

FERENCZ MELÁNIA

KIÚT AZ EVÉS- ÉS TESTKÉPZAVAR FOGSÁGÁBÓL

■ A tükörképem felé araszoltam, de kerültem a tekintetemet. Nem tetszett a látvány, úgy éreztem, felszedtem néhány kilót a távollétem alatt, pufókabbnak tűnt az arcom, sőt a felkarom is veszített a feszségéből. „Vajon észreveszik a régi ismerősök? Ki fogja először szóvá tenni?” Csupán ezt a két kérdést suttogtam magam elé, a többit sikerült elfojtanom. Néhány éve egy végeláthatatlan monológgal rukkoltam volna elő egy hasonló helyzetben, de mostanra elfogadóbb lettem önmagammal.

Négy évtizeden át számos címkét aggattak rám, és én sem voltam kíméletes azzal a lánnyal, nővel szemben, akít nap mint nap láttam a tükörben. Mert elhittem, hogy csak akkor leszek elfogadható, szerethető, ha tökéletesre formálom magam. Pedig voltak igazán jó pillanataim is: gyerekkoromban egy évig tornáztam, megtanultam cigánykerekezni és szaltózni, egy-két év múlva belekóstitoltam a néptáncba, majd négy évig kézilabdáztam.

Tíz-tizenegy évesen, egy táncos műsor hatására kezdtem ábrándozni arról, hogy egyszer én is felszabadultan, csodás ruhakölteményekben fogok bécsi keringőzni a parketten, a valóság azonban visszarántott a földre. Bosszankodtam a magasságom miatt, lány létemre az első voltam a tornasorban, és hamarosan én lettem a mamut. Így becéztek ötödikben. Utána minden egyes nap behúztam a nyakam, össze akartam zsugorodni, hogy ne lássanak, ne bántsanak.

Az arcomat sem szerettem, pufóknak látszott, nemegyszer hátrébb húztam rajta a bőrt, hogy legalább legyen elképzelésem arról, hogyan nézne ki „normálisan”. Sőt a bokám és vádlím is vastagabbnak tűnt az átlagosnál, ezért néhány hónapig számtalanszor álltam lábujjhegyre, abban reménykedve, hogy eltűnik a fölösleg. A lábméretem is zavart, hisz már harmadikban harminckilences cipőt kellett viselnem, ráadásul a bal lábam fél számmal nagyobb, mint a jobb. Emellett a combomból is lefaragtam volna, évekig menekültem a feszülő nadrágoktól, ugyanis nem álltak volna jól egy „töltött galambon” (ezt a jelzőt már én akasztottam magamra).

Közben az is visszhangzott a fülemben, hogy fiús alkatom van, mivel széles a vállam és keskeny a csípőm, tehát messze állok az ideálisnak tartott homokóraalkattól. Pedig gyakran álmodoztam arról, hogy egyszer – valami csoda folytán – nádszálcarsú lesz a derekam.

Az étellel is megromlott a viszonyom, kezdtem úgy tekinteni rá, mintha az ellenségem lenne, olyasvalaki, aki akadályokat gördít elém a vágyott alakom felé vezető úton. Középiszolás diákként egy évig nem ettem 18 óra után, figyelmen kívül hagyva, hogy hétköznapokon hajnali 5-kor keltem, majd 17 óra körül értem haza, ugyanis ingáztam a szülőfalum és a megyeszékhely között. Mindössze két kiflit reggeliztem, majd estefelé ebédeltem, utána egyetlen falatot sem voltam hajlandó lenyelni; még a nagyobb családi összejöveteleken is dacosan kitarítottam.

Mindezek ellenére nem javult a helyzet – én legalábbis úgy éreztem –, meg voltam győződve arról, hogy XXL-es méretem van, az üzletekben is azon a

részlegen keresgéltem, és csak később döbbsentem rá, hogy például az M-es, sőt néha az S-es blúzok is jók rám.

Évek teltek el a különféle címkék és az önsanyargatás keresztüztüzeiben, nem láttam a történet pozitív végkifejletét. Huszonegy évesen valóra váltottam a gyerekkori álmomat, versenytáncolni kezdtem, ami kiváló alakformálónak bizonyult, ennek ellenére egy pufók, fiús testalkatú nőt láttam a tükörben. Még néhány évvel később, 2014-ben is, amikor először nyaraltam Görögországban. Ódzkodtam a fürdőruhától, mert úgy éreztem, hogy minden egyes hiányosságom közszemlére kerül, sőt az ínycsiklandó ételeknek is ellenálltam néhány napig, mert nem akartam gyarapítani a súlyomat. Kizárólag salátát voltam hajlandó enni.

Bár akkoriban nem érezkeltem, lefogytam jó néhány kilót, ami újabb megjegyzéseket vetett fel az ismerőseim részéről. „Eszel te rendesen?” „Túl vékony vagy, mi lesz akkor, ha lebetegedsz?” Akkor szembesültem azzal, hogy bármi is változik rajtam, mindig lesznek olyanok, akik kéretlenül megosztják velem a véleményüket.

Szerencsére a magasságomat kezdtem elfogadni, amiben rengeteget segített a tánc, egyre gyakrabban húztam ki magam, már nem akartam elbújni mások elől. A testsúlyom miatt továbbra is aggódtam, szükséges rosszként tekintettem az ételre, aztán az egyik koplalós napon ráébredtem arra, hogy nem normális, amit művelek magammal. Kutakodni kezdtem az interneten, és rábukkantam az evés- és testképzavar kifejezésre. Lélegzet-visszafojtva bámultam a képernyőt, legalább volt neve annak, ami hosszú évek óta kínozott.

A keresőben felbukkanó cikkek egyikében olvastam dr. Lukács Liza krízistanácsadó pszichológusról, aki főként evési zavarokkal, elhízással, illetve a kötődés pszichológiájával foglalkozik, sőt könyvek is fűződnek a nevéhez. Az egyiknek *Az éhes lélek gyógyítása* címet adta, és az ajánlóban egyebek között így fogalmazott: „Ez a könyv Neked szól, aki már hosszú ideje vívod harcodat a túlsúlyoddal vagy az evészavaroddal. Abban szeretnék segíteni, hogy az eddigi meddő próbálkozások után olyan útra léphess, amely valódi eredményekhez vezet. [...] Nem mondom meg, mit tegyél, ehelyett arra biztatlak, hogy a könyvben felsorolt szempontok és példák segítségével próbálj rájönni, hogy a Te életedben vajon milyen célt szolgálhat a túlsúly, az anorexia vagy a bulimia. Ez az első lépés a tartós fogyás vagy a gyógyulás felé vezető úton.”¹

Rövidesen beszereztem a könyvet, csodaszéppé tekintettem rá, de amikor beleolvastam, egy-két oldal után feladtam. Olyan dolgokkal szembesített, amelyekre még nem volt felkészülve. Néhány hónap múlva a második nekifutás is kudarcba fulladt, harmadszorra viszont sikerült végigolvasnom... a kétéves születésnapomon készített, engem ábrázoló fénykép társaságában. A könyvnek köszönhetően egy csendes délutánon, könnyekkel átítatott békét kötöttem önmagammal, bocsánatot kértem az évek során sértegetett testrészeimtől, és bátortalanul rámosolyogtam a tükörképemre. Megfogadtam, hogy soha többé nem aggatok címkéket magamra, és másoknak sem engedem meg azt, amit korábban ellenkezés nélkül eltűrtem. Az egyik barátúmmal például összeveszttem, mert ő hóbortnak tartotta, ami bennem zajlott, hiába mesélt neki arról, hogy évek óta küszködöm ezzel a problémával.

Végre hallgattam a belső hangra, és tétován elindultam a békésebb mindennapok felé vezető úton. Többek között az önegyüttérés és az önelfogadás is bekerült a szótáramba, izlelgettem az addig csak hallomásból ismert fogalmakat, amelyek kulcsfontosságú segítőtársaimmá váltak.

Persze nem volt könnyű folyamat, néha megpróbáltam teljesen kikapcsolni, így bukkantam rá – a gyerekkori, torna iránti szenvedélyemet is felizzítva – a 2015-ös Full Out (Korlátok nélkül) című filmre, amely a kaliforniai tor-

nász, Ariana Berlin igaz történetét dolgozta fel². A szereplők között felfigyeltem a UCLA nőitornász-csapatát edző, görög származású, Miss Valként emlegetett Valorie Kondos Fieldre, akiről később megtudtam, hogy vezetőedzőként hét egyetemi bajnokságot nyert meg 1991 és 2019 között. Ráadásul *Life Is Short Don't Wait To Dance* (Az élet rövid, ne várj a tánccal!) címmel – Steve Cooperrel együtt – írt egy könyvet, amelyben egy elgondolkodtató, szórakoztató utazásra kalauzolja el az olvasót a kimagasló karrierjének történeteinek keresztül, kitérve arra is, hogyan sikerült legyőznie a rákot.³

A (balett-)táncos/koreográfusból lett sikeredző a könyvben mesélt egy kedves tanítványáról, Katelyn Ohashiról, akinek az egyik talajgyakorlata 2019. január 19. óta virálissá vált a YouTube-on (a cikk írásakor 250.128.874 megtekintése volt).⁴ A mosolygós arc nem is sejtette azokat a családásokat, fájdalmakat, amelyek megakasztották a tornászlány pályafutását. Pedig reményteljes jövő állt előtte, 2013-ban például az immár hétszeres olimpiai bajnok Simone Bilest is legyőzte az American Cup egyéni összetett versenyén, tehát jó esélye volt arra, hogy a világ egyik legjobbja legyen. Azonban sorozatos bántások keresztüztüzebe került a testsúlya miatt, fokozatosan romlott az egészségi állapota, és végül kénytelen volt feladni az elit versenyzést súlyos hát- és vállsérülésekre, illetve mentális problémákra hivatkozva.

Az egyik interjúban így mesélt arról az időszakról: „Senki sem tudta, mivel kell megküzdenem, és lehetőségem sem volt arra, hogy bárkinek is elmondjam. Azt mondták, valójában örülök annak, hogy sérült vagyok. És azt is kiemelték, szégyenletes, milyen dagadtra híztam. Olyan madárhoz hasonlítottak, aki képtelen repülni. A torna az életem volt. De gyűlöltem magam.” A mélypontról az amerikai egyetemi bajnokságban (NCAA) – Miss Valnek és a csapatának köszönhetően – sikerült felállnia, egy olyan közegben, amely bár kőkemény gyakorlást követel meg a tornászoktól, jelentős teret ad a szórakozásnak és a szórakoztatásnak.

Egy másik tornászfilm ugyancsak mély nyomot hagyott bennem; nem igaz történet, de akár az is lehetne. Az 1997-es *Perfect Body* (*Tökéletes test*) című film⁵ főszereplője Andie Bradley, aki sikert sikerre halmozott, és amikor felvilantották előtte a lehetőséget, hogy kijuthat az olimpiára, az édesanyjával együtt egy másik városba költözött. Az edzője már a legelső napon kényelmetlen helyzetbe hozta őt a tornászok által beavatási megalázásnak nevezett mérlegelésnél; noha látszólag egy milligrammnyi súlyfölösleg sem volt a 150 centiméter magas lányon, azt az utasítást kapta, hogy fogyjon le négy kilót. Ezután kezdődött Andie harca az étellel és a kalóriákkal, legtöbbször csak vizet ivott, az éjszaka közepén pedig kőkeményen gyakorolt, hogy elérje az edzője által elvárt súlyt. Brenda, az egyik másodedző – „részállásban ápoló, tréner és agyturkász” – észrevette, hogy valami nincs rendben a tanítványával, és megpróbálta őt észhez téríteni: „Mit csinálsz? Nem eszel semmit? Vagy teletömöd magad, és mindent kihányasz? Sok lánynál láttam, különösen amikor erre a versenyszintre értek. Tudom, mert én is csináltam. Csak az győzhet, aki vékony. Vékonynak kell lenned, és gyorsabbnak mindenkinél, és azt hiszed, hogy jobb vagy. De valójában nem, mert a tested nem bírja. Máris gyengül az erőd. Végül elveszítesz mindent, amiért olyan keményen dolgoztál. Amit csinálsz, az veszélyes és szükségtelen.”

A történet végét nem árurom el, inkább rátérek egy sorsfordító hirdetésre, amellyel 2020 márciusában, a karantén legelején találkoztam a Facebook-hírfolyamban. A Body Groove nevű, szórakoztató táncos edzésbe pillanthattam bele általa, de első látásra hihetetlennek tűnt a látvány. Mosolygó, más-más testalkatú és életkorú nők, illetve férfiak táncoltak összevissza a teremben egy pofonegyszerű koreográfiára, miközben egy rokonszenves, talán negyvenes

éveiben járó nő adott nekik útbaigazítást a következő lépésekről, felhívva a figyelmüket arra, hogy ne másolják le túpontosan a mozdulatait, hanem próbáljanak meg a saját stílusukban, a belső hangjukra hallgatva táncolni. Később, az egyik videóból kiderült, hogy ő nem más mint az alapító, Misty Tripoli, aki évtizedekig küszködött a bulimiával, miközben mindenki meg volt győződve arról, hogy tökéletes az élete. Az általa kitalált, öt alapigazságra épülő Groove-módszernek köszönhetően javult az önképe, ugyanakkor számtalan nőnek segített az önellfogadás felé vezető úton.⁶

Az említett alapigazságokat – magyarra fordítva – szeretném megosztani az olvasóval, ugyanis a mindennapokba is beépíthetők. 1. „Senkit nem érdekel, hogyan nézel ki/táncolsz. És ha mégis, az az ő baja.” 2. „Nem lehet helytelenül táncolni. Keresd meg a saját stílusodat!” 3. „Senki nem teheti meg helyetted. Te vagy a felelős az egészségedért és a boldogságodért.” 4. „Egyedi vagy, és természetesen másként nézel ki, mint a többiek. Próbáld meg önmagad lenni!” 5. „Addig nem értesz meg valamit, amíg nem alkalmazod.”

Misty Tripoli mindegyik alapigazságot kifejtette a 2019-ben megjelent, *Stop Losing Sleep Over The Size of Your Butt* (Ne legyenek álmatlan éjszakáid a feneked mérete miatt!) című könyvében, amelynek ajánlójában így szólt az olvasóhoz: „Én is voltam már ott. Talán pont azon a helyen, ahol te most vagy. Diétázol. [...] Negatívan beszélsz magaddal. Álmatlan éjszakáid vannak a fenékméreted miatt. Nem erre születtél! Nem azért születtél erre a bolygóra, hogy gyűlöld a tested.”⁷

A háttértörténet megérintett, egyrészt ezért is jelentkeztem 2020 májusában arra az online képzésre, amely során jövődóbeli facilitátorokkal ismertették meg a Groove-módszert. Életem egyik legjobb döntése volt, az okleveltől öt éve, szeptember 15-én kaptam meg, és azóta olyan könnyedséget életem átmozgás közben, amilyenről nem is álmodtam volna. Az elmúlt években Romániában, Magyarországon, illetve Svájcban, tizenkilenc településen tartottam Groove-alkalmakat (ebből közel százat Temesváron), és úgy érzem, sikerült átadnom a módszer lényegét; ritkán láttam olyan sok mosolygós arcot, mint egy-egy órán. Közben Londonba és Zürichbe is eljutottam, ahol már-már családtagként fogadtak az ottani facilitátorok; előbbi helyszínen Misty Tripolival is találkoztam. Idén belevágtam a Groove Kids nevű képzésbe, amelynek a befejezése után gyerekekkel, illetve szülőkkel is megismertethetem majd a világ egyik legkreatívabb táncos edzését.

Visszautazom az időben 2024 áprilisáig, amikor összefogtam a vajdasági Csókán élő táplálkozási szakemberrel és életmód-tanácsadóval, Dupák Evelinnel (The Holistic Nutritionist), aki Temesváron is bemutatkozott⁸ Így született meg az Érezd jól magad a bőrödben! elnevezésű programunk. „Az alkalom első felében rávilágítottam a holisztikus életmód mindegyik elemére, és azok minőségének javítására dolgoztunk ki együtt stratégiát. Mert a tényleges testi-lelki-szellemi egység, illetve az egészség nemcsak egy, hanem több tényezőn múlik” – összegezte az előadással egybekötött műhelymunka lényegét Evelin. A második felvonásban a Groove-módszerrel ismerkedtek meg a résztvevők, akik könnyedén átadták magukat a zenének és a táncnak.

A közeljövőben szeretnék hasonló programokat tartani, mivel úgy érzem, szükség van az összefogásra, illetve egy-egy útmutatóra, példaértékű történetre ahhoz, hogy egyre jobban érezzük magunkat a bőrünkben.

Ahhoz, hogy az eddiginél is hatékonyabban haladhassak a vágyott cél(ok) felé, idén nyáron, Budapesten belevágtam egy nyolcalkalmas intenzív, táncal ötvözőtt egyéni önismereti programba, amely során a komplex művészeti terapeuta, az idén négyéves OneSpirit Studio megálmodója, Farkas Renáta egyengeti az utamat⁹. Elárulta, hogy szigorú környezetben nőtt fel, és a nőisége sohasem bontakozhatott volna ki, ha nem talál rá a tánc.

„A művészetterápia és a meseterápia táncsal ötvözve nagyon szép kombináció, leteheti az alapokat egy nagyon erőteljes önismereti úton, illetve elmélyítheti azt, ha valaki már évekkal ezelőtt útnak indult, ugyanis egy gyengéd, de erőteljes módszer. Hiszen a hitvallásom az, hogy a testünk mindent megmutat, a mozdulataink árulkodnak rólunk, mégsem fordítunk kellő figyelmet rájuk. Gyakran találkoztam olyan hölgyekkel, akik nagyon férfias mozdulatokat mutattak meg, és olyankor mindig igyekeztem beállítani náluk a harmóniát, tehát a maskulin energia működtetése mellett a feminin energiát is kezdtük működtetni. Mert az is fontos, hogy a hölgnél jelen legyen az erő, a gyorsaság, a hirtelenség – ami egy férfienergia, maskulin minőség –, ugyanakkor legyen ott a légység, a befogadás, illetve a saját hangjának a használata is. Nem biztos, hogy kell egy egyéves terápia valakinek, mert a testével és a hangjával is olyan változásokat képes felszínre hozni, amelyek nemegyszer hatásosabbak, mintha egy évig beszéljünk a problémáról” – fejtette ki a módszer lényegét az általam Reniként emlegetett Farkas Renáta.

A közös munka során feltört egy emlék: három éve végignéztam a 2014-es görögországi nyaraláson készült képeket, és rádöbentem arra, hogy egyáltalán nem voltam annyira „kövér”, mint amilyennek akkor láttam magam a tükörben, sőt... talán sohasem voltam olyan karcsú. Mintha évtizedekig egy torzító szemüvegen keresztül néztem volna a testemre.

Néhány hónapja előkerestem a kétéves születésnapomra készült fotómat, és azóta akárhányszor éreztem készíttetés az önostorozásra egy-két felszaladt kiló miatt, ránéztem a csupamosoly kislányra, és megkérdeztem magamtól: „Vajon őt bántanám?” Biztosan nem! Mert megérdemli, hogy tiszta szívből, feltétel nélkül elfogadjam és szeressem őt, a felnőttkori önmagammal együtt. Nemcsak a békés időszakokban, hanem a mélypontokon is.

■ JEGYZETEK

1. Lukács Liza: *Az éhes lélek gyógyítása*. Kulcslyuk Kiadó Kft., Bp., 2015.
2. Full Out, rendezte Sean Cisterna, 2015.
3. Valorie Kondos Field – Steve Cooper: *Life Is Short, Don't Wait to Dance*. Center Street, Nashville, 2018.
4. Katelyn Ohashi virális tornagyakorlata: <https://www.youtube.com/watch?v=4ic7RNS4Dfo>.
5. Perfect Body, rendezte Douglas Barr, 1997.
6. A Body Groove és a Groove-mozgalom: <https://www.bodygroove.com>, <https://theworldgroovemovement.com>.
7. Misty Tripoli: *Stop Losing Sleep Over The Size of Your Butt*. Body Groove, 2019.
8. Dupák Evelin honlapja: <https://evelinnutritionist.hu/>
9. Farkas Renáta honlapja: <https://www.farkasrenata.com>.