

Apie keistas plaukiančio žmogaus būsenas

Asmeninis plaukimo baseine tikslas man visada yra mintis. Skaičius, dažniausiai 2 km, neduoda ramybės. „Turiu nuplaukti du kilometrus“ – nuolat kartoju tai sau, patirdamas švelnias vandens glamones. Vandenyje visada stengiuosi apdovanoti kūną maksimalia įtampa, o sielą – maksimalia refleksija, atsipalaidavimu, malonių ryškesnių dienos akcentų gromuliavimu. Periodiškai neidamas į baseiną greičiausiai:

1. nutukčiau
2. išprotėčiau

Baseiną pradėjau lankyti tėvų dėka. Pirmoje klasėje susilaužiau abi rankas (viso 4 kaulai) ir trūko kokio centimetro, kad būčiau nebevaldęs plaštakų. Tėvai pamanė, kad geriausiai riešus sustiprins ir reabilituos gyvenimui plaukimo treniruotės. Viso praplaukiojau 5 metus: nuo 2 iki 7 klasės arba nuo 3 iki 8 (dabar jau sunkiai pamenu). Tikrai nebuvo vienas iš stipriausių grupėje, greičiau jau tas, kuris velkasi pabaigoje. Kartą net pralaimėjau 50 metrų plaukimą krūtine merginai – viskas vyko treniruotėje ir maniau, kad jau pergalė mano rankose... Trūko tik kelių metrų. Dabar suprantu, kad esminis dalykas, kurio man trūko tada vaikystėje buvo *tikslas*. Trūko supratimo, kodėl reikia man eiti į tą baseiną, kodėl stengtis, ko siekti. Tikslas nebuvimą sukėlė tai, kad pasirinkimas buvo priimtas vienašališkai. Tėvų noras paprasčiausiai nebuvo kvestionuojamas. O gal ir vaikiškas protelis dar neturėjo stiprios orientacijos į tikslingą ir prasmingą veiklą.

Dabar yra kitaip. Aš – jaunas suaugęs. Priimu savarankiškus sprendimus. Gyvenimo veiklos *įprasminimas* taip pat daug labiau asmeninis ir stipresnis nei vaikystėje (V. Franklis paplekšnotų man per petį). Prie ko čia logoterapijos pradininkas ir prasmės guru? Tinkamai neįsiprasminus, kelionė gyvenimu tampa katastrofiškai sudėtinga. Nuolatinis prasmės ieškojimas yra egzistencinis skaudulys, begalinė neužpildoma tuštuma, nuolatinis alkis, kliuvinys „sėkmingam“ – karjeriškam gyvenimui („normalus“ žmogus gi siekia karjeros?). Džiugu, kad plaukimas man turi prasmę ir dėl to plaukiasi geriau. Tų prasmių yra netgi daugiau nei viena, štai pavardinu:

a) ištvėmės ugdymas, fizinis pasirengimas – vasarą ruošiuosi keliauti dviračiu po Lietuvą ir važiuoti šimtus kilometrų per dieną (kai šilta, baseiną iškeičiu į dviratį);

b) lieknumas ir narciziškas kūno žavesys – dirbu sėdimą darbą ir judėjimas man gyvybiškai svarbus; plaukimas labai išryškina torsą, rankų raumenis (ne veltui baseino persirengimo kambaryje per pusę sienos pakabintas veidrodis);

c) atokvėpis protui, dūšiai – kai plauki, galvojasi kažkaip kitaip. Pavyzdžiui, tavęs nesutrukdys mobilus telefono skambutis ar koks kolega neužsuks į kabinetą. Gražus plaukimas yra tolygus, judesiai harmoningi, nuoseklūs. Fizinį judesį atliepia ir dvasinis – išnyksta kasdienis fragmentiškumas, mintys išbaigtos, primiršti per dieną dalykai iškyla ir gražiai susidėlioja į savo vietas. Mąstymas nereikalauja įtampos, pastangų.

d) socializacija – bendrauji daugiau kūnais, apžiūri kitus, gali savo krūtinę išpūsti ir pasipuikuoti jaunystėje (jei nori, aišku), kartais persimeti keliais žodžiais pirtelėje.

Iš išvardintų prasmų svarbiausios a) ir c). Fizinis plaukimas baseine yra kelias į *nekasdieniškas būsenas*, visa kita – papildai, pridėtinė vertė. Jei dar plačiau, plaukimas baseine yra panašus į važiavimą dviračiu. Tai yra rutinizuota veikla, nuolat atlieki panašų judesį. To paties garso kartojimas Tibeto vienuoliams yra kelias į transą. Aš einu į minėtą būvį per plaukimą ir dviratį. Sunku žodžiais nusakyti, ką patiriu tokioje būsenoje. Žinau, kad tada galiu nuveikti žymiai daugiau nei paprastai (pvz., su dviračiu nuvažiuoti labai daug, ~200 km per dieną). Greičiausiai iš ten semiuosi išminties, harmonijos kasdieniam gyvenimui. Tai tokia vieta, į kurią nusivesčiau kitą subjektą, jei būčiau Tarkovskio Stalkeris. Pabaigai, gan materialios taisyklės, kaip patekti į „uždraustąją zoną“:

1. mokėti plaukti negalvojant apie judesius, kuriuos reikia atlikti;
2. tam, kad jus įleistų į padoresnį baseiną, reikia turėti – muilą, rankšluostį, glaudes (maudyklos kostiumėlį), akinukus, kepurėlę ir neturėti – pėdų grybelio ir karpų;
3. akademinė valanda praleista baseine kainuoja ~10 Lt, kitose vietose gali kainuoti daugiau – dažniausiai lemiamas veiksnys yra tos vietos prestižas;
4. svarbu rasti laisvo laiko ir noro.