



„A kisugárzás a lényeg, nem a kilók meg a ráncok!”

A TESTEM ÉN VAGYOK!

SZERETNI, TÖRŐDNI, ELFOGADNI

A női test változásaival kapcsolatban gondolkodásunkat alapvetően meghatározzák az elcsépeelt költői képek. Rögtön az ugrik be, ahogy a lány teste bimbózik, az asszonyé teljes virágában pompázik, majd hervadni kezd, végül szirmait hullajtja. Ezeket a férfiak által megénekelte korszakokat nőként nem túl vidám megélni. Még a bimbózást meg a virágzást sem, hogy a hervadozásról ne is beszéljünk. Illetve de, beszéljünk csak arról is!

Anői testnek és a hozzá fűződő viszonyának gazdag az irodalma, pszichológusok, szociológusok, dietetikusok és személyi edzők ugyanúgy véleményt formálnak róla, mint hírességek, influenszerek, közéleti személyiségek és civilek. Ha csak egy kicsit is megkapargatjuk a felszínt, máris darázsfaszekben találjuk magunkat. A tökéletességre törekvők szerint egy igényes nőnek minden életkorban makulátlan a bőre, nincsenek kósza szőrszálai vagy súlyfeleslege. A természetesség hívei úgy vélik, az Úr adta a csípőtáji párnákat és az ősz haját, tehát így vagyunk szépek. A pozitív hozzáállást hirdető az azt mondják, minden test egyformán gyönyörű, legyen az vékony, molett, sápadt vagy foltos.

Ebben az iszonyú hangos véleményzajban nehéz megtalálni az utat a saját testünkhöz, ami más, mint az anyánké, a kortársaké, és főleg nagyon más, mint amit a legtöbb óriásplakáton vagy az Instagramon látunk. Éppen hogy megszokjuk a formáját, működését, máris egy másik életszakaszba lépünk, ami egészen új kihívásokat tartogat.

HULLÁMHEGYEK ÉS -VÖLGYEK

Egy nő életében vannak olyan időszakok, amikor szembe-tűnően változik a teste: ilyen a pubertás, a várandósság, a menopauza, majd az időskor, és az átalakulásokkal nem könnyű megbarátkozni. Falucskai Henriett klinikai szakpszichológus azonban rámutat, hogy ezek az életsza-

kaszok mindig komoly lelki változással is együtt járnak, gyakran sokkal inkább emiatt nem érezzük magunkat kényelmesen.

– A kamaszkor idején lesz a lányból nő, a gyerekből felnőtt. Teljesen más értékrendnek kell megfelelnie, hirtelen mást várnak tőle, más megítélés alá esik, más szabályrendszerben kell teljesítenie. Ez egyrészt vágyott dolog, mert a kislány szeretne nagylány lenni, nők között mozogni, úgy kinézni, úgy viselkedni, ugyanakkor az egész ijesztő és ismeretlen. Általában ki-be ugrál a szerepből, ameddig csak lehet – most nő, egy óra múlva újra kislány. És ezzel párhuzamosan óriásit változik a test is, aminek vannak pozitív és negatív oldalai, ráadásul az utóbbiakról senki nem beszél. A képeken és a menő lányokon nincsen sem szőr, sem pattanás, és nem zsírosodik a hajuk, éppen ezért minden hibát azonnal el kell fedni. Hasonlóan zajlik a terhesség és a szülés utáni időszak, ami szintén vágyott és félelmetes is egyszerre. A valóság egészen másképp fest a hétköznapokban, mint a retusált képeken, és ilyenkor a nőnek még ideje sincs arra, hogy a külsejével foglalkozzon, hiszen felelős lett egy másik lényért, akinek az igényei messze felülírják az ő megjelenését. A pubertástól és az anyává válástól eltérően a menopauzánál a veszteség érzése az, ami mellbe vágja a nőket, megélik, hogy nem újabb képességeket szereznek, hanem régi-eket veszítenek el, úgy érzik, már kifelé mennek a vásárból. Ezt követi az időskor, amikor a testi hanyatlás nagyon erősen rányomhatja a bélyegét a kedélyállapotra, amikor már nemcsak az a bajunk, hogy itt-ott több a zsírpárna és a ránc, hanem az is, hogy nem látunk, nem hallunk, nem tudunk jól mozogni.



VAKFOLT

A nyaraláson minden évben készítünk fényképet a családkról a vízparton, és döbbenetes figyelni, hogy évről évre mennyit nőnek a gyerekek. Idén egészen más döbbenet ért minket a férjemmel: teljesen kiakadtunk, amikor megláttuk, hogy nézünk ki fürdőruhában. Szembesültünk vele, hogy bizony a karantén alatt felkúszott úszógumit nemcsak érezzük, de látjuk is. Amikor ezen hüledeztünk, a fiam csodálkozva kérdezte meg: „Most mi van, nektek ez eddig nem tűnt fel?” Köszí szépen. És nem, tényleg nem tűnt fel. Mert az ember otthon a tükör előtt behúzza a hasát, igyekszik a legjobb formáját mutatni magának, és a korrallal előrehaladva egyébként is egyre kevesebb időt töltünk a tükör előtt. A saját testével kapcsolatban mindenkinek van vakfoltja, valami, amit nem vesz, vagy nem akar észrevenni.

A kétgyermekes édesanya – nevezzük Tündének – saját bevallása szerint ötvenéves lett, mire végre reális képet alakított ki a testéről.

– Fiatalkoromban kézilabdáztam, nagyon ügyesnek számítottam a pályán, így nem az volt a célom, hogy vékony legyek, vagy csinos, hanem hogy erős és dinamikus. ➡

Férjhez mentem, megszületett a fiunk, és kicsit meghíz-tam. Két évvel később világra jött a lányunk, és akkor már száz kilónál is többet nyomtam. Őszintén mon-dom, nem zavart, boldog voltam így is, a férjem sem pa-naszkodott. Az egyik nyáron lekvárbefőzések csak asz-szonyok voltunk maguk között, amikor a nagymamám megjegyezte, hogy az időskorban az a szörnyű, hogy őt már senki nem veszi nőszámba. Hiába csinósítja ki ma-gát, a férfiak akkor is úgy mennek el mellette, hogy rá sem néznek. Hirtelen elszégyelltem magam, hogy én még negyven sem vagyok, és pont így néznek át rajtam is. Rájöttem, fokozatosan mennyi kompromisszumot kö-töttem a súlyom miatt; nem tudok a gyerekeimmel szaladgálni, sok bolt-ban nincs a méretemben ruha, ha le-ülök a buszon egy kettes helyre, nem férnek mellém mások. Be kellett val-lanom magamnak, hogy már nem erős vagyok, hanem kövér. Örült fo-gyókúrába kezdtem, rettenetes dié-tákat és csodaporokat próbáltam ki, ezektől persze beindult a jójóeffektus. Egy idő után be-láttam, hogy az egészséges táplálkozás és a mozgás hoz tartós eredményt. Szépen lefogytam, mindenki el volt ájulva, végre újra fit lettem, de én nem éreztem elége-dettnek magam. Olyan igazán karcsú akartam lenni, vékony karokkal, formás combokkal, feszes hassal. Bár-mire hajlandó lettem volna, ezért úgy döntöttem, fel-keresek egy plasztikai sebészt. Ezt elmeséltem a barát-nőmnek, és ő azt mondta, elment az eszem, soha nem leszek nádszálcarsú, hiszen mindig is melles-fáros vol-tam, örülök neki, hogy ötvenhez közel jól nézek ki. Kiderült, hogy a férjem is így gondolja, és csak azért nem szólt, mert támogatni akart. Kellett némi idő, mire elfogadtam, hogy igazuk van, és megbékéltem a testem-mel. Mostanra már kifejezetten büszke vagyok rá, mert sokat dolgoztam érte!

ÖNAZONOS, MAGABIZTOS

A kérdésre, hogy vajon a női életszakaszok közül melyik-ben a legnehezebb elviselni a változást, mindannyian tudjuk a választ: abban, amelyikben épp benne vagyunk. A testünkhöz való viszony azonban kevésbé múlik az adottságokon, sokkal inkább a lelki egyensúlytól függ. A tökéletes alakú, babaarcú, makulátlan bőrű fiatal szépségek között bőven találni bizonytalant, ahogy a teltebb, szokatlan arberendezésű, nagyon alacsony vagy az idős nők között is sokan valósággal ragyognak.

– Az tud kibékülni az adottságaival és a változásokkal, akinek az értékrendjében a külső előtt sorakoznak más dolgok is – magyarázza a pszichológus. – Ha valaki sze-reti a hétköznapjait, a munkáját, van hobbjaja, kiegyensú-lyozott a magánélete, annak nem fog néhány ránc vagy egy-két kiló túlsúly gondot okozni. Ehhez lehet, hogy egyedülállóként kell élnie, vagy a gyerekek mellett nagy

karriert befutnia, esetleg épp családanaként vágyik ki-teljesedni, a lényeg, hogy megtalálja az útját. Vagyis nem azon múlik, hogy a gének vagy a sors milyen külsőt adott, nem a legszebbek a legelégedettebbek. Hiba azt gondol-ni, hogy valakinek a testén kell változtatnia, és akkor job-ban fogja magát érezni. Például nagyobb mellre vágyik, megcsináltatja, pár hónapig örül, és egyszer csak úgy látja, még mindig nem jó. Akkor feltölteti a száját. Utána jön a botox, majd a zsírleszívás. De a baj nem kívül van, hanem belül. A kisugárzás a lényeg, nem a kilók meg a ráncok! Márpedig a ragyogás nem a külsőből ered, hanem belülről jön, a jókedvből, a magabiztosságból. A vonzó kisu-gárzás ebből táplálkozik, és ez nemcsak a párkapcsolatra igaz, hanem a társa-sági életre is. Nem annak a barátságá-ra vágnak az emberek, aki szép, vagy tökéletes az alakja, hanem azt kedvelik, aki rendben van önmagával.

Ez a magabiztosság segíthet az olyan külső jegyekkel kapcsolatban is, ame-lyeket nem lehet életmóddal vagy koz-metikai kezelésekkal befolyásolni. A különböző sebhelyek, hegek, tűzfoltok, terhesség utáni striák, anyajegyek elfo-gadása soha nem könnyű, de segít, ha úgy tekintünk rá-juk, mint különlegességekre, amelyek egyedivé tesznek. Onnantól fogva, hogy valami vállalt és szeretett lesz, a többiek számára is természetessé válik. A szerzett sérülé-sekre pedig lehet mementóként tekinteni: a császármetszés hege azt mutatja, hogy világra jött a gyerekünk, a vágás, az égési sérülés, az operációs seb mind-mind azt jelenti, hogy nehéz helyzeteket éltünk túl, győztünk, itt vagyunk.

SZERESD A TESTED, BÉBI!

Még hozzá sem kezdtem a cikkhez, de már tudtam, hogy – kissé átalakítva – az egykori Baby Sisters-dal refrénje lesz az egyik cím. Időközben kiderült, hogy a titok tényleg abban rejlik, hogy szeretnünk kell a testünket. A szakértő meséli, hogy autogén tréning során gyakran kiderül, me-lyik testrész „mostoha”, mert az egyszerűen nem reagál. Az egyik páciense gyerekkori baleset következtében picit sántított a bal lábára. A meditációban ezt a végtagját egy-szerűen nem tudta ellazítani, gondolatban felmelegíteni, sokat kellett vele dolgozniuk, hogy utolérje a teste többi ré-szét. Kiderült, hogy nem szerette azt a lábát, nem foglal-kozott vele, így hatalmas eredménynek számított, amikor megbékélt vele.

– Nagyon fontos lenne örülni a testünknek, mindennap ünnepelni, hogy kiszolgál bennünket. Ha bármilyen baja van, fel vagyunk háborodva, és már az öregedés jeleit is úgy ke-zeljük, mintha betegség tünetei volnának. Az, hogy kicsit megereszkedik, elfárad, hogy látszik rajta a gravitáció ha-tása, mind természetes folyamat. Szeretni kell a testünket, és a szeretés nem passzív tevékenység: a párkapcsolatban, a szülő-gyermek viszonyban, a barátságban is teszünk azért, akit szeretünk, ugyanígy kellene viszonyulnunk a

testünkhöz is. Fontos, hogy megbecsüljük, hiszen visszahat az, ahogy gondolunk rá. Ne hibáztassuk, amikor dicsér-hetnénk is, ne hanyagoljuk el, hanem gondoskodjunk róla. Ha sportolunk, azzal teszünk a testünkért, de jól is érez-zük magunkat tőle, mert feszesebb lesz, erősebb, életre-valóbb. Amivel foglalkozunk, amivel törődünk, azzal jobb lesz a kapcsolatunk, legyen az a hobbinak, a társunk vagy a testünk. Nagyon fontos lenne tudatosítani, hogy amit a testünkért teszünk, az ne csak a külsőről szóljon, hanem az egészségről is. Ha az egészséget tartjuk szem előtt, ak-kor ki tudjuk hozni magunkból a legjobbat, és azzal már könnyebb elégedettnek lenni.



A SZEMÜNK LÁTTÁRA

Ahhoz, hogy a zsigeri reakcióvá vált vélekedésünkön alakítani tudjunk, kell, hogy a más, az új a szemünk előtt legyen. Az elmúlt években akadt pár olyan ese-mény, amikor hírességek megjelenésének vagy cégek kampányának szemléletformáló hatása volt.

SERENA WILLIAMS – A teniszcsillag fotója retusálatlanul jelent meg a Harper's Bazaar címlapján, mert meg akarta mutatni, hogy néz ki egy sportoló teste. A magazin a fotók mellett publikálta Willams írását is arról, hogy az alakját mikhez hasonlították az évek során. A teniszező úgy véli, hallatnia kell a hangját, mert szeretné, ha a mai kislányokat nem érné majd ilyen atrocitás.



SARAH HYLAND – Akár lefogyott, akár magára szedett pár kilót, a Modern család című soro-zatból ismert fiatal színésznőt az újságírók és a kommentelők folyamatosan támadták. Hyland végül tiszta vizet öntött a pohárba, és elmondta, hogy az évek óta húzódó vesebetegségét csak két átültetéssel tudták orvosolni, de az állapota még most sem tökéletes. Ma már büszkén vállalja a hegeit, és nyil-tan beszél a nehézségeiről.

SHANNEN DOHERTY – A Beverly Hills 90210 és a Bűbá-jos boszorkák főszereplője rendszeresen tölt fel Instag-ramjára smink és filter nélküli fényképeket, mert szerinte semmi szégyellnivaló nincs egy ötvenéves nő arcában. Miatán túlélte a rákot, úgy érzi, büszke lehet minden ráncára, és cseppet sem zavarja, hogy az alakja nem lesz már olyan, mint lánykorában.



AMY SCHUMER – Az amerikai humorista számára nincs tabutéma, karrierje során mindig nyíltan beszélt párkap-csolatról, szexről, a nemeket érintő kettős mércéről és a testéről. A helyzet akkor sem változott, amikor várandós lett, majd megszülte kisfiát. Őszintén mesél megváltozott alakjáról, az elfogadásról, és arról is, hogy szülés után miért nem a fogyás volt a legfontosabb számára.

FOTÓ: GETTY IMAGES, NORTH FOTO



SARAH JESSICA PARKER, ANDIE MACDOWELL, CATHERINE ZETA-JONES

– Három színésznő, akik nemcsak alakításaikkal, de szépségükkel is kivívták a nézők rajongását. Idén nyáron mindhárman büszkén vállalták ősz fincseiket, és bebizonyí-tották, hogy a hajfesték nem feltétele a ragyogó külsőnek.



CELESTE BARBER – Az ausztrál komika követői millióit szórakoztatja azzal, hogy kifigurázza az Instagra-mon és az óriásplakátokon látható idéltlen pózokat, nevetséges élethely-zeteket. A kétgyermekes anya fan-tasztikus érzékenységgel és humorral mutatja be, miért nem szabad a filterezett képeknek hinni, és miképp lehet az életet ötven kiló felett is élvezni.

BARBIE BABA – Az elmúlt hatvan év kedvenc babáját számos kritika érte uniformizált szépsége miatt, a hosszú combok, a túl keskeny derék hamis testképideált vetítettek a kislányok elé. A Mattel felismerte az új idők szeleit, és megalkotta a normál testalkatú és molett Barbie-t, de van már vitiligos és lábprotézis baba is.

JÓNAP RITA



Kultúrházak éjjel-nappal

2021. szeptember 24-26.

Országszerte több mint 1000 program.

további információk:

kulturhazak.hu

Mindennap értéket adunk!