

KETYEG AZ ÓRA

Balerinák az anyaságról

A Magyar Nemzeti Balett négy – jelenlegi és egykori – táncosnőjét kérdeztük, milyen szakmai nehézségekkel, kihívásokkal találták szemben magukat a gyerekvállalás, az anyaság során. PONGOR ILDIKÓ balettmester, a Magyar Nemzeti Balett örökös tagja még egy korábbi időszakban szerzett tapasztalatairól beszélt, FELMÉRY LILI, a társulat étoile-ja friss szülői élményeit osztotta meg, míg BALABAN CRISTINA magántáncosnő és STAROSTINA KRISTINA címzetes magántáncosnő a külföldi és a magyarországi helyzetet vetették össze a szülőség és a hivatás kényes balansa alapján. SZÁSZ EMESE kérdezte őket.

– Amikor felmerült a gyerekvállalás gondolata, milyen szempontokat kellett mérlegre tenniük?

Pongor Ildikó: 1975-ben, amikor az első gyermekemmel voltam várandós, még az volt az orvostudomány álláspontja, hogy ha elvetesz egy gyermeket, nem biztos, hogy újra teherbe tudsz esni. Márpedig én nem akartam savanyú, csak a táncnak élő emberként megöregedni. Úgyhogy amikor a lányom megfogant, sok dolgot kellett mérlegelnem: épp a kölni fesztiválra készültünk, főszereplő lettem volna egy balettfilmforgatáson, és persze ott volt a rengeteg operaházi munkám is – ezeket mind lemondtam. A férjem mindenben támogott, így belevágtunk. A második férjem is táncos volt, és akkor is azt éreztem, hogy gyerek nélkül nem teljes a kapcsolatunk.

Ekkor már a társulaton belüli helyzetemből adódóan éreztem úgy, hogy megengedhetem magamnak, hogy újból gyermeket vállaljak. A harmadik kislányomnál már negyvenéves voltam, akkor arra gondoltam, nincs mit veszítenem, a csúcson kell abahagyni. A sors ajándéka, hogy végül ötvenkét éves koromig táncoltam, mert mindig adódtak olyan szerepek, amelyek életkor szempontjából jól álltak.

Felméry Lili: Mivel én magam is nagycsaládból jövök, mindig biztos voltam abban, hogy szeretnék majd gyermeket. Azt gondolom, hogy manapság ez a két dolog, az anyaság és a tánc már sokkal jobban összeegyeztethető, és bátrabban vágnak bele a babaprojektbe a táncművészek, mint korábban. Persze még így is hihetetlenül nehéz kérdés ez egy balerina



Balaban Cristina (középen) a Giselle-ben, kor.: Adolphe Adam nyomán Leonyid Lavrovszkij, Magyar Nemzeti Balett. Fotó: Berecz Valter/Magyar Állami Operaház

Felméry Lili A kalózban, Magyar Nemzeti Balett. Fotó: Nagy Attila/Magyar Állami Operaház



számára, leginkább az időzítés. Hazudnék, ha tagadnám, hogy ebből a szempontból nekünk a Covid pozitív tényező volt, hiszen a színházi világ teljes leállása remek időszaknak tűnt arra, hogy belevágjunk a családalapításba.

Balaban Cristina: Az én esetemben ez a döntés egyáltalán nem függött össze a pályámmal. Ez nagyon egyéni kérdés, de a legtöbb esetben szerintem alapvetően tévhit, hogy a balerinák számára a karrier az első és mindent meghatározó tényező, és hogy esetlegesen a szülés időpontját ehhez igazítanák. Nálam csak magánéleti szempontok játszottak közre, és csak arra a tökéletes pillanatra vártam, amikor már minden porcikámmal szerettem volna gyereket. Huszonnyolc éves voltam a lányom születésekor, és már két-három évvel az előtt kezdtem érezni, hogy szeretnék ilyesformán gondoskodni valakiről.

Starostina Kristina: Számomra is csak az időzítés volt a kérdés, de nem igazán a karrier, inkább az életkorom függvényében. Én egyedüli gyerekként nőttem fel, ezért mindig is arról álmodtam, hogy legalább két gyermekem lesz, és az elsőt már harmincéves korom előtt szerettem volna megszülni, hogy még a másodiknál se legyek túl idős. Leginkább arra vártam, mikor érzem belülről érettnek magam a feladatra.

– *Mi a társulat és a táncos szakma nem hivatalos álláspontja a balerinák anyasága kapcsán? George Balanchine még nyíltan vállalta azt a véleményét, hogy egy táncosnőnek ne legyen gyermeke, mert az lazítja a szakmai elköteleződését. Változott ez mára?*

S. K.: Ismerek balettigazgatókat, akik ugyanúgy gondolkodnak ma is, mint Balanchine, de szerintem nekünk szerencsénk van Solymosi Tamás igazgatóval, hiszen neki is van családja, és megértő velünk szemben. Ráadásul manapság a balerinák nagyon hamar visszatérnek szülés után a munkába.

P. I.: Nekem még azt mondta annak idején Seregi László, hogy: „Drága Ildi, miért gondolod azt, hogy a népességszaporulatot neked kell helyrehozni Magyarországon?” Tehát nem éreztem a teljes támogatást, ugyanakkor szerencsére megvolt a háttér, a jó férj, az infrastruktúra, hogy megtehessem, amit szeretnék. A fizetésem felét pedig bébiszitterekre költöttem.

– *Mennyi időre tudtak kiszakadni a munkából?*

P. I.: Nem vagyok egy Guinness-rekorder, mert Melnik Tatiana három hét után visszajött a próbaterembe, de hat héttel a szülés után már én is elkezdtem újra táncolni. Az élet kegyeltje voltam, mert hamar sikerült visszaállnom, és volt státusz is, ahova visszamenjek. Ez nem olyan egyszerű, mert egy kisbabát otthon hagyni borzasztó dolog, és a mai tudásunk szerint az lenne a legideálisabb, ha az anyja éveket szorosan mellette lenne. De mindig

a cirkuszt szoktam felhozni példának: egy artista családban háromévesen már fent ül a ló hátán a gyerek, tehát abba kell integrálnia, amibe beleszületik.

F. L.: A várandósságom hetedik hónapjáig gyakoroltam, utána beköszöntött a nyári szünet, majd a szülés után négy hónappal tértem vissza, és teljesen elégedett vagyok azzal, ahogyan a dolgok alakultak. Nyilvánvalóan most, amikor reggeltől estig dolgozom, nagyon hiányzik a kisfiam, de tudjuk, hogy nagyon rövid a táncos pálya, ezért azt gondolom, ez is oka lehet annak, hogy hamarabb visszamennek a balerinák dolgozni. Egyszerűen ketyeg az óra.

S. K.: Én veszélyeztetett terhes voltam mindkét várandósságomnál. Az első gyermekemnél az ötödik héten orvosi tanácsra abba kellett hagynom a munkát, és körülbelül tizenkét héttel később térhettem csak vissza. Ebben az időszakban tilos volt sétálnom is, nemhogy táncolni. A mostani terhességem alatt hasonló volt a helyzet, a nyolcadik héten hagytam abba a fellépéseket, és mostanáig, a hetedik hónapig csak a reggeli balettórákon vettem részt. Az első babánál a szülést követő ötödik hónapban mentem vissza dolgozni, és most is ugyan- ezt tervezem.

B. C.: Nálam más volt a helyzet, mivel egy másik országban, Ukrajnában voltam várandós, ahol nem volt olyan szabály, mint itt, hogy a hetedik hónapig dolgoznod kell. Addig táncoltunk, amíg jólesett. Miután megtudtam, hogy terhes vagyok, a következő előadást még megcsináltam, majd másnap abbahagytam a munkát. Nem szerettem volna megerőltetni magam, illetve nagyon vágytam arra, hogy végre ne kelljen sanyargatnom a testem, ugyanis nekem mindig is küzdelmes volt a súlyomat megtartani. Tehát két hónapos várandósan hagytam abba a munkát, és kilenc hónappal a szülés után álltam először újra színpadon. Szerettem volna kiélvezni ezt az időszakot a kisbabámmal, de tudom, hogy ma már nem tehetném meg, hogy kilenc hónapig otthon vagyok vele, már csak anyagi okokból sem. Itt az anyák két-három évre is elmehetnek szülési szabadságra, ilyet a Magyarországra költözésem előtt nem hallottam.

– *Hogyan élték meg a test változását, a test feletti kontroll elvesztését a várandósság és a szülés utáni regeneráció során? Melyik volt a legnehezebb része a folyamatnak, és milyen mozgásformák segítették ez utóbbit?*

F. L.: Egészen elképesztő, hogy a női test mire képes, ezt szerintem mi, nők a várandósság és a szülés során tapasztaljuk meg a legintenzívebben. Nekem a várandósságom problémamentes volt, nem számoltam a kilókat, csak arra figyeltem, hogy

egészségesen táplálkozzam, miközben nagyon élveztem ezt a testi átalakulást. A szülést követő hetek, az első hónap viszont nagyon nehéz volt: úgy éreztem, nem mozdul lefelé a súlyom, és ezt nem volt könnyű feldolgozni. Egyrészt figyelnem kellett arra, hogy egészségesen egyek, hogy a tejem ne apadjon el, de közben olyan módon étkezzem, hogy minél hamarabb visszanyerjem a formámat. Volt, hogy szoptattam a kisfiamat, és közben zokogtam, mert nem voltam megbarátkozva a saját testemmel. Először itthon kezdtem el fokozatosan gimnasztikázni, majd lejártam konditerembe is, végül pedig a baletteremben egyedül gyakoroltam, ami nagyon sokat segített. Emellett pedig egy kedves kollégám segítségét kértem egy speciális étrend összeállításában, és tudatosan elkezdtem számolni a kalóriákat. Ezt három hónapig folytattam, és amikor visszamentem a társulatba, már elégedett voltam a testemmel.

P. I.: Visszaszerezni a táncosnak a formáját örült nehéz! Nekem is rendkívül küzdelmes volt: akkor még nem voltak csodaszerek, tépőzárás súlyok, egy-egy kilót rászereltem a bokámra, és naponta kétszer edzettem. Ráadásul kétszer szakadtak el a bokaszalagjaim, ami extrán megnehezítette minden újrakezdést. Tudtam persze, hogy ennek élettani okai vannak, hiszen kisbabám van, lazábbak lettek az ízületeim, de ezzel együtt is nagyon nehéz volt elfogadni a helyzetemet.

B. C.: Nekem sem volt könnyű visszanyerni a formámat – és azt hiszem, a mai napig nem vagyok olyan vékony, mint a várandósságom előtt voltam, így alaposan meg kell fontolnom, hogy mit és hogyan eszem. Nekem nem volt időm a szülést követően edzőterembe járni, a társulati munka és a baba mellett örültem, ha egy percre le tudtam feküdni pihenni. Persze ez is egyéni. A színházban teljes fordulatszámra pörgök, hogy formába hozzam magam, de otthon még a karanténidőszak alatt sem igazán tudtam magam munkára kényszeríteni.

S. K.: Szerencsésnek gondolom magam, mert nem híztam sokat, ráadásul amit felszedtem, az is nagyon gyorsan lement rólam a szülést követő nem alvás és a szoptatás miatt. Úgyhogy én, amikor visszatértem a munkába, vékonyabb voltam, mint mielőtt teherbe estem. A pocakomat is szépnek láttam a várandósság alatt, arra gondoltam, hogy ez a legszebb dolog, ami történhet egy nővel. Tehát nem voltam depressziós a testem miatt, viszont a visszatérés utáni első két hét erőnlét szempontjából nehéz volt.

– Magát a szülést hogyan befolyásolta az az erős testtudat, fókuszáltság, amire a táncos pálya során szert tettek?

B. C.: Számomra nem könnyítette meg a szülést. Sőt, a várandósságom alatt azt vetítette előre az orvosom, hogy a balerinák az erős izomzatuk miatt nehezebben tudják elengedni magukat szülés közben. Erről addig nem hallottam, de nálam ez beigazolódott, mert nagyon sokáig vajúdtam, és végül császármetszéssel jött világra a lányom.

F. L.: Ugyanezt mondták nekem is, hogy a balerinák erős hasfala és izomzata megnehezíti a tágulást és az elernyedést. Én abban bíztam és arra készültem, hogy a szakmámból kifolyólag jól tudok összpontosítani, koncentrálni, emellett alázatos vagyok, és az instrukciókat is tudom alkalmazni, hiszen ezt csinálom nap mint nap. Persze a szülésnél ez nem ment ilyen simán, voltak azért nehéz pillanataim, az egész folyamat nem volt egyszerű, és rövid sem, viszont mindenféle komplikációtól mentesen és teljesen természetesen zajlott. Nem gondolom, hogy könnyebb lett volna azért, mert balerinaként hajlékony vagyok.

S. K.: Azt hiszem, ez genetikai sajátosság is, mert én például semmi fájdalmat nem éreztem, és csak az elfolyt magzatvíz árulkodott arról, hogy beindult a szülés. Onnantól

Pongor Ildikó a Bhaktiban, kor.: Maurice Béjart, Magyar Nemzeti Balett. Forrás: Magyar Állami Operaház, archívum



számítva, hogy bementem a kórházba, három és fél óra alatt megszületett a lányom. Cserébe a felépülés, a gyermekágyi időszak volt nehéz, talán pont azért, mert ilyen gyors volt a szülés. Hetekig émelyegtem, karikásak voltak a szemeim, alig bírtam lábra állni, többször össze is estem.

P. I.: Nekem is mentálisan segített a balerinalét a szülésben: már Leningrádban is azt tanultam, hogy minden fejben dől el, és hogy erőfeszítés nélkül nincs eredmény. Természetes úton szültem, hosszadalmas volt, és nem volt egyszerű, de tudtam, hogy ez is olyan dolog, amit végig kell csinálni. Ugyanez a gondolat segített akkor is, amikor az éjszakai nem alvások után másnap próbára kellett menni.

– Mennyire rugalmas és toleráns a társulat az anyákkal szemben, például a gyerek betegsége esetén? Illetve a próbarend elkészítésénél figyelembe veszik, ha valakinek gyermeke van?

P. I.: Soha nem hivatkoztam arra és éltem vissza azzal, hogy gyerekem van, akkor sem, ha éppen megbetegedtem. Persze, ha nagy baj volt, akkor jelen voltam, de mindig meg tudtuk ezt oldani, és meg is kellett.

F. L.: Nyilvánvalóan ez nem lehet szempont, amit figyelembe kellene venni, amikor a próbákat előkészítik, de Solymosi Tamás az első pillanattól kezdve partner a kommunikációban, és segítőkész, támogató az édesanyákkal szemben.

B. C.: Én három társulatnál dolgoztam a Magyar Nemzeti Balett előtt, és mindháromnál nagyon egyszerűen és gördülé-

Starostina Kristina a Sad Case-ben, kor.: Sol León és Paul Lightfoot, Magyar Nemzeti Balett.
Fotó: Kummer János/Magyar Állami Operaház



kenyen ment az ügyintézés betegség esetén. Csak bementad, hogy beteg vagy, esetleg, hogy a gyereked nincs jól, és kész. Itt kissé komplikáltabb a helyzet, mert mindent hivatalos dokumentummal kell alátámasztani. Mi, külföldiek a család közelsége híján ilyenkor csak bébiszitterekre támaszkodhatunk, de vannak kiszámíthatatlan helyzetek, amikor nem sikerül egyik pillanatról a másikra segítséget szervezni, hiszen ők is emberek.

S. K.: Igen, az anyák semmilyen előjogot nem élveznek a próbarend összeállításánál. Ha lebetegszik a gyerek, általában két megoldás van: bébiszitter, vagy kiveszel egy szabadnapot, és otthon maradsz a gyerekkel. De néha normális esetben is előfordul, hogy valamiért nem tud jönni a bébiszitter, ilyenkor kénytelen vagy bevinni a gyereket a színházba. Velünk is volt már olyan, hogy a hároméves lányunk bent volt egy hosszú próbánkon, mert nem volt, aki vigyázzon rá. Ez nem egyszerű, mert egy hároméves nem bír megülni egy helyben, csak rohangál egyfolytában. Ellenben az egész társulat egy nagy családként próbál ilyenkor segíteni.

– *A szerepformálásra, a tánc előadói aspektusára milyen hatással volt az anyává válás élménye?*

P. I.: Ez egy nagyon különleges dolog: emlékszem, hogy amikor megszülettem, csodálatos mennyiségű adrenalin szabadult föl bennem annak az élménynek a hatására, hogy megcsináltam. Nekem táncosként addig is olyan volt az életem, mint az olimpiákonak, megmérettetés megmérettetés hátán, de ki voltam békülve azzal, hogy mindig a legjobbat kell nyújtani. Ehhez képest a szülés a megérkezés érzése volt, valódi katarzis, és nyilván ez a későbbi előadói jelenlétemre is hatással volt és van.

B. C.: Amikor anya leszel, az teljesen átformál. Egyszerűen megváltoztat. Az anyaság érzékenységre és nyitottságra tanít. Valószínűleg ezért is van az, hogy sokkal expresszívőbbé és lelki dolgokban mélyebbé válik az a balerina, aki szült. Általában a kritikákban is visszaköszön, hogy mennyivel elmélyültebben képes egy táncos a drámai szerepeket megformálni, miután anyává vált. Az én esetemben legalábbis így volt.

S. K.: Ugyanezt gondolom, különösen a drámai szerepek „sírós” részeiben érződik, hogy az ember már átélt egy ilyen sorsfordító élményt. Nehéz ezt szavakba önteni.

F. L.: Velem is előfordult már olyan, hogy valaki az előadást követően úgy jött oda hozzám, hogy másnak lát, és úgy érzi, sokkal mélyebben fejezem ki magamat, mint szülés előtt. Persze lehet, hogy ha valaki tudja rólam, hogy már anya vagyok, akkor ez hatással van a befogadói élményére is. De tény, hogy minden megváltozik egy nő életében, amikor édesanya lesz.

– *Mi a legnehezebb része az anya- és a táncos szerep közti egyensúly megtalálásának?*

F. L.: Azon túl, hogy nagyon nehéz az átvirrasztott éjszák után másnap jelen lenni, a legfájdalmasabb, hogy korlátozott az az értékes idő, amit a kisfiunkkal tudunk tölteni. Sokszor borzasztóan hiányzik, még úgy is, hogy tudom, a nagyszülőkkel van, akik csodálatosak, és a legnagyobb szeretetben vigyáznak rá. De hála Istennek a gyerekünk rendkívül jól alkalmazkodik az ilyen helyzetekben, és szerencsések vagyunk, mert nagyon jól elvan mindenkivel. Ennek ellenére már most nagyon várjuk a férjemmel a nyári szabadságunkat, hogy reggeltől estig vele lehessünk egy hónapon keresztül.

S. K.: Nekünk, külföldieknek általában nincs családi segítségünk, így leginkább csak magunkra hagyatkozhatunk. Számomra a legfontosabb dolog, hogy az időmet és az energiámat úgy tudjam beosztani, hogy a gyermekem mellett és a munkámban is százszázalékosan tudjak jelen lenni. Emellett persze aludni és enni is kellene néha...

B. C.: Nagyon nehéz összeegyeztetni a színházi munkabeosztást a gyerekneveléssel. Én is sokszor érzem azt, hogy szívesebben töltenék több időt a gyermekemmel. A hétvégéken és általában a szünidőben is dolgozunk, ezért sokszor kénytelen velünk lenni a színházban.

P. I.: Ha őszinte akarok lenni, be kell vallanom, hogy nem sokat tudtam a lányaimmal lenni, de azért érezték azt a nagyon erős kohéziót és szeretetet, hogy mi együtt vagyunk. Ez a pálya kétségkívül sok lemondással jár. Volt olyan, hogy megérkeztem Japánból, és azt mondta a kislányom, hogy „te menjél innen”, mert az ő kis lelke nem fogadta el, hogy rendszeresen távol vagyok. De az élet nem egymenetes, hanem többmenetes, és így visszamenőleg tudják, milyen heroikus küzdelem volt ez. Szerencsére mindhárom lányom megtalálta a boldogságát, ugyanakkor azt mondták, szó sem lehet róla, hogy táncosok legyenek, mert ez rabszolgamunka. És valóban, ez egy életforma.