakérdezett: „Miért, mentőmellény nincs?” Szerintem a mindenkori helyes válasz az utóbbira: „A mentőmellény, kérem, csak az úszni tudóknak segít!”

Csak később, a terápia elmélyülése után szoktunk beszélgetni arról, hogy az úszás mennyire fontos, emelő, kozmikus képessége az embernek – még akkor is, ha a földgolyóról nem tudunk leúszni. Vagy éppen azért. És Isten Lelke ma is ott lebeg minden vizek felett.

Az ember egyedfejlődésének vizes története egy különleges vízzel, a magzatvízzel kezdődik, még akkor is, ha kreációpártiak vagyunk. Kilenc hónapos lebegés, vízből ivás – vízbe ürítés vezeti be földi életünk kalandokban gazdag sorát, és az a „pohár tiszta víz” absztrakt víziója végigkísér bennünket minden emberi viszontagságon, egészen az utolsó, haldokló légvételekig. A magzatvíz csodálatos, változó élő anyag, amelyhez

hasonló nincs a Naprendszerben. Felemel, éltet, itat, rugalmasít, melegít, hangokat, kromoszómákat közvetít, majd csendben elillan, elfolyik, ha indulni kell. Engem kísértetiesen emlékeztet arra, amit levegőnek hívunk, s ami épp olyan csendben folyik el életünk végén... ha indulni kell. Sosem mindegy, mit lélegzünk be, miben úszunk, mi áraszt el. Úszunk-e, vagy fuldoklunk? Ez itt a kérdés! (Az emberi szervezet körülbelül hetven százaléka víz, harminc százaléka szárazanyag. A Föld felszínének szintén hetven százaléka víz. Az élő Föld vizeinek aránya azonosságot mutat az ember vízarányaival.)

A második, de már törzs-, faj- és nem kevésbé közösségfejlődési vízelményünk a Noé körül játszódó katasztrófatörténet lehetne. Olyan özönvízi történet, mely katartikus, izgalmas, de jól végződő, és az áldozatokkal kegyetlenül nem törődő, hiszen azok rossz emberek voltak. Valamilyen nagy megrostálási dráma, melyet az Írás szerint később maga a Teremtő is túlzásnak tartott. Nem tudni, Noé tudott-e úszni, talán az sem fontos, hogy bárkájában voltak-e migránsok, menekülők, potyautasok vagy katasztrófaturisták, netán hagyott-e otthon balhés családtagot. Inkább a későbbi, partra vetődési története jut eszünkbe gyakrabban, melyben ő maga a szőlőtermesztéssel, borkészítéssel/fogyasztással kapcsolatos abúzusai miatt vált kínossá. (Magyar voltára büszkék is vagyunk, mivel többet ivott a Keletinél. Jaaj!) Tehát mégsem az a sok víz határozta meg sorsát. Nagypám mondogatta olykor: „Akit Isten kötélre szánt, nem fojtja vízbe!”

Harmadik vízelményem: a csecsemő is tanulja a „vízben levést”. Még akkor is félőn tart a pancsitól, ha közismerten vízbe lehet dobni anélkül, hogy légutaiba víz jutna. (Csak a negyedik gyermekemmel mertem kipróbálni. Jaj! Sikerült! Soha többet!) Tehát újratanulja, mivel ilyen módon, külső szemlélőként sosem találkozott a vízparttal, a csobogással, a bőrén legördülő vízcseppekkel, fürdőhullámokkal. Vihar a kádban. Ha fokozatosan ismerkedik, nem erőltetjük, kevés kivétellel jókedvű pancsikáló, vízkedvelő gyermekké válik. Már itt lehet örökké tartó félelmeket, szorongásokat szerezni, vagy épp a gyönyörködés emberi alapjait lerakni.

Barátkozás és elmélyedés a vízben, a vízzel. Ma már kötelező iskolai program, de a babaúszás is megelőzheti. Vannak pár éves gyermekek, akik már jól úsznak, sosem felejtik el, és vannak víztől rettegő felnőttek, akiket jó esetben csak egy dörzsölt specialista tud megtanítani úszásra, de akkor is megéri! Ne öregedj meg addig, amíg nem vagy a Víz barátja!

Egy alkalommal szemtanúja voltam egy vízből mentésnek, ahol a parafa mentőöv úgy találta fejen a fuldoklót, hogy az alámerült. Segítési történeteinknek, hibáinknak ez nagy emlékeztetője.

„A víz az élet bölcsője” – mondogatjuk, képletesen maga az Élet. Amikor tengert vagy nagy vizet álmodunk, az életünket álmodjuk. Benne keletkezett a reflektáló világ, a patakok, folyók, tengerek egyensúlyozzák a hőmérsékletet, a környezetszennyezést (mossák a szennyest), jelzik az ember számára a veszélyeket, és ugyanakkor kíméletlenül képesek pusztítani is. A legnagyobb szemétygyűjtő, és sok területen a legnagyobb kihívónk. Van, aki úszva vagy vitorlásan átkel egyik kontinensről a másikra. Bátor emberek. Olvastam egy kislányról, aki viszont húsz-harminc felnőttet mentett meg Thaiföldön a cunamikatasztrófa idején (2004. december 26.), amikor a menekülő turistákat felfelé vezette egy szállodában, nem pedig lefelé (lásd proféták)! Rá milyen jelző illik?

Aztán úszni a tengerben, alattad több száz méter víz, feletted a kék égbolt. Sose azért tanulj meg úszni, hogy másokat megmentés, neked van szükséged a félelem nélküli életre! A szorongó emberek nyolcvan százalékának nincs vízbiztonsága. És fordítva: az úszni nem tudó emberek egész életüket átszorongják, átaggódják anélkül, hogy egy konkrét következtetésre jutnának, vagy meghoznának egy döntést saját fejlesztésük érdekében.

A szorongás hidro- és fizioterápiája. Csak most kezd igazán tananyag lenni. A víz mint gyógyszer. Minden kor és kultúra sokat áldozott a vizek bevezetésére, fürdőkre, hideg és meleg vízben való gyakorlatok biztosítására. A mai napig fogalmunk sincs arról, hogyan hat pontosan a termásvíz a végtagokra, nagy- és csigolyaízületekre, de eljön az idő, amikor ennek igazságát mindenki önmagán tapasztalhatja meg egy nyugdíjaskedvezmény kapcsán. Vízparti séták, programok, hajóutak, vitorlázás, úszás gyógyító erejűek. A víz biblikus összefüggésekben is gyógyító hatással volt és van. A Siloe (azaz „küldött”) tava nem volt tiszta vagy gyógyító hatású víz (beszakadt boltzatú, romos vízgyűjtő volt, ám a hagyomány szerint Izaiás próféta vértanúságának helye), akit pedig Jézus oda „küldött”, az meggyógyult. A víztől mindenki küldötté válhat, mert feltöltődik, kiegészül. A víz nem maga a csoda, de hordozójává válik a jeleknek és a kegyelemnek. A gyógyító eszközök olykor egészen egyszerű dolgok, anyagok. Akár a szavak vagy tekintetek. A tiszta víz egyre drágább, de még mindig a legolcsóbb, legjobb oldószer. Úgy simogat, dögönyöz, masszíroz, ahogy a legjobb kezű masszőr teszi.

Sportversenyek a vízben. Na, a cetektől itt már jócskán lemaradtunk, az emberi igyekezet mégis szép. A víz mintha beragyogná a vizes sportokat. A vizes sportolók izmos teste, küzdelme, maga a víz-ember kapcsolat tagadhatatlanul gyönyörű látvány. A mai jó minőségű lassítások ezt még élvezhetőbbé teszik. Dresszek és technikák változnak, ám a víz, minden adaléka mellett is, mindig csak H₂O marad. Egyedül talán a vízilabdások nem ismerik *Arkhimédész*t. Sokkal több embert és vizet képesek kiszorítani maguk körül. Igaz, a neves görög fizikus sem ismerte a mai vízilabdát.

Sokat gondolkoztam azon, vajon Jézus tudott-e úszni. Butuska kérdésnek tűnik, de ha egészséges férfi volt, biztosan tudott. Pétert egy ízben kimentette. Igaz, hogy... Második alkalommal Péter úszott ki hozzá. Akkor már nagyobb volt a baj Péternél. Több úszásról nem írnak az evangélisták. Nem is csoda, hiszen a valódi örömhír nem az, ami manapság: wellness! Érdeklődtem halászemberektől, hogy mennyire tudnak úszni. Állításuk szerint tudnak, de szinte sosem merülnek vízbe. Úszás, fürdés nélküli vízbiztonság. Nagyon férfiasan hangzik! Akárcsak gyakorlás nélkül tudni egy hangszeren játszani. Vannak különleges képességű emberek, például igazgyöngyhalászok, akik tíz percig is képesek víz alatt úszni a zsákmányért. Persze rögtön akadnak, akik erre viccesen azt mondják: „Van az a drágakő!”

Esővíz, kútvíz, forrásvíz... Gondold végig, mennyi formában jön elénk a természet és a kegyelem! A teremtett világ védelme is a forrásoknál, például a vízcsapnál, annak használati módjával kezdődik.

Alapkérdések: Szoktál-e autót mosni ivóvízben? Tudod-e, mennyi jó minőségű ivóvíz távozik a vécén egy gombnyomásra? Szoktál-e hálát adni, sóhajtozva hálálkodni zuhanyozás vagy úszás közben? Otthagyod-e félelmeidet, szorongásodat a tóban,

uszodában? Megteremteted-e magad számára a neked legjobb pihenési kultúrát, vagy csak állsz a többiekkel az autópályán? „Kényszeres-fáradtságos nyaralások” sorozata, vagy igazi szemlélődő pihenés, amit keresel?

A nappal in visszamenve még újra láthattam a delfineket, villódzott a bőruk, sikongattak, de a lelkem már rogyadozott a kérdésektől. Ebben a rám nehezede nyomásban mégis jó volt megtalálni a kiutat. Innom kéne! Leginkább egy pohár tiszta vizet.

A szerző pszichiáter, addiktológus.

