

Bukor Ádám kórlegyőző útja a cali vb-aranyakig



Együtt örültek. Bukor Ádám elvitte megmutatni amerikai érmeit Paulína Jančíkovának, annak a doktornőnek, aki rájött, hogy mi a galántai fiatalember baja, és meg is mütötte az azóta nyolcszoros uszonyosúszó-világbajnokot.

Töltött már ilyen hosszú időt távol az otthontól?

Csak egyszer fordult elő. Mikor kitört a Covid, és én Győrben maradtam. Ez még a legelső hullámnak a legelején volt, amikor nem tudtuk eldönteni, hogy mi legyen: maradjak-e, vagy jöjjenek-e haza. Féltünk attól, ha hazajövök, nem fogok tudni visszamenni Magyarországra, mert akkor még elég komolyan vették a határellenőrzést. Nem mertünk kockáztatni, mert Győrben akkor még mindig tudtam úszni. És ez mérvadó volt, mert Szlovákiában nem sokan mondhatták el, hogy képesek készülni bármilyen versenyre is. Hála Istennek Győrben az egyik legjobb csapatban vagyok, ahol több olimpikon is edz és úszik, így aztán megvártuk azt, amíg eldöntötték, hogy a tokiói olimpiát megtartják-e, vagy sem. És miután kijött a hivatalos döntés, hogy elhalasztják egy évvel későbbre, akkor döntöttünk mi is, hogy ezzel vége az edzésnek, s aztán jöttem haza.

Hallgatni is nehéz róla, nem pedig átélni azokat az órákat, heteket, hónapokat, melyekről Bukor Ádám a maga fiatalos lendületével, lelkesedésével beszél. Huszonhárom éves fejjel olyan pofont kapott az élettől, amilyentől ropant körülményes, ha egyáltalán lehetséges kijózanodni. A galántai uszonyos úszó, aki Győrben él és tanul, szembenézett az alattomos kórral, s felülkerekedett. Utána két bronzérmel szerezve a nem olimpiai sportágak legnagyobb seregszemléjén, a Világjátékokon, majd újabb kettővel nyolcra emelve világbajnoki címeinek a számát. Eredetileg a medencei szerepléséről kérdeztem volna, ám ez mondandójában teljesen eltörpült amellett, amit 2022-ben téltől nyárig átélt, megrázó fordulatokkal. Őszintén, minden kertelés nélkül elevenítette fel a történeteket, mai szemmel megítélve tetteinek sorát. A világversenyegek miatt hetekig tartózkodott az amerikai kontinensen, innen indult beszélgetésünk is.

Mennyi ideig volt Győrött?

Másfél hónapig. Ez volt az első hosszabb távollétem, amit elég nehezen viseltem. Igazán nehéz volt. Úgy jöttem haza, engem nem érdekel, hogy vissza tudok-e jönni, vagy mennyi idő után fogok tudni visszajönni. Ha törik, ha szakad, megyek haza, mert a saját ágyam, az édesanyám, a macskák meg minden otthonról hiányzott. Eléggé otthoncentrikus voltam, vagyok, 2022-ben ez volt a második alkalom, hogy ennyi időt töltöttem el otthonlét nélkül.

Mennyi ideig tartózkodott az amerikai földrészen?

Több mint három hétig. Július harmadikán indultunk, és július 28-án késő este jöttem haza. Ez annyiban különbözött az első alkalomtól, hogy úgy éreztem, sokkal jobban boldogulok egyedül, és annyira nem volt honvágyam, mint korábban. Nagyon jó három hét, nagyon jó időszak volt, tényleg az egyik legjobb hónapom volt az életemben. Rengeteg élménnyel gazdagodtam.

Ám a birminghami Világjátékok rajtkövégig kalandos, igazán emberpróbáló út vezetett. Évekig erre a versenyre készült, aztán az utolsó hónapokban hatalmas pofont kapott az élettől. Mi történt?

Így van. Elég nagy pofon volt az élettől. Februárban közölték velem az orvosok, hogy van egy rosszindulatú áttételes daganatom, amit azonnal ki kell venni. Ez egy héttel az idei első komoly versenyem, az egrí Világkupa előtt történt. Nyilván sokkolt a hír. Hogy akkor hogyan éltem meg, arról még a mai napig is nehezen beszélek, mert nem is tudom... Ez egy akkora sokk volt, amit meg kell élni, mert így nehéz elmondani. Közben beindul az agy önvédelmi mechanizmusa, felfogod és érted, viszont mégis elutasítod tudat alatt, hogy mi történik, milyen helyzet alakult ki. És akkor én elkezdtem alkudozni a doktornővel. Hogy nem halaszthatnánk-e el a beavatkozást, mert jövő héten versenyem lesz. Úgy fogtam fel, mintha egy randiidőpontról volna szó. Ha pont nem felel meg, tegyük át jövő hétre. Kérdeztem, hogy nem lehetne-e a nyárra halasztani, mert életem legnagyobb versenye lesz, öt éve erre készülök. Négyévenként rendezik, de mivel az olimpiát is későbbre halasztották, ezt is egy évvel csúsztatták. Mondom, pár hónap múlva életem csúcsmájában kellene lennem, hagyjuk már, csak ki lehet valahogy valamit találni. És akkor a doktornő nem éppen diplomatikusan és szépen elmondta a véleményét a helyzetről és a hozzáállásomról. És ebből lett az, hogy hétfőn közölték velem a hírt, kedden már a műtét előtti kivizsgálásokon a kórházban voltam, és szerdán már műtöttek is.

Szóval nem teketóriáztak az orvosok...

Elfogadtuk, hogy tényleg kell a beavatkozás, de akkor hol legyen, merült fel a kérdés. Szóba került, hogy Magyarországon, Budapesten fognak műteni, s a győri csapat elintézi, a szövetség is besegít, viszont Galántán a doktornő mondta, hogy másnap már be tud vinni a kórházba, és harmadnap már tud műteni. Magyarországon csak a következő héten, maximum a hét végére tudtam volna bekerülni. Miután az orvosnő felvázolta a

helyzet komolyságát, mérvadó volt, hogy minél korábban legyünk túl rajta. És akkor nemcsak azt volt nehéz feldolgozni, hogy van egy komoly betegségem, meg fognak műteni, utána egy ideig nem úszhatok, hanem akkor még az volt a szakértői vélemény, ha túl leszek a műtéten, utána is szükség lesz a kemoterápiára, merthogy annyira rossz szak voltak az eredmények. És nagyon nehéz volt elviselni ezt a tudatlanságot. Mert tudjuk ugye, hogy mi a kemoterápia, de mikor elmondják, hogy arra szükséged lesz, akkor máshogy gondolkodsz el rajta. Nem tudod, milyen hatással lesz rád, nem tudod, hogy fogod megélni lelkileg, hogy fogod megélni biológiai szempontból, milyen szinten és mennyi ideig lesz rá szükség. És innentől kezdve előjön a bizonytalanság, az, hogy hogyan fogok egyáltalán felkészülni a versenyre, amikor a sportra, az úszásra szántam az életemet, hosszú éveken át készültem egy eseményre, és akkor úgy tűnik, hogy az egész kárba vész. Az nagyon nehéz volt! Életem legnehezebb időszaka. Viszont le kell, hogy kopogjam, hála Istennek a műtétem után jók voltak az eredmények, és végül mire oda jutottam, a pozsonyi onkológián közölték, hogy nem fogok kemoterápiát kapni. Tehát nincs rá szükség, mivel fiatal vagyok, jó eredményeket produkálok, nem szeretnének tönkretenni, mert tudták, hogy sportolok. Ennek azért nagyon örültem, hogy mindenhol tisztában voltak a sporttal, a sporteredményeimmel, és nem tudom, mennyire szabadna reklámoznom, de külön ellátásban részesültem, ami nagyon jólesett, sokat jelentett számomra.

És mi történt azután?

Nagyjából egy hónap múlva kezdett el kialakulni, hogy láttam a fényt az alagút végén. Tehát február közepén műtöttek, és erre egy hónapra jelentették be, hogy nem kell a kemó, nem kell semmi.

Maga a műtét akadálymentes volt?

Nehezen éltem meg az ottlétet. Mert előtte soha nem volt komolyabb betegségem, a kórházat mindig távolról elkerültem, és bekerülni oda, ott napokat eltölteni nem volt egyszerű. Később otthon a műtét utáni időszakot is nagyon nehezen viseltem. Mondtam is, le a kalappal mindenki előtt, aki komolyabb vagy egyáltalán műtéten átesik. Mert tényleg csodálkoztam azon, hogyan legyengül a szervezet. X nappal a műtét után már otthon voltam, és a végére akartam menni az ágyamból, ami a szobám mellett van, nekem oda-vissza az út félóra volt, és annyira belefáradtam, hogy azt hittem, meghalok. Lihegtem, mire visszakerültem az ágyba, és halálos fáradtság tört rám. Tudtam, hogy sportoló vagyok, jó kondim volt a műtét előtt, és mégis annyira elfárasztott, hogy hihetetlen. A többi ember, hogy éli ezt túl, nemhogy hogyan éli meg, hogy nem pusztul bele? Akkor az anyámnak volt egy mondata, hogy a többi embert azért még a kórházban tartották volna. Mert engem viszonylag korán elengedtek, aminek örültem is. Tényleg nem panaszkodhatok a kórházi hozzáállásra, de azért örültem, hogy kikerültem onnan. Az se volt egyszerű, hogy első műtétem ilyen nehéz volt biológiai szempontból. És akkor jött a mentális nehézség, hogy ebből a helyzetből hogyan lehet visszakerülni a medencébe. Mikor kezdek el úszni?

Mégsem a kilátástalanság érzése fogta el...

Nagyon hálás voltam utólag annak a doktornőnek, aki közölte velem a hírt, mert nem spórolt, megmondta kerek-perec: ez egy rosszindulatú daganat, biztatott, még meg kell várni az eredményt, hogy áttétes, vagy sem. Ha áttétes, akkor számoljak azzal, hogy lesz terápia, és az úszástól egyelőre búcsúzzak el. Azért örültem ennek, mert nem kerülgette a forró kását, akkor nyilván sz... volt ezt végighallgatni, viszont tapasztaltam azt a részét a dolognak is később, amikor nem mondják meg az embernek az igazat. Az annál rosszabb.

Mire gondol?

Amikor azt mondták, hogy két hétig biztos nem úszhatok, elfogadtam, hogy jó. A két hét úszásban sokat jelent, de belefér. Utána Pozsonyban azt mondták, hogy négy hétig nem úszhatok, az már nem volt annyira vicces. És egy idő után úgy mentem vissza Győrbe, hogy fogjunk hozzá az edzéseknek, tehát hajrá. És ott közölték, hogy felejtsem el azt, hogy már vízbe kerüljek, még két hétig várnom kell. És így lett ebből két hónap, amikor nem tudtam rendesen vízbe kerülni, úszni, edzeni. És mikor folyamatosan senki se merte megmondani az igazat, újabb infó, újabb halasztás, ez mindig egy pofon volt. Ezt nehezebben viseltem. Az a két hét mindig lassan telt el, mire odajutottam. És akkor azt mondták, hogy még két hét, és még két hét, és még két hét... Az azért rossz volt. És mikor kérdeztem attól a szakértőtől, aki mondta, hogy egy időre felejtsem el az úszást, hogy mi az, amit csinálhatok, adjon valami tippet, tanácsot, közölte, hogy sétálhatok, próbáljak meg gyalog közlekedni, és az ágyban nyújtózkodhatok, ha jólesik. Ez a válasz azért nagyon nagyot ütött. Mondtam, hogy hagyjuk már a viccelődést, halál komolyan kérdeztem. És közölte, hogy ez egy halál komoly válasz volt. Felejtsem el, hogy komolyabban próbálkozzak bármivel is. És az volt a vicces, hogy én akkor ezt nem hittem el, és másnap le is mentem már az uszodába, a konditerembe. S mondtam, kezdjük az említett nyújtózkodással, de azt se tudtam megcsinálni. És akkor fogtam fel tényleg, hogy ez fáj. Addig nem jutott el az agyamig. Biztos az is egy védekező mechanizmus: kihagytad, nem csináltad, vagy nem vetted észre. Amikor szándékosan próbáltam egy jót nyújtózkodni, lábbal, kézzel, nyújtva, fekve, nem ment. És fájt, nem tudtam megcsinálni, ahogy kellett volna. A többi gyakorlatról nem is beszélve. Ez volt az, amikor azt éreztem, hogy mélyponton vagyok. És hogyan fogok x hónap múlva bármit is csinálni, versenyeken szerepelni, egyáltalán eljutok-e a versenyre? De lekopogom, hogy több olyan ember állt mögöttem, akik nagyon támogatóak voltak, akik nagyon sokat tudtak segíteni. Pszichológusok, edzők, szülők, barátok, akiknek hála lassan, de biztosan túlendültem ezen az állapoton.

Közben más is hatalmába kerítette?

Hadd említsem meg magát a gyászt. Hála Istennek korábban elkerültek engem olyan tragédiák, mint a halál. Életemben először éreztem gyászt. Erre is úgy kellett rájönnöm, hogy a pszichológus közölte velem, hogy ez az, és teljesen rendben van. Érdekes volt hallani, hogy az ember saját magát gyászolja. Csak azt tudtam, hogy feketében járok

napok, hetek óta, és nem érzem jól magam. És az a fekete sem volt elég. Sóvárogtam az után, hogy bárcsak fekete köpenybe vagy valami hasonlóba tudnék takaródní. Mondták, hogy ez egy komoly esemény, és olyan fordulópont az ember életében, amikor megváltozik. És más emberré lesz, mint előtte volt. Azt is mondták, hogy így a régi éneket gyászolom. És ez is érdekes fordulat volt. Eltartott egy jó darabig, amíg elkezdtek a dolgok javulni. Annak viszont nagyon örültem, hogy az első két hetem az edzésekkel annyira fantasztikusan jól ment, mintha semmi sem történt volna. Ez olyan volt, mint egy csoda. Nemhogy rosszabbul úsztam, hanem nagyjából ugyanazokat az időket. Ugyanazokat az edzéseket csináltam, mint a többiek, meg azt, amit én is előtte. És nem lehetett érezni a betegség utóhatását. Viszont két hét után jött rám az a fáradtság, amit a két, edzések nélküli hónap adott. Ehhez hozzátartozik, én azok közül vagyok, akik szeretnek pihenni, és akinek jót is tesz a pihenés. Megvan, hogy versenyek előtt mennyit pihenek, megvan az, hogy nyáron mennyit pihenek, s utána hogyan vannak felépítve az edzések. Tavalyelőtt is kérdezték, Ádám, edzettél a nyáron? Azt válaszoltam, hogy én két hónapot kihagytam. Miért kérdezik? Mert annyira jó a teszt, hogy az edzők se akarták elhinni, kaptam a választ. Hála Istennek, ilyen szempontból is szerencsésnek tartom magam, hogy ilyen típus lettem. 2022-ben is aztán jól mentek az edzések, ami hatalmas pozitívum, mentálisan nagyon, de nagyon fontos volt, és nagyon jólesett. Viszont két hét után jött egy újabb két hét, amikor egy egyszerű bemelegítő felében megálltam útközben, s mondtam, ennyi volt az edzés, tovább nem bírom. Megjint visszaestem a mélypontba. És olyankor nemcsak lent vagy, és megtanulod a lenti helyzetet kezelni, hanem hirtelen mérvadó váltások jöttek, hol nagyon fent, hol nagyon lent. Ráadásul ismétlődve. Ezt is nehéz volt kezelni. Tényleg nagyon rosszul voltam, aztán kaptam gyógyszeres kezelést is, hogy kicsit javuljon a mentális állapotom meg a helyzet. És nem tudtam elképzelni, hogy fogok szerepelni egy-két hónap múlva életem legnagyobb versenyén és azt követő világbajnokságon. Azóta már tudjuk, hogy hogyan sikerült, ismertek az eredmények.

Az említett Világjátékok az amerikai Birminghamben volt, és az oda repülés sem volt problémamentes...

Azzal kezdődött, hogy a csapatunk egyik tagja leszakadt, még Németországban. Nem engedték őt fel a repülőre. Teljesen érthetetlen helyzet alakult ki, ugyanis mi nem vízummal utaztuk ki, hanem ESTA-val. A különbséget ugyan nem ismerem, de ennek is ugyanaz a szerepe, mint a vízumnak. A felszállás előtt a versenyzőtársát a repülőtéren elutasították, nem tudjuk, hogy mi miatt, ezért ott kellett maradnia egy éjszakára, és másnap egy másik ember vizsgálta meg az ESTA-ját, aki azt mondta, minden rendben van vele. Ez is nehéz dolog volt. Suba Sára, aki szintén felvidéki, mint én, leszakadt a csapattól, bizonytalan helyzet alakult ki, nem tudtuk, kiutazhat-e. A női úszóváltó szempontjából ő kulcsfontosságú volt. Kicsit ez is megijesztett minket. Ha ki is fog tudni utazni, akkor időben odaér-e, hogyan éli meg az esetet. Mi meg megérkeztünk Amerikába, a csomagjaink viszont nem. A csapat nagy része nem kapta meg a bőröndjét, így az elkövetkezendő négy napban ugyanazokban a ruhákban, alsóneműkben jártunk, mint

amiben utaztunk. Ez is zavaró tényező volt. Arról nem beszélve, hogy a bőröndünkben voltak az ételkiegészítők. Életünk legfontosabb versenye előtt. Hála Istennek, időben utaztunk ki, és az, hogy négy nap elteltével érkeztek meg a bőröndök, még valamennyire belefért. De az, hogy az ételkiegészítőket nem tudtuk használni, az egy nagyon mérvadó tényező.

Ilyen előzmények után egyéniben két szám várt Bukor Ádámra a Világjátékokon. Mindkettőben – 200 és 400 m felszíni úszás – bronzérmes lett. Esélyesként indulva, nagyon megviselte, hogy nem győzött legalább az egyikben?

Igen. Magát a versenyt is nagyon nehezen éltem meg. Előtte november legelején volt az utolsó versenyrajtom, onnantól kezdve jött a betegeskedés, amikor kezdtem sejteni, hogy valami gond van, folyamatos a visszaesés. Különböző problémák kezdtek kialakulni, s utána következett, hogy végül februárban közölték a rossz hírt. Novembertől februárig már nem tudtam úgy edzeni, ahogyan kellett volna, tehát több volt a kihagyás. Arról nem beszélve, hogy előtte megkaptam a nyári két hónap pihenést, s ez az idő egyszerűen hiányzott. Nehéz volt azt is feldolgozni, hogy az ember egész életében edz, és pont amikor jön az élete legnagyobb versenye, akkor olyan évet tudhat maga mögött, amikor először többet hagy ki, többet pihen, mint amennyit edz. Ez rendkívül sok aggodalomra adott okot. És ott állni fél év után a rajtkőn azzal az érzéssel, hogy életem legnagyobb versenyén nagyon sok forog kockán, nagyon nehéz. Némi pánikrohamom azért volt előtte is, amit valahogy kellett tudni kezelni. Emiatt főleg az első számom, a négyszázas rendkívül nehéz volt. Mégis könnyebben elviseltem azt, hogy harmadik lettem. Az előzményekhez képest nagyon jó időt úsztam. Életemben talán a harmadik, negyedik vagy ötödik legjobb időt. Lényeg az, hogy pozitív csalódás volt számomra. Nyilván aranyérmes szerettem volna hozni, győzni szerettem volna, de sportolók vagyunk, tisztában vagyunk a határainkkal, magasra lett téve a léc... Egyrészt volt bennem csalódás, másrészt viszont volt egy büszkeség, egy öröm, hogy legalább ez megvan. A 2:57,83 perces idővel elégedett voltam, az előttem lévő is jó időket úsztak, így ezt könnyebben elfogadtam, mint másnap a 200 méter, ahol már kevésbé volt nehéz rajthoz állni, mert már nem kísért annyira a stressz, mint az előzőn. Ám másfajta stressz jött, mert ehhez úgy álltam hozzá, hogy szeretném megnyerni. És százötven méterig első voltam. Az utolsó ötven méteren nem tudom, mi történt. Úszás közben életemben nem éreztem nagyobb fájdalmat, szinte „meghaltam”. És mikor utána láttam az eredményt a táblán, nem esett már jól.

És ma is rosszulesik, ha rágondol?

Bizonyos mértékben és bizonyos szempontból igen. Mert a kolumbiai világbajnokság jól sikerült, másképp éltem át. Caliban mindezek után azt éreztem a vb végén, hogy alapjában véve elégedett vagyok az eredményekkel, és nagyon hálás lehetek az életben mindenért. Azért, hogy úgy alakultak a dolgok, ahogy, hogy legalább Dél-Amerikából el tudtam hozni két arany- és egy bronzérmes. Miközben ebben a három amerikai hétben a maga módján sok csodálatos dolog történt velem, szép emlékekkel és élményekkel

gazdagodtam. És úgy tűnik, hogy ezek mellett mintha az úszás el is törpülne. Olyan barátságokra, olyan kapcsolatokra tettem szert, amikről már most tudom, hogy életem végéig befolyással lesznek rám. Csodálatos hetek voltak, és örülök, hogy minden úgy alakult, ahogy. A nehéz időszakok után annyi szép dolog történt velem, hogy abszolút nem bánom, miként alakult minden. A Világjátékokról néha mégis nehéz beszélni, mert bár elfogadtam és tudom, hogy nem változtathatom meg, de azért ott van az emberben, lehetett volna másképp. Gondolkodik kicsit a hogyanon, de alapjában véve nem panaszkodhatom. Azok után, amit átéltem, ez is csoda, s annak is tartottam, s úgy érzem, hogy valaki onnan fentről, vagy az energiák, vagy a karma – fogjuk bármire is – odakívánta. Amikor a világbajnokságon a kétszázast megnyertem, számomra a legnagyobb érték volt. Ezek után, ha megkérdezik, mi az életemben a legnagyobb vagy a legszebb győzelem, amire eddig sohasem tudtam őszintén válaszolni, mert mindegyik a maga módján csodálatos és szép, már tudom, hogy a cali kétszázas. Amit akkor megélttem, az igazán kiemelkedő volt, a többi győzelemmel összehasonlíthatatlan. Tényleg azt éreztem, hogy ez egy csoda, hogy csodák léteznek, és ezt valaki nagyon odakívánta, vagy nem tudom. Ezek után a 4x200 méteres váltóval történelmet írtunk azzal, hogy aranyérmesek lettünk, korábban évekkel ezelőtt egy bronzváltóban már úsztam, Caliig az volt a csúcs. És ha hozzáadjuk, hogy két aranyérem is összejött a világbajnokságon, az olyan dolog volt, amivel nem számoltam. Nyilván szerettem volna nyerni, de a világbajnokságot a maga módján már elengedtem. Ugyan nagyon stresszes volt odaállni a rajthoz, de próbáltam arra gondolni, hogy úgy lesz, ahogyan lennie kell. Én ezt elengedem, megpróbálom élvezni, a legjobbat kihozni magamból, s lesz, ami lesz.

Birmingham után Amerikában maradt, de nem nyaralt, hanem a már említett kolumbiai világbajnokságra utazott. Ha mint mondta, kiengedett a világversenyre, akkor mivel teltek a napjai a vb-ig? Nem unatkozott a tétlenségben?

Két hetet töltöttünk Caliban, és az első hetet úgy vettem, hogy mentális egészség mindenekfelett, a lelki állapot a legfontosabb, a fizikai és a biológiai állapot eltörpül emellett, és próbáltam élvezni az életet, próbáltam rápihenni. Ez volt az az egy hét, amikor tényleg nagyon sok jó dolog történt velem, persze a versenyidő alatt is szintén. De az az egy hét olyan volt, ha valakinek elmesélném, nem hinné el. Amikor kétszázon világbajnok lettem, a többi magyar a csapatban, akik ott voltam velem a mindennapokban, és látták, hogyan edzek, csak fogták a fejüket, nem értették, hogy mi történik. De ezt hivatalosan nyilván nem lehet megírni, csak éppen elmondtam. Abszolút lazán vettem a világbajnokság előtti napokat. Olasz barátommal edzegettem napi egy órát, tök lazán, nyitott volt a medence, próbáltam barnulni minél jobban, és mondtam, olyan formában vagyok, amilyenben, s meglátjuk, hogy ez mire lesz elég. És utána az a két aranyérem – egy hét pihenés után – volt igazán a meglepetés. Én se tudtam, hogy magamtól mit várhatok, mit várjak, mit merjek, mit ne merjek, mert a birminghami versenyszámok után nem tudtam, milyen állapotban vagyok. S közben Caliba mentem, ahol a tengerszint feletti magasság eléggé nagy, s nehéz volt edzeni. Annak ellenére, hogy nem vittem túlzásba, azért nagyon fájt. Sokan panaszkodtak, így legalább tudtam, hogy nem

vagyok egyedül. De ez is mérvadó tényező volt a bizonytalanságomban, mert nem tudtam előre, vajon a versenyen is fog-e fájni az úszás, vagy sem, mit várhatok, mit nem, és jött mellé az is, hogy tényleg teljesen más volt a hozzáállásom, más volt a forgatókönyv a verseny előtti időszakban, mint általában. És ez egy plusz ok volt a boldogságra, hogy működött, hogy bevált. Korábban többször is kérdezték tőlem, hogy a mentális egészség, vagy a fizikai, a biológiai szempont a fontosabb, hogy gondolom, mi a véleményem erről. Sosem tudtam ezt igazából hova tenni, mert nyilván mind a kettő fontos, de a történetek után úgy vagyok velem, hogy a mentális egészség mindenkifelett. Én akkor jól éreztem magam, elfogadtam azt, ami az USA-ban történt, elfogadtam a betegséget, elfogadtam a múltat. Az ember ezek után megtanul örülni, és tényleg megváltozik. Máshogy áll a dolgokhoz, más szempontból látja a világot, megtanul örülni az apróságoknak. Az apró örömök sokkal nagyobbak tűnnek, sokkal nagyobbaknak éli meg őket. És mindezek mellett nemcsak aprókat kaptam, hanem hatalmasakat, mint említettem, egy életre szólókat. S ezek annyira jó hatással voltak rám, s ez mind hozzájárult a két aranyéremhez. Arról nem is beszélve, hogy életem talán legjobb idejét úsztam a kétszázas váltóban.

Volt egy elejtett mondata, amire azt mondta, hogy idézőjelbe szánja. Mire gondolt? A világbajnokság előtti hétre?

Azt akartam ebből kihozni, hogy pihentem, szabad utat adtam a sorsnak, hívjuk bárminek – Istennek, karmának... Lesz, ami lesz alapon, s nyilván az adott pillanatban majd a legjobbat fogom próbálni magamból kihozni. Addig is ott vagyok a világ másik felén a barátaimmal, külföldi kapcsolataimmal. Ezt is kiemelném: rájöttem arra, hogy legtöbb, amit a sport adott nekem az életemben, az nem a pénz, az végképp nem. Nem az ilyen dolgok, hanem az, hogy rengeteg a gyönyörű emlék az emberekkel való kapcsolatokból. És a barátságok! Az, hogy olyan kínai barátom van, akit igazán testvéremnek tartok, s úgy is hívjuk egymást. És komolyan is gondoljuk, nem csak szlengből testvérezzük egymást, hanem úgy érezzük. Olyan kapcsolataim alakultak ki, amiket sohasem képzeltem volna, hogy egyáltalán lesznek. Magára bízom, hogy leírja vagy nem. Az említett kínaival egészen rendkívüli élmény volt az, hogy őt is mütötték. Teljesen más jellegű mütétje volt, ugyanúgy sokáig nem úszhatott, mint én. Ugyanúgy két hónapja volt felkészülni, mint nekem, jobban is szerepelt a Világjátékokon, ahol megúsza élete legjobb idejét. S hogy a világbajnokságról mind a ketten két aranyat és egy bronzot hoztunk, az valami eszméletlen volt. S mondtuk is, az élet hihetetlen dolgokat művel. Tényleg azért vagyok hálás, mert valamilyen szinten azt érzem, hogy nekem erre a betegségre szükségem is volt. Most azt érzem, hogy ennek ellenére sokkal többet kapok az életben, mint előtte. Nekem az kellett, hogy kirántson a sűrke hétköznapiakból, és megváltoztassa a hozzáállásomat. S amikor az emberrel ilyen dolgok történnek, az igazán felemelő érzés. Mind a kettőnket mütötték, a világ teljesen más részén, teljesen más helyzetben voltunk, és mégis ugyanaz a végeredmény, s ez annyira csodálatos. De ilyen volt az is, amikor az egyik ukrán lánnyal beszélgettünk. Egy századdal lett kilencedik, és nem jutott a döntőbe, holott korábban mindig dobogós úszásnemében. Egy század? Az egy köröm, az

semmi. S amikor elsírta magát a vállamon... Ugye, ők nem tudtak úgy készülni a világbajnokságra, mint korábban. A másik ukránnal, akivel gyerekkorom óta barátok vagyunk, a végén egymásnak sírtunk, összesírtam magam, mikor mondta, hogy ő nem akar hazamenni, mert úgy megy haza, hogy nem haza megy, hanem Németországba. Annyira csodálatos volt az az egy hónap, amikor együtt voltak a sportolók, nem akartunk visszacsöppenni a realitásba, a hétköznapiakba, hazajönni. Nekem sem volt annyira honvágyam. De ugyanúgy a kínaiakkal is sírtunk egymás vállán, amikor mondtuk, hogy eszméletlen dolgokat élünk át. Neki közben az édesapja volt rákos, aki közben el is hunyt. Kívülről nem tudta megszokni, ott jelentette be. Vagy amikor a kolumbiai srácról kislútt, hogy neki az édesanyja rákos, és közben már meg is halt. Ezért nem úszott. Ezek annyira szomorú dolgok, hogy beszélni is nehéz róluk. Hazafelé Miami-ban szálltunk át, volt időm, és találkoztam egy régi ismerőssel. Tíz éve nem láttuk egymást, utána együtt úsztunk az óceánban az x méteres hullámokban, s mondtam: Úristen, ez fantasztikus! S amikor közölte velem, hogy neki is ugyanaz a betegsége volt, mint nekem... Annyi eszméletlen dolog történt velem. S mind szomorú, tragédia. S az az érdekes, hogy valahol olyan szép, hogy erről tudtunk beszélni, és hogy mi igazán megértjük egymást.

A sokszor emlegetett Caliban a hetedik – a felnőttek között a harmadik – világbajnoki címet szerezte a 200 méteres felszíni úszásban, tegyük hozzá, szoros versenyben. Mi döntött Bukor Ádám javára?

Egyértelműen az, hogy volt egy ember, akivel nem is találkoztam addig a napig. Olyan üzenetet kaptam tőle, ami annyira szívhez szóló volt és annyira meghatott, hogy életemben először éreztem azt, tényleg hatással van rám, tényleg megérintett. Tudta, hogy izgulok, mert kérdezte. S mondtam, hogy fogalmam nincs, meg így meg úgy. És akkor jött az üzenet, éreztem, hogy megérintett, s ez valami csodálatos volt. És erre az üzenetre gondoltam úszás közben. Valóban így volt. És nekem ez adott erőt. Őszintén szólva azért izgultam nagyon, és féltem attól, hogy mentálisan nem fogom kibírni a 200 métert, s biológiai szempontból is el fogok savasodni. Előtte annyira izgultam, hogy járni is nehéz volt. Hogy fogok én úszni? Attól is féltem, hogy jön egy pont, amikor nem fogom bírni a fizikai nyomást, és elkezdek lihegni, rágörcsölök, és ugyanúgy „meghalok”, mint Birminghamben. Amikor kezdtem volna legyengülni, eszembe jutott a kapott üzenet, s ez nekem akkora erőt adott, hogy minden kétségem szertefoszlott. Tudtam, hogy ezt meg tudom csinálni, és attól volt fantasztikus az egész, hogy bejöttem a célba, s nem az volt, hogy „meghaltam”, hanem remekül éreztem magam.

Elárulja, kitől kapta az üzenetet, vagy személye homályba burkolózik? Egyelőre igen.

Aztán következett a 4x200 méteres felszíni váltó, melyet elejétől a végéig utcahosszal vezetve nyert meg a magyar négyes. Utolsó tagjaként 1:19,42 perces repülőrajtos egyéni csúccsal vitte célba a győztes csapatot. Hogyan lehet ilyen hatalmas előny birkatában saját legjobbját megjavítania valakinek?

A kétszázas váltóban nagyon mérvadó volt számomra, hogy az előző napon világbajnok lettem. Ez hatalmas pozitívumként jelentkezett, előtött energiával, erővel. És azután, hogy tudtam, képes vagyok megcsinálni, és esélyünk van az aranyéremre, még inkább bennem volt a hajtás, az igyekezet. A váltó utolsó tagjaként úszhattam, ráadásul a magyar váltóban, és szerettem volna nemcsak egyedül, hanem a csapattal is nyerni. Hogy a magyar váltó álljon ott a dobogón, és nekünk szóljon a Himnusz. Átáramlott rajtam a magyarságom. És hogy nemcsak magamért úszok, hanem a csapatban vagyok, de nem akármilyenben, hanem a magyarban. Magyarország történetében az idei Világjátékok a legsikeresebb volt, a világbajnokságon meg először uraltuk az éremtáblázatot. Ez egyrészt büszkeséggel árasztott el, másrészt pedig erővel. Hogy erős csapatnak a tagja vagyok, ahol nyilván nem szeretnék csalódást okozni. Pont ellenkezőleg, szeretnék még többet hozzátenni a jó szerepléséhez, hogy büszkék legyünk egymásra, a csapatra, a csapat büszke legyen ránk, és a társak is büszkék legyenek rám, s ez mind annyi erőt adott nekem, hogy sikerült ilyen jó időt úsznom. Egyébként imádom negyediknek úszni, az külön megtiszteltetés valamilyen szinten, és szeretem azt, hogy a végén rajtam múlnak a dolgok. Hozzá kell tennem, hogy az első három fiú is gyönyörűen szerepelt, mindannyian elsőként adták tovább a váltót. Mikor vízbe ugrottam, bizonyos előnyöm volt a többi váltóval szemben, és ezért könnyebb volt úsznom, mivel a többiek levették a vállamról azt a terhet, hogy rajtam extra múlna valami. Így aztán a maximumra nyomtam, élveztem az egészet, és sikerült fantasztikus időt úsznom, behoztuk, és nem behoztam a váltót a dobogó legfelső fokára.

A Caliból történt hazautazás sem volt sima út átszállásokkal. Mi volt a gond?

Kolumbiából Miami-ba utaztunk, ahol jó pár órát kellett várnunk a két átszállás között. Itt még viszonylag zökkenőmentesen ment minden. Találkoztam a gyerekkori ismerősömmel, vele és egy csapattársammal hármásban kiutaztunk a tengerpartra, ahol újabb csodálatos élményekkel gazdagodtam. Innen repültünk tovább Zürichbe, és én maradtam Svájcban. Ott lakik a bátyám, akivel évek óta nem volt alkalmam találkozni, így éltem a lehetőséggel. Sikerült elintézni, hogy másfél napra ott maradhassak. Annak külön örültem, hogy a szövetség is támogató, és nem csináltak belőle problémát, abszolút nyitottak voltak. Jeleztem nekik, hogy a bátyámmal szeretnék találkozni, aki gratulált még az amerikai Világjátékok után. Mikor beszélgettünk, kiderült, hogy neki is voltak némi nehézségei az egészségével, és ez azért elég ok volt arra, ha már egyszer ott járok, tényleg találkozzunk is, s töltsünk el egy kis időt együtt, főleg ha már olyan régen nem volt erre lehetőség. Tényleg nagyon jó volt... A többiek viszont utaztak haza, és itt jöttek a nehézségek. Direkt rákérdeztem, és direkt megmondták, hogy a többiekkel fog együtt megérkezni a csomagom. Hát nem érkezett meg Budapestre! Csak az uszonyaim. A csapatból jelezték, hogy nincs otthon a csomagom, és ezek után rákérdeztem Zürichben a repülőtéren, ahol elmondták, hogy nyugodjak meg, valószínűleg velem fog érkezni Budapestre. Leszedték, és velem felteszik, mert hogy a csomag a személlyel együtt utazik. Hát ez nem történt meg. Egy napja sült ki a sok intézkedés után, hogy továbbra is Zürichben van a csomagom. Megkérdezték, hogy küldjék-e el, vagy ha esetleg tervezek Zürichbe menni, akkor ott

átveszem. Hát mondtam nekik, a közeljövőben nincs a terveim között, hogy Zürichbe utazzak, legyenek olyan kedvesek, és gyorsan küldjék el. Benne az összes szuvenírtől kezdve mindenem. De a lényeg, hogy megvan. Most már azt is tudjuk, hogy hol, így azért nyugodtabb vagyok, s várom, hogy megérkezzen. Mostanában repülni katasztrófa! Törlik a járatokat, késnek a gépek, másoknak is elhagyják a csomagját, e-maileztem a csehekkel, azoknak később jött meg Kolumbiából az egyik csomag, a törököknek meg két napot késett az uszonyuk... Viszonylag örülhetek, hogy az utazásom legvégén alakult ki ez a galiba, és nem közben. Lekopogom, ezért is hálás vagyok. Azért mondhatom magam szerencsésnek, mert az életben nem azt szoktam kapni, amit szeretnék, hanem azt, amire szükségem van. Utólag rájövök, milyen jó, hogy ez így történt, és nem úgy, és ez így talán jobb is. Sok minden nehézség ellenére szerencsésnek tartom magam az életben, igazán nincs okom panaszkodni.

Először volt olyan világversenyeken, amikor édesapja és edzője, Jakoda Tibor nem kísérte el. Hogyan élte ezt át?

Nehezen. Érdekesen alakult. Az igaz, hogy a Világjátékok volt az első komoly versenyem, ahova az apu nélkül utaztam ki, de már a novemberi egyiptomi Világkupa-döntőre se tartott velem. Az nem volt annyira komoly verseny, de én azt mondom, nincsenek véletlenek, és a Vk-döntő már egy előkészítő volt számomra arra, hogy Amerikában jobban helyt tudjak állni majd egyedül. Nem az volt a terv, hogy az apu nem jön velem, viszonylag a végén alakult így ki. Vannak, akik azt gondolják, ha ott lett volna, akkor lehet, hogy jobban szerepelek. Nem tudom. Utólag mindig könnyű okosnak lenni, mindig lehetett volna máshogy, mindig van min változtatni. Én viszont úgy érzem, hogy mindent megtettem, az adott pillanatban a legjobbat nyújtottam magamból, nincs bennem megbánás. Persze más volt ez kinn apu nélkül, mert nekem kellett mindenre odafigyelni, viszont amellet, hogy ez pluszfeladat volt, bizonyos értelemben élményként is éltem meg, hogy eljutottunk idáig, és most már egyedül járok a versenyre, magamért vagyok felelős, nekem kell mindenre odafigyelni. Az más kérdés, hogy pont életem legfontosabb versenyén kellett ezt kitapasztalni, de már említettem, mégsem ez volt az első alkalom, azért annyira nem volt új számomra. Miután ezt elmondtam, megint az jutott az eszembe, hogy tényleg minden darab összeáll, s minden úgy alakult, ahogy kell.

2021-ben azt nyilatkozta, hogy Birmingham után a klasszikus úszást fogja előnyben részesíteni. Ez még érvényes?

Sok minden változott a Világjátékok után. Még az előzőekhez hozzátenném, hogy mindezek ellenére azért nem mindegy, hogy nem hoztam aranyérmet, és megfogadtam, hogy a következő Világjátékokon újra megpróbálom, és szeretnék aranyérmet hozni. Ezúttal nem kell a szokásos négy évet várni rá, mert három év múlva lesz. Ugyanis maradtak az eredeti időpontnál, a pandémiás csúszás ezt nem befolyásolta. Ami számomra további plusz, hogy Kínában lesz a következő Világjátékok. Ráadásul kisebbségből vagyok, külhoni magyar vagyok. Sosem éreztem magam a szlovák csapat részének, ugyanakkor a magyar csapatban a mostani világbajnokságig – mondjuk így – még

érdekes volt. Kisebbségi lévén az ember keresi a helyét, és nem találja egy ideig. És ehhez mind hozzájárult, hogy gyerekkorom óta teljesen nyitott vagyok a többi nemzet meg kultúra felé. Az apám is mindig erre törekedett a versenyeken, s mondogatta: Menj! Barátkozz! Ismerkedjtek! És ez olyan szintre jutott, hogy egymás vállán sírunk, még ha különböző nemzetekből vagyunk is. Igazi barátoknak mondhatjuk magunkat, és nem csak haverok vagyunk. Valóban igazi barátságok, amik ritkák és különlegesek egy ember életében, alakultak ki köztünk. Ebből oda akarok kilyukadni, hogy, mint említettem, a következő Világjátékok Kínában lesz, s egy újabb plusz olyan szempontból is, hogy a kínaiakkal olyan jó viszonyban vagyunk. Meghívtak ebédelni a kínai étterembe, kínai kajára, ami nagyon megtisztelő volt számomra. És meghívtak magukhoz, hogy ők szeretnének edzeni velem hattól nyolc hónapig Kínában, és ezzel az eséllyel és lehetőséggel élni szeretnék, és élni is fogok. Ezek után, ha minden jól megy, a következő Világjátékoknak azért jól kellene alakulni. De sosem tudható, mit hoz a jövő. Úgy tűnik azonban, hogy elég sok minden tűnik egyelőre a javamra. Az biztos, hogy az uszonyos úszást is folytatom, nem fogom abbahagyni, és közben meg keményen edzek a simára is, a többi majd kiderül.

Továbbra is Győrben egyetemista?

Ősztől harmadikos vagyok. És ott is úszom. A Győri Búvár SE-ben, ahonnan szintén nagyon sok segítséget kaptam, nagyon támogatóak voltak a betegségem alatt, ami igazán sokat jelent számomra. Úgy érzem, hogy egy csodálatos klubnak lehetek a részese, ahol maximálisan támogatnak mindenben. A hétköznapi élettől kezdve a sporton át mindig számíthatok rájuk. Örülök, hogy így alakult az életem, és Győrben kötöttem ki, tagja lehetek a sportegyesületnek. Mindezek mellett a Győri Úszó SE is tényleg a tenyerén hordoz. Petrov Iván edző kiutazott velünk Amerikába, ott volt velem, támogató, tudtam, ha bármire van szükségem, hozzá fordulhatok. Az is rendkívül sokat jelentett nekem.

Más amerikai élménye is volt?

Eddig erről nemigen beszéltem. Az amerikaiakról tudni kell, hogy nem normálisak. Főleg ott, ahol mi voltunk. Kinn harminchárom fok, amit mintegy negyvenötnek érez az ember, ezt a telefon mondta, nem én találtam ki. A páratartalom kilencven százalék. És bemész az épületekbe, beülsz az autóba, a buszba, mindenhol húsz fok van. Kegyetlenül romboló hatással volt rám. Még elmondanám, hogy Birminghamben úgy úsztam, hogy három nappal a rajtom előtt 38 fokalás volt. Merthogy sikerült megfáznom, s amúgy is érzékeny vagyok a klímára. Ez teljesen kikészített. És mindezek mellett úgy voltam vele, hogy nem kívánhatok többet az élettől. Gyógyszereket, vitaminokat szedtem. Innen kellett visszatérnem a rajtköre. Akiknek még hálás vagyok a két klubon, a szüleimen és a barátaimon kívül, azok a csapatorvosok voltak, akik szintén kiutaztak velünk. Tudták, hogy rosszul vagyok, az első pillanatoktól segítettek, adták a tanácsokat, gyógyszereket, s mindenben számíthattam rájuk. Köszönöm nekik, ők is hozzájárultak az eredményeimhez.

J. Mészáros Károly