

Eu si INOTUL. Nu prea am avut nevoie unul de celalalt. Am crescut in Manhattan cu un hidrant care ma racorea pe vreme de arsita.

Dintre parintii mei, patru surori mai mari si eu, doar tata stie sa inoate, inotul nefiind o abilitate pe care intentionam sa ne-o insusim; am fost o familie saraca de emigranti, care a petrecut putin timp la malul apei.

Si totusi, in 1980 am facut o excursie la Lake George unde familia se odihnea la marginea unei piscine. Sedeam cu picioarele in apa racoroasa, cand cumnatul meu m-a impins in apa. (dupa ani de zile a devenit fostul meu cumnat, dar nu eterna mea trauma a fost motivul.)

O listă selectata de scoli de înot pentru adulți, în New York:

AQUA SKILLS aquaskills.com.

92ND STREET Y 92y.org.

TAKE ME TO THE WATER takemetothewater.com.

YMCA ymcanyc.org.

Daniel Barry pentru The New York Times

Ca adolescent, înotul și cu mine eram dusmani de moarte: eram elev la Școala Tehnică din Brooklyn, unde ora de inot era obligatorie. Oricât de mult am urât gimnastica, acest lucru a fost si mai rău: imi era frica de apa! Schimbarea în vestiar! Gras si ascuns in dulap! Potențialul umilintelor era nelimitat. O lectie implica saltul in piscina de la marcajul de 1,20m. Perspectiva m-a paralizat. Spre meritul său incomensurabil, un coleg de clasa m-a luat de mâna și a sărit cu mine. Jenant? Groazic. Aș fi putut face altceva? Niciodată. Cu toate acestea, vacanta mea preferata a fost calatoria la Key West, unde m-am bucurat de lectură într-un șezlong, lenevind la soare și racorindu-ma în piscină. Dar chiar si in apa cea mai mica, ma agatam de margine cu putere, convins ca fara aceasta imi voi pierde echilibrul meu și ma voi ineca. Amicul meu Steve și mulți prieteni s-au oferit să mă învețe să înot, dar am opus rezistentă. Nu era vorba doar de frica, dar de ce sa-mi ruinez o vacanta cu tensiunea creata de dorinta lui Steve de a-mi fi de ajutor si dorinta mea de a supravietui?

La 40 de ani, privind adevărul în față, am simțit că a venit momentul să încerc să învăț să înot.

Un fost coleg luase ore de înot la Aqua Skills (AquaSkills.com) și mi-a recomandat programul lor. Am stabilit o întâlnire cu Lori Paillet, director manager, și am întâlnit-o în Lower Manhattan în Spa 88, unde urmau să aibă loc lecțiile mele particulare. (Am plătit 1.200 \$ pentru 10 ore, dar școala oferă și programe mai scurte și are și oferte de grup, la preturi variabile.

Am ținut un jurnal al experiențelor făcute, pentru familie și prieteni, ca amintire. Câteva extrase:

5. Martie, lectia 1. Filozofia dnei. Paillet era, să aibe toți elevii în apă imediat și așa ca am intrat cu toții în bazin, aproape simultan. Mi-a arătat uneltele necesare: ochelarii (acum puteam ține ochii deschisi sub apă), cascheta de baie, o vâslă (foarte îngrăditoare), haltere din burete, labe înotătoare (prea alunecoase) și un cordon din blocuri de burete (amintind de centura de utilitate a lui Batman, ceea ce m-a liniștit).

Ms. Paillet era agasanta în cel mai plăcut mod. În bazin se aflau și trei copii, pe care i-a rugat ferm să se dea la o parte, pentru a avea noi suficient spațiu de acțiune. Un moment mi-a fost penibil, ca acei copii se zbenguiau atât de liber, în timp ce eu tremuram de emoție în mod subtil. Ora următoare am petrecut-o cu învățarea diferitelor tehnici de respirație, exerciții pentru coordonarea mișcărilor brațelor și picioarelor sub apă, iar când m-a cuprins panica, am descoperit un mod inteligent de a reveni la suprafață, ridicând genunchii către stomac, aplecând capul pe piept, am zâcnit în sus. Nu m-am putut menține comod (sau îndelungat) plutind pe spate, în ciuda încercărilor repetate.

Ca și contrast, când eram ținut de mână de dna Paillet în timp ce exersam respirația și bataile picioarelor aveam un sentiment de beatitudine: mă aflam în apă adâncă (5m), în mijlocul bazinului, fără a putea să mă agăț de margine. Dna Paillet mi-a comentat strângerea de mână ca o încercare de a-i zdrobi inelul și degetul.

13 martie, lectia 3. Adrian Ginju, președintele Aqua Skills, în așteptarea unui elev, dădea sfaturi. Când m-a văzut luptându-mă cu o placă plutitoare îndreptată spre porțiunea adâncă, mi-a spus să mă opresc și să mă gândesc la frică. A încercat să mă asigure că centura, instructorii și capacitatea mea de a-mi ține respirația, mă vor împiedeca să mă înec. Pauza m-a ajutat să-mi adun gândurile, dar frica încă era învingătoare. Spre apă adâncă, făceam doar progrese mici, înainte de a-mi da seama unde mă aflu. În schimb, în apă mai puțin adâncă mă simteam ca un campion, chiar dacă arătam tare neajutorat.

20 Martie, lectia 4 Uite, Mami! Fără mâini! Picioarele nu ating fundul bazinului! Am pornit de la scarile bazinului, m-am aplecat, mi-am ridicat picioarele, am împins și am plutit pentru câteva secunde. Fericire! Am fost chiar în stare să dau drumul plăcii plutitoare. În cele din urmă, evitând orice ajutor, m-am scufundat, m-am împins și am lovit apa înainte. Radiam de mandrie.

22 Martie, lectia 5 Pentru astazi, telul era usor: sa-mi repet succesul din lectia 4. De data asta, nervii au pus stapanire pe mine si abia am putut porni. Cand in sfarsit am reusit, cat de cat, loveam apa prea mult ca sa parcurg orice distanta mai mare. In plus, nu m-am putut desparti de placa plutitoare. Mi-as fi desprins o mana, dar mi-ar fi trebuit un curaj enorm s-o desprind si pe cealalta.

Dl. Ganju a intervenit. El si dna. Paillet erau ca niste parinti dintr-un sitcom, gata de cearta. Ea vroia sa lucreze in limitele mele ("se simte mai sigur in apa mai mica"), in timp ce el, ma convingea spre apa adanca. ("poti sta in picioare in orice moment"). L-am lasat sa ma conduca pana la marcajul de un metru jumate, facusem exercitii de lovire a apei. Am fost chiar in stare sa imping, sa ma scufund de tot si sa incerc o miscare de brat. Fiecare incercare, din cele cinci, a durat o secunda mai mult. (Il auzeam pe dl. Ganju incurajandu-ma "Unu! Doi! Trei!") La a sasea incercare am fost hotarat sa reusesc sa inot toata latimea bazinului, dar am inghetat; se petrecea in mintea mea si nu am mai putut inota.

Inceputul lui aprilie, vacanta in timpul unei croaziere spre Bahamas, speranta mea sa-i arat lui Steve ce-am invatat, a fost zadarnicita. In bazinul pentru adulti apa era prea rece si prea adanca la margine(1,40m). Bazinul incalzit de la spa, nu era pentru inot, dar parea destul de mare pentru aptitudinile mele limitate. N-a mers nici aici. Erau banci in apa si alte obstacole, si chiar si in apa de 1,20m, simteam ca nu mai stiu sa inot si ca-mi este teama.

Astfel, cu increderea la pamant si starea de spirit era in cadere.

10 Aprilie, lectia 7 Starea s-a inrautatit cand dna. Paillet a incercat sa ma invete sa calc apa. Pentru a incerca asta, trebuia sa ma aflu la o adancime de 1,40m, ceea ce mi-a marit anxietatea cu viteza rachetei. Stiu ca ma pot ineca si la nici un metru, dar imi e mult mai putin frica. Cand dna. Paillet a incercat sa ma stabilizeze, aproape ca am sarit ca ars. Cred ca sustinerea ei mi-a dat un sentiment fals de securitate. Chiar daca mintea imi spunea ca nu-mi va da drumul, curajul imi spunea altceva. Am parasit lectia asta foarte descurajat, iar adancimea bazinului parea si mai amenintatoare. M-a asigurat ca sunt bine si ca uneori unor cursanti le-au trebuit chiar si 10 lectii pana cand i-au dat drumul de maini. Dezamagirea inca domnea.

3 Mai, lectia 10, aceasta ultima sesiune, s-a terminat cu smiorcaiala. La lectia 9 am reusit o pluta pe spate (cu accesorii acvatice), dar astazi nu putut-o repeta. Simteam ca ma voi rasturna si ma voi scufunda, cu apa invadandu-mi narile, grabindu-mi inecul. Partea pozitiva, dna. Paillet si-a petrecut majoritatea timpului ghidandu-ma de pe scaunul de la marginea bazinului.

Cele mai bune semne de progress au fost exercitiile mele de-a latul bazinului. Am putut sa ma scufund, sa imping si sa lovesc apa. In lectia 1, puteam cu greu sa ma misc cativa cm; acum aproape ca am putut parcurge o intreaga latime. Nu a fost dragut, si cand incercam sa adaug o miscare de brat, uitam sa lovesc cu piciorul. Dar la un anumit nivel, era inot.