

Budapest Kortárástánc Főiskola

Táncművész BA szak

Várandósán a színpadon

Írta: Dányi Viktória

Témavezető: Hadi Júlia

Budapest, 2021

Tartalomjegyzék

BEVEZETŐ	4
A VÁRANDÓSSÁG	6
Fiziológiai változások	6
Első trimeszter	6
Második trimeszter	8
Harmadik trimeszter	9
Szakirányú segítség hiánya	10
Tervezhetőség	11
Meddig lehet terhesen dolgozni?	12
Kire tartozik a terhességem? Privát szféra	12
Kockáztatás	13
A terhesség láthatósága	14
A VÁRANDÓSSÁG HATÁSAI A MŰVÉSZI MUNKÁMRA	17
Transzformációk	17
Módosult munkakör	17
Módosult figyelem	18
Előadói kvalitás	18
Alkotóként elmozdul a fókusz	19
Módosul a mozgás	19
Az előadó jelentése módosul	20
A darabra gyakorolt hatásai	21
I. A várandósság konstruktívan hat az előadásra	21

II. Semleges, de rugalmas alkotói hozzáállás a várandós előadóhoz	23
A közösség ereje	24
A várandós táncos mozgása	25
Improvizatív előadás	25
III. Instabilitás a személyes és művészi szerepekben.	25
Mellőzéstől való félelem	25
A környezet bizonytalansága	26
Művészi identitás	27
Hiány	29
A párbeszéd és a példák hiánya	29
Az akadálymentesítés hiánya	29
ÖSSZEGZÉS	30
Integrálás	30
Támogatás	30
Környezet	31
Konklúzió	31
Köszönetnyilvánítás	32
Források	33
Függelék	34
A dolgozatban említett előadások	34
A dolgozatban felhasznált képek	34

BEVEZETŐ

Szakedolgozatom témájára (*Várandósan a színpadon*) hét év után sikerült rátalálnom. Azért telt ennyi időbe, mert végtelenül optimista elképzeléseim voltak arra nézve, hogy kisgyermekes művészként hogyan fogok majd az idővel, energiával bánni. A 2010-es évek kortárs tánc közegében nem ismertem olyan táncművészt, alkotót, akinek a tapasztalatain keresztül bepillantást nyerhettem volna abba, milyen változásokat hoz a várandósság az alkotó–előadó életében, azon túl, hogy gyermeke fog születni. Az első terhességemnél 2010-ben 22 éves voltam. Emerging artist, semmi sem akadály, mindent megoldunk életszemlélettel. A második terhességemnél 30 évesen, a hivatásomban és magánéletemben is egy másik életszakasznál tartottam, ahonnan már másképp tekintettem a helyzetre.

A művészi pályafutásom úgy alakult, hogy előadóként és alkotóként mindkét terhességem alatt különböző intenzitással dolgoztam. Részt vettem készülő darabok próbafolyamataiban, bemutatókon és újrajátszásokban.

Mindkétszer, mikor kiderült számomra az állapotom, hirtelen megjelent a tanácstalanság és rengeteg megválaszolatlan kérdés. Most mi lesz? Mit jelent ez a munkára nézve? Milyen testi változásokat fog okozni pillanatnyilag és hosszú távon? Meddig tervezhetek várandósan előadóként? Mikor kell beavatnom a munkatársakat? Kire tartozik, hogy babát várok?

Az a kérdés pedig, hogy „kire tartozik a terhességem”, egy komplex szituációba helyezett, abból kifolyólag, hogy aktív előadóművész, táncos vagyok. A testem a munkaeszközöm, viszont a növekvő hasam és benne a baba az én privát életem. Ettől a paradoxontól nem tudtam szabadulni. A testemet évekig tréningeztem, hogy megismerjem, megtanuljam kontrollálni, ismerem az állapotait, bízom benne és tudom, hogy mit várhatok el tőle. Viszont állapotosként a testemmel való tervezhetőség kiszámíthatatlan lett, ismeretlen terepre kerültem. A közvetlen példák hiánya miatt művészként egyedül találtam magam ebben a helyzetben. A megérzéseimre és a testem jelzéseire hagyatkoztam.

A színpadon ritka jelenség állapotos előadóval, táncossal találkozni. Nekem, pályafutásom során, mindkét várandósságomat egybevetve, tizennyolc előadásom volt összesen. Ebből négy bemutató, két külföldi előadás, egy performansz és tizenegy továbbjátzás. Innen jött a felismerés, hogy erről a témáról szeretnék írni. Saját tapasztalataimat rendszerezve elemzem, hogyan hatott a várandósság rám, a művészi munkámra és a környezetemre.

Dolgozatomat két nagyobb egységre osztottam. Az első felében bemutatom a várandósság fiziológiai változásait és távolabb tekintve az ebből felmerülő problémákkal és kérdésekkel foglalkozom. A dolgozat második felében a művészi munkámban tapasztalt transzformációkat elemzem konkrét példákon keresztül. A várandósság téma kapcsán megjelennek a szabadúszó kortárstánc szféra működésére jellemző hiányok, problémák. Arra vonatkozóan, hogy milyen hatással volt a várandósságom a közvetlen munkakörnyezetemre, kollégákkal beszélgetek, akik részt vettek a folyamatokban.¹

Arra keresem a választ, hogy milyen formában tud jelen lenni egy állapotos előadó a színpadon. Milyen problémákkal, akadályokkal, kérdésekkel, megküzdésekkel találkozik? Milyen formában lehet állapotos előadóval dolgozni, és ez hogyan alakítja az előadást? A táncos test megítélése, jelentése, hogyan változik meg a várandósság által?

Remélem, dolgozatommal hozzájárulok ahhoz, hogy dialógus induljon el a művész gyermekvállalásának témájával kapcsolatban a kortárstánc szférán belül.

¹ Dézsi Kata fénytervező, Kelemen Patrik táncos, koreográfus, Nagy Zsuzsi programszervező, Vadas Zsófia Tamara táncos, koreográfus, táncpedagógus.

A VÁRANDÓSSÁG

Fiziológiai változások

Első trimeszter

Az első terhességemnél még mielőtt tudatában lettem volna annak, hogy babát várok, már észleltem fizikai változásokat. Elsősorban a fáradékonyság volt az, ami intenzíven megjelent. Emellett nehezebb volt rábírnai a testemet a dinamikus, a has izmait igénybe vevő mozgásokra. A rázkódás, ugrás nem esett jól, kerültem ezeket a mozgásformákat. A pihenésre, alvásra való igényem megnőtt, olyan mértékben, hogy ha rám tört az álmoság, muszáj volt aludnom, akár próba alatt is. Ezt akkor, a valós információk hiányában megmagyarázhatatlan fáradtságnak, lustaságnak tudtam be.

Nézzük meg, miért is reagált így a testem:

A terhesség kezdeti szakasza, amit első trimeszternek hívunk, az utolsó menstruáció első napjától számítva tizenkét hétig tart. Ebben a harmadban elsősorban hormonális változások okoznak érezhető testi változásokat. A beágyazódással megindul a HCG hormon (Humán Koliáris Gonadotropin) termelés, amit terhességi hormonnak is neveznek. Fokozódik a progesteron és ösztrogén termelés². A központi idegrendszer változásai egyénenként eltérő mértékben és módon jutnak kifejeződésre. Az általános testi tünetek a vegetatív idegrendszer megváltozott működésének következményei³. Ezek a tünetek a legtöbb esetben az általam is tapasztalt fáradékonyság, aluszékonyság. Gyakori tünet még az émelygés, hányás, az íz és szagérzés megváltozása. A méh alakja, helyzete és nagysága a terhesség alatt folyamatosan változik. A méhtest fokozatos növekedése miatt nyomja a hólyagot, emiatt gyakori vizeletürítéssel jár. A terhesség hónapokban számítva kilenc, hetekben negyven hétig tart, amit a magzat fejlődésének elkülöníthető szakaszai szerint osztottak fel három trimeszterre.

² Dr. Illei György, *Klinikai alapismeretek és szakápolástan szülésznők számára*, Medicina Könyvkiadó Rt., 1997. 88–89.

³ Dr. Illei György, *Klinikai alapismeretek és szakápolástan szülésznők számára*, Medicina Könyvkiadó Rt., 1997. 125.

⁴ Dr. Illei György, *Klinikai alapismeretek és szakápolástan szülésznők számára*, Medicina Könyvkiadó Rt., 1997. 127

Az első trimeszterben a vörösvérsejt, a pulzusszám és a vérvolúmen növekedése is elindul⁵. Ezek a fiziológiai változások a terhesség későbbi szakaszaiban lesznek majd észlelhetőek a terhes nő számára is.

Mindkét terhességemnél már az első harmadban elindult egyfajta fizikai lassulás. Ez legfőképp a sétám tempójának drasztikus csökkenésében nyilvánult meg. A has izmai, a méhem azonnal befeszültek, ha megpróbáltam „normális” tempóban haladni. Ez a változás apróságnak tűnik, viszont nagyban befolyásolta a mindennapi életvitelemet, amit gyakran hátrányos helyzetként éltem meg. Például egy két perces utat tíz perc alatt tudtam csak megtenni.

Ranschburg Jenő ír a *Szülők Könyve* című munkájában arról, hogy a pszichológiában négy fázisra osztják azt az időszakot, amiben a nő testileg és lelkileg is alkalmazkodik a terhességhez. Az első fázist a „zavar fázisának” nevezik.⁶ Ezt az elnevezést rendkívül találónak tartom. Megkönnyebbültem, hogy „hivatalosan” is el van fogadva a terhességem kezdeti időszakában érzett zavart állapot. A hangulatváltozások kialakulása részben a hormonokra, részben a központi idegrendszer változásaira vezethetőek vissza.⁷ Második terhességemnél a hormonok által okozott intenzív érzelmi változások utaltak először arra, hogy várandós vagyok. Erőteljes vágyat éreztem, hogy ismeretlen kihívások elé állítsam magamat és valami új felé mozduljak el.⁸

A terhesség első tizenkét hete végéig nagyobb a spontán abortusz veszélye.⁹ Emiatt is alakult ki az a szokás, hogy az első trimeszter után válik csak publikussá a várandósság híre.

⁵ Dr. Illei György, *Klinikai alapismeretek és szakápolásian szülésznők számára*, Medicina Könyvkiadó Rt., 1997. 131.

⁶ Ranschburg Jenő, *Szülők Könyve: A fogantatástól az iskolakezdésig*, Saxum Kiadó Bt., 2009. 30–32.

⁷ Dr. Illei György, *Klinikai alapismeretek és szakápolásian szülésznők számára*, Medicina Könyvkiadó Rt., 1997. 134.

⁸ Furulyás Dórával való beszélgetés, Budapest, 2017. Tisztán emlékszem a beszélgetésre, amikor ezeket az intenzív érzéseimet fejtém ki számára. A beszélgetést követő napon kiderült, hogy terhes vagyok és ennek tükrében mindazok a vágyak, amiket előző este fogalmaztam meg, értelmet nyertek.

⁹ Az egész terhesség ideje alatt fennáll a spontán abortusz lehetősége, de az első trimeszterben a legmagasabb ennek a kockázata. Görbicz Adria bába szóbeli közlése.

Második trimeszter

A második fázis az alkalmazkodás, az átállás fázisa, ami a terhesség 13. és 28. hete közötti időszakot jelenti. Ez a trimeszter a legergikusabb a három szakasz közül és alapvetően kellemes közérzet, felszabadultság jellemzi.¹⁰ Általában ekkorra elmúlnak vagy minimálisra csökkennek a kellemetlen testi és hangulati tünetek (hányás, fejfájás, fáradékonyság, szorongás).

Az első trimeszter kezdeti zavarodottság érzését felváltotta bennem egyfajta nyugodt létállapot. Mintha lelassult volna az idő körülöttem és a mindennapi rohanás terhe lekerült volna a vállamról. Folyamatosan pásztáztam a testem által küldött jelzéseket, a saját bioritmusom került az előtérbe. Táncosként az átlaghoz képest tudatosabban viszonyulok a testemhez. Ez a fajta testtudat sokat segített a várandósságom alatt, viszont a testem feletti kontroll bizonyos mértékű elvesztése ambivalens érzéseket keltett. „Boldog harmóniabuborékban” voltam. Egy élet kezdete indult el benne. Ennél fontosabbat, mintsem hogy valaki éppen testet kezd öltetni bennem, formálja magát a segítségemmel, el sem tudtam képzelni. Ehhez a hatalmas munkához képest szinte minden egyéb probléma eltörpült, apróságnak tűnt. Ez az állapot a mai napig kifejezetten inspirálóan hat rám. Nagyon egészségesnek találok ezt a fajta figyelmet, amit akkor önmagam felé fordítottam.

Eközben a testben a gyomrot a növekedő méh balra és felfelé kezdi nyomni, emiatt gyomorégés alakulhat ki. A méh növekedése miatt a második trimeszterben a veseműködés fokozottabb lesz. Ebből kifolyólag a próbafolyamatok alatt felmerült, hogy képes leszek e egy ötven perces vagy másfél órás előadást pisilés nélkül kibírni. Nem ez volt az egyetlen döntő ok, de végül két előadásba is beiktattunk számomra egy rövid szünetet.

A második trimeszterben elindulhat a vizesedés, és az egyik leggyakoribb terhességi panasz, a visszér is megjelenhet. A méh növekedésével a méhszalagoknak tágulniuk és lazulniuk kell, emiatt méhszalagfájdalmak alakulhatnak ki.¹¹ A progeszteronnak és az ösztrogénnek a szövet-fellazító hatása miatt az ízületek is fellazulnak. Ez hatással van a testtartásra (pl. fokozódó ágyéki lordosis miatt a testtartás megváltozik, elkezd kissé hátradőlni a test), és a bélműködésre is. A pajzsmirigy fokozottabban működik, emiatt az alapanyag-csere növekszik. A csontok mésztartalma a terhesség alatt valamelyest csökken.

¹⁰ Ingeborg Stadelmann, *A baba válaszol*, Budapest, Katalizátor Könyvkiadó, 2007. 38.

¹¹ Ingeborg Stadelmann, *A baba válaszol*, Budapest, Katalizátor Könyvkiadó, 2007. 47.

A fiziológiai változások miatt az előadásoknál könnyíteni kellett a fizikai terhelésen. A gyors, dinamikus mozdulatokat, amik a has (központ) izmait intenzíven igénybe vették, át kellett alakítani. Az oxigénfelvételem megváltozott. A pulzusom hamarabb elkezdett emelkedni. A légzésemre az előadások során kialakuló stressz, izgalom és adrenalin termelés csökkentésének érdekében tudatosan odafigyeltem, és próbáltam a normál tartományon belül tartani annak érdekében, hogy a fejlődő babát minél kevesebb feszült hatásnak tegyem ki. Ebben a trimeszterben a növekvő has miatt a terhesség lassan a kívülállók számára is láthatóvá válik. A testem jelentése megváltozik, az anyai test is megjelenik.

Harmadik trimeszter

A harmadik trimeszter az összpontosítás, a felkészülés fázisa. Az állapotos nő figyelme a negyedik és nyolcadik hónap között egyre erőteljesebben a magzat felé fordul. Ilyenkor a nő nem csak a szülésre, hanem a gyermekével való találkozásra, az anyaságra készül.¹² Ebben az utolsó harmadban lelkileg a szüléstől való félelem, a magzat féltése lép előtérbe, emiatt gyakran figyelhető meg levertség, aggodás, feszültség, depresszióra utaló jelek.¹³

Fizikailag ez a fázis a legmegterhelőbb a várandós nő számára. A testsúly a terhesség alatt átlagosan 10–15%-kal nő. Ennek összetevői a megnőtt térfogat és a víztöbblet (3–4 kg), a méh és a magzatvíz (4,5 kg), az emlő és a méh (1–1,5 kg), a zsírtöbblet (min. 1–2 kg) és a magzat (kb. 3000–4000 gr). A súlynövekedést befolyásolja a táplálkozás, a vízvisszatartás és a mozgás mennyisége is.¹⁴ Az alkatomból adódóan (magas, vékony testalkat, széles csípő) viszonylag kicsi volt a hasam és a súlynövekedés sem volt látványos. A test átalakulása a terhesség alatt teljes mértékben egyéni, és több tényező is hozzájárul. Alkati, genetikai adottságok mellett a várandós nő életkora is befolyásolja, hogy mennyire veszi igénybe a testet a várandósság kilenc hónapja. Vizsgálatok azt mutatják, hogy az első gyermek születésének ideális periódusa a nők esetében a huszonkettedik és a huszonhetedik életév között van.¹⁵ Demográfiai adatok alapján mindkét gyermekemet fiatalabban vállaltam a magyarországi át-

¹² Ranschburg Jenő, *Szülők Könyve, A fogantatástól az iskolakezdésig*, Saxum Kiadó Bt., 2009. 31.

¹³ Dr. Illei György, *Klinikai alapismeretek és szakápolásian szülésznők számára*, Medicina Könyvkiadó Rt., 1997. 134.

¹⁴ Dr. Illei György, *Klinikai alapismeretek és szakápolásian szülésznők számára*, Medicina Könyvkiadó Rt., 1997. 135.

¹⁵ Ranschburg Jenő, *Szülők Könyve, A fogantatástól az iskolakezdésig*, Saxum Kiadó Bt., 2009. 15.

lag női életkorhoz viszonyítva.¹⁶ Első gyermekem születésekor huszonhárom, másodiknál harminc éves voltam. Mindkét terhességem problémamentes zajlott.

A terhesség alatt kis intenzitású, rendszertelen fájások figyelhetők meg a méhizomzatban a terhesség 30. hetéig, melyek átlagosan percenként jelentkeznek. Ezt követően a Braxton-Hicks kontrakciók jelentkeznek, amik valamivel intenzívebbek és óránként kettő–négy alkalommal észlelhetők. A méh egészen a bordaívékig felnő, így a tüdőnek egyre kisebb hely marad, ami légszomjat okoz.¹⁷ A növekvő méh a rekeszt felnyomja, ezért megváltozik a szív helyzete (a szívcsúcs felemelkedik). A venás nyomás az alsó végtagokon fokozatosan növekszik. A keringési idő 10–12 mp-cel visszaesik.¹⁸ Az állóképesség csökken, egyre kevesebbet bír a test, hamarabb elfárad. A 37. hét után túljutunk a koraszülés lehetőségének kritikus helein. A 38. héttől a 42. hétig bármikor megindulhat a szülés.

A terhes nő életének nyilvános és privát szférája a harmadik trimeszterben kezd fokozatosan összerosódni: munkahelyi környezete egyre jobban kíméli őt és az emberek is látványosabban bánnak vele úgy, ahogy egy terhes nővel „szokás”.¹⁹

Szakirányú segítség hiánya

Szabadúszó művészként a kortárstánc szférában sajnos jelen van az a probléma, miszerint az egészségügyi ellátó rendszerben nincs módunk közvetlenül olyan orvosi segítséget igénybe venni, amire a hivatásunk természetéből adódóan szükség lenne. Amíg a nagyobb együtteseknél a társulat, vagy a profi sportolóknál az egyesület gondoskodik a megfelelő orvosi segítségről, addig hivatásos szabadúszó táncművészként, nem áll rendelkezésünkre ilyen jellegű közvetlen orvosi segítség. 2010-ben a szülész-nőgyógyásznak hiába próbáltam elmagyarázni milyen jellegű mozgásokat végzek és ezek milyen fizikai megterheléssel járnak, mivel nem volt közelebbi ismerete a kortárstánc műfajáról, ezért nem tudott megfelelő információt adni arra vonatkozóan, hogyan tudtam volna biztonságosan folytatni a munkámat a várandósságom alatt.

¹⁶ KSH, *A születések és a termékenység irányzatai és demográfiai jellemzői*, https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/szuletesek_termekenyseg/index.html

¹⁷ Ingeborg Stadelmann, *A baba válaszol*, Budapest, Katalizátor Könyvkiadó, 2007. 65.

¹⁸ Dr. Illei György, *Klinikai alapismeretek és szakápolásian szülésznők számára*, Medicina Könyvkiadó Rt., 1997. 131.

¹⁹ Ranschburg Jenő, *Szülők Könyve, A fogantatástól az iskolakezdésig*, Saxum Kiadó Bt., 2009. 31.

Ez erősítette a kiszolgáltatottság és bizonytalanság érzését bennem azzal kapcsolatban, hogy várandósan táncosként milyen típusú és intenzitású mozgásokat szabad vagy nem szabad végeznem. Nyolc év elteltével – egyrészt a digitalizáció térnyerése, másrészt az azóta publikált tanulmányok miatt – jóval több információhoz juthattam.

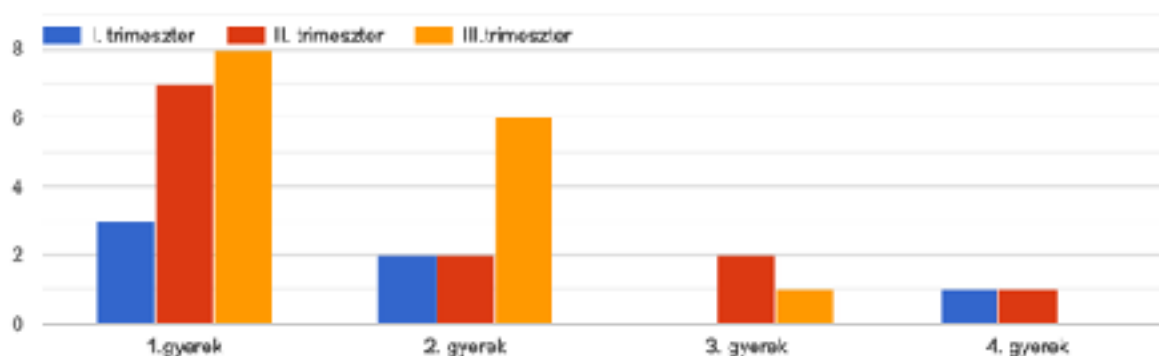
Tervezhetőség

Mindkét várandósságom részben meglepetésként ért, hamarabb valósultak meg, mint ahogy terveztem. Ezt azért tartom fontosnak megemlíteni, mert az alkotótársakkal, koreográfusokkal nem indítottam el előre párbeszédet arra vonatkozóan, hogy mi lesz, ha a próbafolyamat közben leszek várandós. Nem kezdtem el tudatosan készülni arra, hogy átadom vagy leépítem a szerepeimet, hanem mindkétszer aktív előadóként terveztem az előttem lévő fél, illetve egy évet. Az alkotótársakkal, koreográfusokkal ebben a megváltozott helyzetben újra kellett tárgyalni, melyik előadást, próbafolyamatot, bemutatót tudom folytatni. Ez viszont egy nagyon összetett, előre kiszámíthatatlannak tűnő kérdés volt.

Meddig lehet terhesen dolgozni?

Furulyás Dóra kollégámmal 2020-ban közösen indított kutatásunk során – aminek a témája a gyermekvállalás hatásainak vizsgálata a Magyarországon élő, kortárstánc területén dolgozó hivatásos női alkotók/előadók karrierjére – anonim kérdőív segítségével többek közt arra vagyunk kíváncsiak, meddig folytatták munkájukat az alkotók és előadóművészek a várandósság alatt. Az eddig beérkezett válaszok közül a legtöbben a harmadik trimeszterig aktívak voltak az első és második terhességük alatt is.²⁰

Meddig dolgoztál várandósan (pl.: alkotás, próba, előadás, tanítás)?



Forrás: Dányi Viktória és Furulyás Dóra: Mothers Back kérdőív, 2020. A gyermekvállalás hatásai a kortárstánc területén dolgozó hivatásos női alkotók/előadók karrierjére. (kézirat)

Kire tartozik a terhességem? Privát szféra

A hivatásommal járó fizikális igénybevétel miatt kénytelen voltam megosztani a kollégákkal a várandósságom hírét még azelőtt, hogy átléptem volna a terhesség szempontjából már biztosabb, második trimeszterbe. A várandósság egy hatalmas változást hozó életeseemény. Egy terhesség kezdetén, egy élet indulásakor sok a kérdőjel mindenkiben. Hogyan folytatódik az életem? Hogyan felelek meg ezután az elvárásoknak? El tudom-e látni minden feladatomat?²¹ Mostantól a döntéseim nem csak engem, hanem minden esetben a babát is érintik. „Válaszra vár, de a választ magam sem ismerem” ezt érzi a legtöbb várandós az új helyzetben.²² Többek

²⁰ A Mothers Back munkacímű projektünk kutatási háttéréként indítottunk el kérdőíves vizsgálatot gyermeket vállalt női kortárstánc művészekkel. Eddig (2021. május 17.) huszonkét válasz érkezett be.

²¹ Ingeborg Stadelmann, *A baba válaszol*, Budapest, Katalizátor Könyvkiadó, 2007. 19.

²² Ingeborg Stadelmann, *A baba válaszol*, Budapest, Katalizátor Könyvkiadó, 2007. 20.

közt emiatt a rengeteg megválaszolatlan kérdés és bizonytalan testi és lelki állapot miatt rendkívül zavarban voltam, mikor a terhesség e korai fázisában tájékoztatnom kellett a kollégáimat az állapotomról. Ha nincs a munkámból adódó sajátosság, miszerint a próbák fizikalitása miatt a munkatársaimnak tisztában kell lenniük az én fizikai korlátaimmal, akkor csak a második trimeszter elején avattam volna őket be. Úgy éreztem, olyan privát információt kell megosztanom velük, amivel kapcsolatban még én sem vagyok stabil érzelmileg.

A testre általánosságban a magánszféra részeként tekintünk. A többletjelentéssel bíró, várandós test viszont beemelődik a nyilvános térbe és innentől nem marad tisztán magánügy, a várandós nő állapota testi és lelki szinten egyaránt köztémává alakul. Beindul egy olyan reakció, ahol felhatalmazva érzik magukat az emberek, hogy akár kérdés nélkül megérintsék a várandós hasát, vagy a privát szférán túlmenő kérdéseket tegyenek fel. Az állapotos nő a nyilvános és a privát terület kereszteződésébe kerül.²³ Elkezd összerosódni a nő és a baba testének határai, a has már csak részben tartozik a nőhöz, valójában a baba „birodalma”.²⁴

Kockáztatás

Fiziológiailag a várandósság természetéből eredően az első trimeszterben a beágyazódás időszaka kockázatos. A harmadik trimeszter utolsó szakaszában az egyre csökkenő teherbírás akceptálása és a koraszülés veszélyének elkerülése merül fel kockázati tényezőként. A trimeszterek sajátos kockázati tényezőit tekintetbe véve állandóan változott a fókusz, hogy milyen szempont szerint kell figyelnem magamra, a testemre. A baba egészsége prioritást élvezett mindennel szemben és ennek érdekében bármi felülíródhatott. Ahogy már említettem, mindkét terhességem problémamentes, normál lefolyású volt. Dolgozatomban ebből az aspektusból beszélek a várandósságról, nem térek ki a különböző veszélyeztetett terhességből adódó kockázatokra.

A magánéletben a második terhességemnél egyfajta folyamatos „újrátárgyalásban” voltam azzal kapcsolatban, hogy mennyire módosítja, borítja fel a család addigi életét a baba érkezése. Amikor már van egy (vagy több) gyermek, akkor az új jövevény egészsége természetesen továbbra is prioritást élvez, de az első terhességhez viszonyítva már kompromis-

²³ Marney Debenham Schaumann, *Ripe with Meaning: The Pregnant Body in Contemporary Dance*, MA thesis, University of Utah, 2010, 52. https://collections.lib.utah.edu/dl_files/32/d8/32d854ee41aee926c3f7fa5bf6b1bce285295f5.pdf

²⁴ Ingeborg Stadelmann, *A baba válaszol*, Budapest, Katalizátor Könyvkiadó, 2007. 63.

szumokat is meg kellett hoznom. Folyamatosan mérlegelni kellett, hogy mit szorítok a háttérbe, miről mondok le, alakítok át.

A konstans újratárgyalás nem csak a magánéletben, hanem a próbákon is jelen volt. A munka szempontjából egyszerre kellett önmagamon belül és a munkatársaim felé is párbeszédben lennem az aktuális állapotomról. Ezáltal folyamatos önmonitorozásban voltam, amitől egyszerre voltam labilis, mert az állapotomat folyton újra vizsgáltam, másfelől határozott, mert biztos voltam az egészségemmel, teherbírással kapcsolatban.

A színpadon várandós előadóként nagyobb kockázati tényezőt jelentek, mint egy átlagos előadó. A nézőnek bíznia kell az alkotókban, előadókban. Kimondatlanul is kötünk egy egyezséget a nézővel, mert amellet, hogy bármi megtörténhet a színpadon, a baba egészségének kockáztatása nem merülhet fel.

A terhesség láthatósága

A nézők alapvetően nem találkoznak várandós táncossal a színpadon. Ez a kijelentés ilyen módon nem igaz. Esetleg nem látható még az előadó megváltozott állapota. Az első négy-öt hónapban nem feltétlenül látszik még egyértelműen a terhesség, nálam például a második trimeszter végétől indult meg látványosan a has növekedése. Ennek ellenére volt olyan néző, akinek az egyik előadás közben fel sem tűnt az állapotom, pedig már nyolc hónapos terhes voltam. A harmadik trimeszterben lévő, látványosan terhes előadókkal valóban ritkábban találkozni. A terhes test látványa a hétköznapi életben is képes megosztó hatásokat kiváltani. Ezzel találkozni a színpadon pedig megkérdőjelezheti a normalitásról alkotott elképzeléseinket. Jérôme Bel ezzel kapcsolatban a következőképp nyilatkozott:

„Már régóta komoly problémáim vannak azzal, hogy mit nevezünk ma kortárs táncnak, és ezen belül milyen módon kerülnek a testek reprezentálásra. Szerintem ez rettenetesen szabványosított. A táncelőadások legnagyobb részében fiatal, nádszálkarcsú, esztétikus testalkatú, jól karbantartott és kifejezetten szép emberek vesznek részt. Ez rendkívül limitált egy olyan művészeti ág számára, amelynek kifejezési eszköze a test.”²⁵”

Általánosan a terhes testre úgy tekintünk, mint ami különös gondoskodást, védelmet igényel és olyan szociális bélyegeket társítunk hozzá, mint a súlyosság, a mozgás nehézsége, a gyengeség vagy akár betegség. Kevésbé párosítjuk az aktív, erős, dinamikus mozgásra képes

²⁵ Néder Panni, *Ettől felvidulok: Beszélgetés Jérôme Bellel*, revizoronline.hu, 2017, <https://revizoronline.com/hu/cikk/6564/beszelgetes-jerme-bellel/>

képekkel. Emiatt „zavaró” hatást válthat ki a nézőkből, ha fizikailag erőteljes, aktív várandós előadót lát a színpadon.²⁶

Hód Adrienn 2007-es, *Szomjas vagyok* című bemutatóján²⁷ az egyik táncos, Horváth Andrea körülbelül három hónapos terhes volt. Egy flitteres, kék, testhez simuló dresszt viselt. Ha nem ismertem volna személyesen a táncost, úgy nézőként nem tudtam volna megállapítani, hogy babát vár. Az egyik jelenetben a földön, hason fekvé csapkodta a fenekét és közben kiabált. Annak a látványa, hogy egy terhes nő a hasán fekszik és közben „csapkodja” magát, bennem nagyon kényelmetlen érzést váltott ki. Magamon is meglepődtem, de nem tudtam elvonatkoztatni az előadó privát állapotától annak ellenére sem, hogy láthatóan nem volt kitéve semmilyen veszélynek. A terhes táncos test zavaró jellege abból adódhat, hogy ez a potenciálisan sérülékeny test dacol azokkal az elképzelésekkel, miszerint a várandós testek „nem képesek” dolgokra. Kimozdítja azokat a hagyományos elvárásokat, hogy mit csinálhat, illetve mire alkalmas a nő terhesen. Azokkal a társadalmi szimbólumokkal, amiket egy várandós nő hagyományosan képvisel, számomra a fentebb leírt színpadi jelenetben összeférhetetlen volt az előadó állapota és a szerepe.

Várandósságom során különböző előítéletekkel, reakciókkal találkoztam. Körülbelül hat-hét hónapos terhes lehettem, hazafelé tartottam egy este a színházból, mikor egy férfi a buszon megpróbált „udvarolni” nekem. Miután kiderült számára, hogy egy terhes nővel próbálkozott, azt találta mondani, hogy „Milyen jól nézel ki, nem is látszik rajtad, hogy terhes vagy!” Ez a bóknak álcázott mondat elgondolkodtatott, mégis mi vezette őt arra a következtetésre, hogy terhesen dicséretnek számít, ha nem tűnök annak.

Marney Debenham Schaumann tanulmányában találkoztam a „pregnant body fascism” fogalmával.²⁸ Tükörfordításban *terhes test fasizmusnak* írhatnám. Ez a kifejezés azt jelenti, hogy a terhes test radikális politikai tényezővé válik. A nyugati kultúránkban mára általános elvárás lett a nők felé, hogy a szülés előtti „ideális” testhez mielőbb visszatérjenek. Ez egy igen erős üzenetet közvetít a társadalom felé, ami azt sugallja, hogy a szakmai és a magánéleti siker a

²⁶ Marney Debenham Schaumann, *Ripe with Meaning: The Pregnant Body in Contemporary Dance*, MA thesis, University of Utah, 2010, 47. (letöltés időpontja: 2018. 04. 21.)

²⁷ Hód Adrienn, *Szomjas vagyok*, Budapest, Trafó Kortárs Művészetek Háza, 2007. 04.13-15.

²⁸ Marney Debenham Schaumann, *Ripe with Meaning: The Pregnant Body in Contemporary Dance*, MA thesis, University of Utah, 2010, 40. (letöltés időpontja: 2018. április 21.)

várandósság és a szülés után részben azon múlik, hogy mennyire tudja a terhesség nyomait elhagyni a nő. A terhesség megélését nagyban befolyásolja, hogy milyen elvárások övezik a női és az anyai testet. Azt gondolom, a „nem is látszik rajtad, hogy terhes vagy” mondat ennek a hozzáállásnak a következménye.

A VÁRANDÓSÁG HATÁSAI A MŰVÉSZI MUNKÁMRA

Transzformációk

A terhesség élettani folyamat, nem pedig betegség.²⁹ Ha ezt a szempontot veszem alapul, akkor egy állapotos előadónak ugyanolyan helye van a színpadon, mint egy másik egészséges, de nem várandós táncosnak. Viszont amellet, hogy természetes állapot, attól még egy *más állapot*, ami a természetessége ellenére eltér a normálistól. Ez a *más állapot*, változó mértékben, de minden esetben módosulást vált ki. Módosítja az addig létrejött feltételeket, a munkakört, a szerepet, az előadói kvalitást, a prioritást, a gondolkodást, a fizikalitást, a mozgásokat, az igényeket, az előadó jelentését. Dolgozatom második felében ezeknek a módosításoknak a hatásait és sajátosságait elemzem a várandósságom alatt végzett művészi munkáimban.

Módosult munkakör

A két várandósságom alatt három különböző pozícióban dolgoztam; alkotóként, előadóként és asszisztensként. Az előadói szerep kétszer alakult át asszisztensi szereppé. Mindkét esetben a koreográfus, Pataky Klári és a rendező, Szabó Réka azért hozta meg ezt a döntést, illetve ajánlották fel ezt a lehetőséget, mert az előadás, amit elképzelték, intenzív fizikalitást igényelt. Patakynak és Szabónak határozott víziói voltak az előadás témájának megjelenítésének eszközeiről. Pataky a tiszta tánc, a mozgás felől dolgozott, Szabó pedig a téma fizikai kibontása felől. Egyik esetben sem fért bele a táncos speciális állapotából adódó fizikai módosulás, ami nagyban befolyásolta és korlátozta volna a lehetőségeiket. Patakynál egy másik táncost kerestünk helyettem a darabba, Szabónál viszont nem hívtunk be új előadót. Az előadói szerep átalakulása asszisztensivé szociális szempontból fontos. Mindkét esetben a megváltozott állapotomtól függetlenül a csapattal maradás, az együttműködés folytatása művészileg, emberileg és pénzügyileg is lényeges volt.

²⁹ Mády Ferenc, *Egészségről táncosoknak*, Planétás Kiadó, Budapest, 1998, 91.

Módosult figyelem

Előadói kvalitás

A várandósság pillanatától kezdve kilenc hónapon keresztül ketten vagyunk/vagyok jelen. Ez a dupla állapot alapjaiban befolyásolta az előadói fókuszomat, jelenlétemet. Figyelmem megosztottá vált, egyszerre koncentráltam az előadásra és ezzel párhuzamosan a babára is.

Azt tapasztaltam, hogy nem tudok, és azt hiszem, nem is engedtem meg magamnak, hogy előadóként hosszabb folyamatokat éljek meg a darabok alatt. Minden egyes jelenet után a figyelmemmel részben lecsatlakoztam az előadásról és ellenőriztem magamat. Ilyenkor befelé fordultam, megpróbáltam érzékelni a babát és a testem jelzéseit. A darabok természetéből organikusan következtek a lecsatlakozás pillanatai, ezáltal az előadások alatt folyamatosan párbeszédben voltam a testemmel és a babával is. Megpróbáltam tudatosan figyelni arra, hogy az előadói helyzet természetéből fakadó izgalmat, adrenalint, stresszt minél inkább kontroll alatt tartsam, mert nem szerettem volna a babát extra stresszhelyzetnek kitenni.

Azoknál az előadásoknál, ahol a várandósságom második trimeszterének végén, a harmadik elején jártam, előfordult, hogy a lecsatlakozást a baba intenzív mozgása idézte elő. Jelenet közben hirtelen erőteljes mozgásba kezdett, ami engem teljes meglepetésként ért. Előfordult, hogy a baba intenzív mozgása a hasamban látható volt a nézők számára is.

Vass Imre *Standing Ground* című előadásában egy ponton a nézőkkel szemben, hozzájuk közel állunk. Mozgásban fix, ismétlődő szekvenciákkal pontos számolásra, zenére dolgozunk. Az egyik előadás alatt ennél a jelenetnél a babám olyan hirtelen és intenzíven kezdett el mozogni, hogy az előadói koncentrációmat nehezen tudtam megtartani.

A *Tatiana* című előadás a talajtól körülbelül egy méterrel megemelt színpadon játszódik, amit a nézők körbeülnek. Az első jelenet körülbelül tizenöt percig tart, amiben nagyon lassan, szinte észrevétlenül mozgunk. Itt pedig olyan látványosra sikeredett a baba mozgása, hogy a hozzám közel ülő nézők is látták a hasam hullámzásait.

Alkotóként elmozdul a fókusz

A számomra ideális alkotói folyamatban meg tudom engedni magamnak, hogy annyi időt és energiát szánjak az előadás elkészítésére a stúdió munka mellett, amennyire csak szükségem van. Nincsen időbeli korlátozás, teljesen ráhangolódhatok az előadás témájára.

A várandóssággal ez a fajta teljes odaadás számomra lehetetlenné vált. Egyfelől a trimeszterek aktuális fiziológiai változásai folyamatosan alakították a testemet, figyelmemet. Az alkotói folyamat fontosságának aránya az életemben megváltozott, a gondolataim prioritása elmozdult, nem tudtam már csak az alkotói folyamatra figyelni. Az első terhességemnél volt a legszembetűnőbb ez a fajta elmozdulás. Teljesen új volt ez az élethelyzet. A próbatermen kívüli alkotásra fordított idő elkezdett redukálódni és egyre inkább a stúdióban töltött időre korlátozódott. A várandósság folyamata, az orvosi vizsgálatok, a baba érkezésének tervezése megváltoztatta az addig „korlátlanul” rendelkezésemre álló időt az alkotásról való gondolkodáshoz. A Bloom Dance Collective *City* című előadásnak próbafolyamatánál hat héttel a bemutató előtt derült ki a várandósságom. Apróságnak tűnhet, de a megjelenő testi, lelki igények (a több pihenésre való igény, rám törő napközbeni alvás, evés halaszthatatlansága stb.) miatt azt éreztem, hogy eggyel kijebb kerülök a csoportból. A csapat nagyon megértő és támogató volt irányomban, mégis a megváltozott állapotom befolyásolta a csoportdinamikát. A próba utáni közös lazítás kimondatlanul, de ugyanúgy az alkotáshoz tartozott, én ezekben viszont egyre kevésbé tudtam részt venni. Második terhességemnél pedig nem csak az aktuálisan megváltozott állapotom, hanem a már meglévő gyermekem is befolyásolta, mennyi időt tudok az alkotásnak szentelni.

Módosul a mozgás

Minden előadásnál alakítani kellett a mozgásminőségen és koreográfián. Azoknál az előadói helyzeteknél, ahol még nem látszódott a terhességem, de az állapotom már hatással volt a fizikai kvalitásomra, zavart, hogy a tőlem megszokott táncosi minőségem (számomra érezhetően) csökkent, de ennek okát nem tudom „megmagyarázni” a nézőknek. Ami „normál” állapotomban visszafogottabb fizikai teljesítmény, addig ez várandós táncosként már imponáló hatást vált ki a nézőből.

Nagy Zoltán *A szolgáló* című előadásánál és Pataky Klári *Elfelejtí, belebotlik* című darabjánál elsősorban a fix mozgásanyagok dinamikáján kellett változtatni. Az intenzív mozdulatokat át

kellett csoportosítanom. Ezeknél a dinamikus mozdulatoknál a központ tartása szükséges, amit várandósan nem tudtam megfelelően egyben tartani, illetve rosszul esett a testemnek. Ezért megpróbáltam például a karokkal lendületesebben dolgozni, ami hatását tekintve hasonló tudott maradni az eredeti mozgás dinamikájához. Egy kritikus ezt így fogalmazta meg: „*maga a táncnyelv ismert: a kortárs táncok megszokott módján kecses, de töredezett is. A sétáló-futkosó, váratlanul dobbantó, lóduló, gördülő vagy elakadó mozgássorok monoton egyenletességgel, mégis dinamizmust sugárzó erővel épülnek egymásra.*”³⁰

A koreográfiából adódó dinamikus mozgások miatt a testem biztonságának ellenőrzése feletti folyamatos kontroll intenzíven igénybe vette az előadói figyelmemet. A várandósságom miatt a testem feletti kontroll csak bizonyos százalékban maradt az én irányításom alatt. A kilenc hónap alatt változó fizikai képességeim, határait elfogadásával és ehhez igazításával folyamatosan dolgoznom kellett.

Az előadó jelentése módosul

Amint megjelenik valaki a színpadon, a néző azonnal értelmezi, jelentéssel ruházza fel. Egy láthatóan várandós táncos megjelenése a színpadon a külső tulajdonságai miatt többlet információt képvisel, a magánéleti állapotának észlelhetősége miatt. A privát szférája, állapota a színpadra kerül. A láthatóan terhes forma jelentős elmozdulást vetít előre, amely hatással lehet a nő szakmai céljaira és elérhetőségére, lehetőségeire. Ezért az előadásban nem tud plusz jelentést tartalom nélkül megjeleníteni a várandós táncos alakja. De lehet-e absztraktnak viszonyulni egy terhes előadóhoz?

Amennyiben el tudjuk fogadni vizuálisan ezt a kerek, táncos formát, és a várandós test által közvetített szimbólumokat is elengedjük, akkor elképzelhető lenne, hogy pusztán „normális” előadóként tekinthessünk rá. Erre a fajta formai elfogadásra két utat látok. Az egyikről *A várandósság konstruktívan hat a darabra* című fejezetben írok. A másik az absztrakt táncelőadás lehet.³¹ A várandósságom alatt ilyen munkában nem volt részem, de azt gondolom, ahol a koreográfus absztraktnak viszonyul a táncosaihoz, a fizikai különbségek, jelentések

³⁰ Bajna Zsóka, *Ébresztő: Nagy Zoltán: Szolgáló, Ellenfény Online, 2010.*, <http://www2.ellenfeny.hu/index.php/tanc/onallo-produkciok/4739-ebreszto>,

³¹ Például Merce Cunningham alkotói munkájában törekedett a tiszta, jelentés nélküli mozdulatok elérésére. „Cunningham az érzelmek és képek »kiürítésére« és kizárására törekszik a mozdulatok szférájából.” Czirák Ádám, *Kortárs táncelméletek*, Kijárat Kiadó, Budapest, 2013. 60.

a genders között minimalizálva, illetve optimalizálva vannak, akkor ehhez már csak egy lépés a várandós fizikalitásának tekintetbe vétele.

A darabra gyakorolt hatásai

I. A várandósság konstruktívan hat az előadásra

Ezekben az esetekben a terhesség szerepként emelődik be az előadásba és nem csak az átalakult test fizikalitása formálja. Az előadás építkezik a megváltozott állapotból. Két nagyon különböző előadásnál tapasztaltam meg ezt a fajta mechanizmus. A Tünet Együttes, *Burok* című előadásánál és Jérôme Bel *Gala* című darabjánál.



1.ábra. Jérôme Bel, *Gala*, 2017, fotó: Csányi Krisztina

Bel a *Gala*-ban egy olyan világot teremt, amiben mindenkinek van helye, a profi táncosnak, a fogyatékkal élőknek, fiataloknak és idősnek, különböző nemzetiségű és identitásúknak, nőknek és férfiaknak és terheseknek is egyaránt. A darab az előadói szerep, a táncos testek és fizikai képességek inkluzivitását helyezi előtérbe. Az előadás a különbözőségekre épít, ebben van az ereje. Segít a nézőnek lebontania mindazokat a negatív társadalmi stigmákat, amiket a nem „ideális” táncos testek jelentenek. *„Ha hatálytalanítjuk a bíraskodást, akkor mi marad? Pont a tánc jelen-*

tése. *A jelentés, amely az amatőr vagy professzionális egyén táncán keresztül fejeződik ki, és amelynek felfedésére a nyelv nem lenne képes.*” – mondja erről Bel.³²

Tizenöt szereplő, civilek és profik vegyesen vannak jelen a színpadon, mindegyik fellépő más-más korban, nemben, képességekben (1. ábra).

Az előadás produkciós menedzsere így látott a darabban:

*„Lelassultál és elterebélyesedtél. Van a terhes nőknél egyfajta végtelen boldogság és nyugalom. Amikor a grand jeteket „ugrottad” nagy hassal, az iszonyú szép volt.”*³³

A Tünet Együttes *Burok* című előadásának központi témája a szülés, születés. Ahogy már a *Módosul a munkakör* című fejezetben kitértem rá, Szabó Réka az előadás rendezője a fizikalitáson keresztül szeretne volna megközelíteni ezt a témát. A várandósságom miatt aszisztensi minőségben folytattam a közös munkát. A próbafolyamat alatt viszont kiderült számunkra, hogy egy várandós táncos jelenléte és fizikalitása a darabban esszenciális, így a szerepem organikusan beépült az előadásba. A várandós test által közvetített társadalmi képek ellenére mégse válik „zavaróvá”, nem színpadra illőnek a várandós előadó látványa. Az előadás témájának köszönhetően a néző számára elfogadhatóvá válik, hogy az előadó privát állapota megjelenik a színpadon és ez a szerep egybe esik a valós élethelyzettel. (2. ábra).



2. ábra. Tünet Együttes, *Burok*, Trafó, 2018, fotó: Puskel Zsolt

³² Néder Panni, *Ettől felvidulok*, Beszélgetés Jerome Bellel, Budapest, 2017.03.13. <https://revizoronline.com/hu/cikk/6564/beszelgetes-jerme-bellel/>

³³ Nagy Zsuzsi (a Trafó Kortárs Művészetek háza projektmenedzsere) szóbeli közlése, 2021. április.30.

Ahogy a kritikusok látták a szerepemet:

„Dányi Viktória, aki újra terhes, nem táncol tombolva a színpadon, mint a többiek, hanem a technikai irányító, a narrátor és a kórházi személyzet szerepét játssza pingvin totyogással, finom iróniával, de ugyanakkor együtt érezve a kolléganőivel, akik egy bő óra alatt mutatják be a szülési bédekkert.”³⁴

„A Burok azért nem válik pusztán vajúdo nők szenvedéstörténetévé, mert fontos komponense a humor. Egyrészt ott az élet, ami belelóg a koncepcióba. »Nota bene: Az egyik táncos a próbafolyamat alatt újra teherbe esett« – olvasható a színlapon, amely táncosnő (Dányi Viktória) kb. nyolchónapos terhesen vesz részt az előadásban koreográfus-asszisztensként (a cikk megírása óta Dányi Viktória babája megszületett. Ezúton gratulálunk neki! – a szerk.) és a színpadi események irányítójaként, félig játszóként, félig technikusként végig jelen van a színen. A legviccesebb és legszebb jeleneteket is az ő kérése eredményezi: mondjátok el, milyen az, amikor kicsúszik!”³⁵

II. Semleges, de rugalmas alkotói hozzáállás a várandós előadóhoz

Ebben az esetben az előadás idomul a megváltozott állapothoz, de a szerepet nem befolyásolja. Azokban az előadásokban, ahol a várandósságom nem konkrétan emelődött be a darabba, viszont a mozgásanyag és a szerepem az én fizikalitásomhoz rendeződött, sem én, sem a néző nem került olyan helyzetbe, hogy „zavaróan” hatott volna a megváltozott testi állapotom. Rugalmas volt az anyag, a hozzáállás, a szerep. A darab organikus pulzált az előadók aktuális állapotaival, ezáltal teret engedve az esetlegesen felmerülő változó körülményeknek (3. ábra). Az egyik előadótársam ezt úgy fogalmazta meg, hogy *„a diagonál sétánál, ahogy jöttél velem szemben, az volt a benyomásom, hogy nagyobb lettél, kinyíltál. Tempóban egy picit lassultál, de ez a kinyílással együtt egyfajta méltóságot adott neked.”³⁶*

A Bloom Dance Collective *City* című előadásának próbafolyamata közben a megváltozott állapotom miatt például az egyik jelenet fizikalitását mérlegelve, szerepet cseréltem Molnár Csaba táncos kollégámmal. A darab dramaturgiáját tekintve megengedő volt a nemi szerepek

³⁴ Artner Szilvia Sisso, *Más burkában, 2 in 1 kritika: Tünet Együttes: Burok: A táguló világ összehúzódásai és Szeri Viktor: Sandy is going out*, Színház.net, 2018. február, <http://szinhaz.net/2018/02/20/artner-szilvia-sisso-mas-burkaban/>

³⁵ Puskás Panni, *Let it go: Tünet Együttes: Burok – a táguló idő összehúzódásai*, Revizoronline, 2018. <https://revizoronline.com/hu/cikk/7081/tunet-egyuttes-burok-a-tagulo-ido-osszehuzodasai-trafo/>

³⁶ Kelemen Patrik szóbeli közlése, 2021. március.

jelentését illetően. Annak érdekében, hogy képes legyek komfortosan végigcsinálni a próbafolyamatot és a bemutatót, hozzám igazítottuk a mozgásanyagot és a szerepet.



3. ábra. Vass Imre, *Standing Ground*, MU Színház, 2017, kép: KNI

A közösség ereje

A budapesti kortárstánc szférában szabadúszó táncosként, alkotóként dolgozom. Ez egy viszonylag szűk szegmense a hazai táncszakmának. Azon belül is a Budapest Táncművészeti Szakközépiskolába és Budapest Kortárstánc Főiskolára járt művészek képviselnek egy másik, kisebb egységet. Ezt azért említem meg, mert a legtöbb alkotóval és előadóval, akikkel a terheségeim alatt együtt dolgoztam, régóta ismertük egymást és közeli baráti viszonyban vagyunk.

Táncosként egymás és saját testünk felé érzékenyen és elfogadóan viszonyulunk. Testünk jelzései és megváltozott igényei felé adaptívak vagyunk, például: kialakult sérülés, akkut vagy krónikus fájdalmak, fáradtság stb. esetében. A közösségek, amikben dolgoztam, elfogadóan viszonyultak a megváltozott testi és élethelyzeti állapotom felé. Vass Imre *Standing ground* című előadás próbafolyamatában, többek közt a nyitott szellemiségű közösség és annak összetartása tette lehetővé az állapotom organikus integrálását az előadásba.

A várandós táncos mozgása

A várandós előadó mozgásához fordítva kell közelíteni: a tánc, a mozgásanyag idomul a speciális testi adottságokhoz.

A tánc műfajain belül különböző mozgásnyelveket, műfaji sajátosságokat tudunk elkülöníteni. Bizonyos értelemben a műfajokra specifikusan jellemző mozgásanyagra egyfajta limitációként is gondolhatunk. Felmerül bennem a kérdés, hogy a várandós táncos mozgására nézhetünk-e ebből az aspektusból? Nem gondolom, hogy műfajilag kellene a várandós táncos mozgását definiálni, de tetszik a felvetés a műfaji limitációk tágabb értelmezése kapcsán.

Improvizatív előadás

Egy improvizációra épülő előadásban az előadó és a test aktuális állapotának minősége megjelenik a darabban. A műfaj formai és fizikai szabadság révén, egy test megváltozott állapotához teljes mértékben képes idomulni. Porteleki Áron zenésszel közösen készített *Big Blonde and John (amíg te dolgozol)* című strukturált improvizációra épülő duettünk továbbjátszásakor öt hónapos terhes voltam. Az előadásra való készüléskor nem vettem figyelembe, hogy a megváltozott testi állapotommal időt kellene eltöltsék ahhoz, hogy feltérképezsem, éppen mire képes. Mivel a várandós test változása folyamatosan és fokozatosan történik, ezért nem magától értetődő, hogy az „aznapi testemre” külön időt kell szánjak, hogy megismerjem annak aktuális táncát.

III. Instabilitás a személyes és művészi szerepekben.

Ebben az esetben a várandósságból fakadóan a művészi munkában, számomra eddig nem tapasztalt problémákkal találkoztam. Nehézséget okozott elfogadni a megváltozott állapotom hatását a művészi munkámra, és ez a tény az együttműködésemre is hatással voltak. Test - színpad - előadás relációjában nem tudtam szembe nézni ezekkel a kihívásokkal, amelyek ezáltal eldöntetlenségeket eredményeztek.

Mellőzéstől való félelem

Miután kiderült a várandósságom, mérlegelni kellett, melyik előadást, munkafolyamatot tudom reálisan folytatni. A *Tatiana* című darab alkotói munkájában négyen voltunk egyenrangú alkotótársak. Hierarchia mentesen hoztuk meg a döntéseinket minden téren. A csoport összetételében fele-fele arányban oszlottak meg a terhességet még nem, illetve már megélt

művészek. A várandósságom elején a csoporttal egyeztetve a lehetőségeimet azt gondoltam, hogy egy ilyen kvalitású alkotói közösségben nem jelenthet problémát a megváltozott állapotom integrálása. A Bloom Dance Collective *City* próbafolyamatában már részt vettem ilyen szellemiségű csoport munkájában és a tapasztalatom nagyon pozitív volt. Második terhességemnél, a *Tatiana* alkotása alatt a munka másképpen alakult.

A magánéletemben ismét egy nagy átalakulás vette kezdetét és a művészi identitásom megőrzéséhez fontosnak éreztem, hogy a négyünkkel közösen eltervezett előadás készítésében és magában az előadásban is részt vegyek. Dacoltam azzal a szemlélettel, miszerint a terhességem akadály lenne és emiatt ne lennék képes dolgokra. Nem akartam, hogy az állapotom miatt megkülönböztetve legyek. A kiindulási helyzetet szerettem volna megőrizni, egyenlő szerettem volna maradni a többi alkotótársammal, mind felelősség, aktivitás vagy szerep tekintetében. Kitartottam amellett, hogy várandósságom ellenére is folytathassam a közös munkát. Szempont volt számomra, hogy ebben a darabban a szerepem ne maradjon meg a jövőben várandós szerepként. Nem szerettem volna, hogy a művészi munkámat, művészi identitásomat ez az átmeneti állapot határozza meg. A *Burok* című előadás már ezt az irányt vetítette elő: a továbbjátszásoknál terhesként vagyok jelen a színpadon a szerepemből kifolyólag. A *Tatiana*-nál ragaszkodtam ahhoz, hogy ne ez történjen. Fontos volt a tudat, hogy lesz előadás, aminek a továbbjátszására visszatérhetek majd a szülés után. Utólag értettem meg, hogy féltem, hogy a megváltozott állapotom miatt hosszabb időre mellőzve leszek. Ezek az érzések, vágyak akkor magam számára sem tudtak tisztán artikulálódni, és zavarban voltam, hogyan kommunikálhatnám az érzéseimet, félelmeimet a csoport többi tagja felé.

A környezet bizonytalansága

A terhes nőt egyfajta érinthetlenség övezi. Egyrészt ki van téve a saját fiziológiai folyamatainak, másként működik, mint egy „normális” nő. Több szempontból is egy igen érzékeny és összetett állapot. Érzelmei, cselekedetei nem feltétlenül racionálisak, amit a várandós nő környezete jobb esetben elfogad és tiszteletben tart. Óvatosabban bánnak vele, főként, ha még nem tapasztalták meg ezt az állapotot. A megengedés, elfogadás mellett ennek a tapasztalatnak, tudásnak a hiánya a környezetet bizonytalanná teszi, nem tudja, pontosan mire képes valósan egy várandós. Lehet-e hinni neki még akkor is, ha szokatlan vagy irracionális az álláspontja?

Művészi identitás

A *Tatiana* egyik alapvető kiindulási tematikája a nő társadalmi szerepeire és a nemiséggel kapcsolatos mai diskurzusokra való reflexió volt. Cél volt a női testrepresentáció különböző formáinak megjelenítése az előadásban: a test mint anyag, mint társadalmi-politikai ideák vetítési felülete. „*A feminista színezetet erősítette az a jelenség, hogy a nyolchónapos terhes előadó a színpadon van. Ha valahol, akkor itt nagyon volt helye ennek, mint a Burok, illetve a Gala előadásnál is.*” – mondta ezzel kapcsolatban Nagy Zsuzsi.³⁷



4. ábra Biczók/Dányi/Furulyás/Vadas-*Tatiana*, 2018, kép: KNI

Potenciális lehetett volna számunkra az állapotom „felhasználása” ezen a tematikán belül. Viszont a megváltozott állapotomra inkább blokként tekintettem ebben a munkában. Félresöpörtem a feltételezést, hogy más lennék, mint a többi három alkotó/előadó. Nem tudtam elviselni, hogy másként, kivételezve bánjanak velem, egyenlő szerettem volna maradni. Félttem tőle, hogy előadóként, táncosként már csak egy anyai testként tudnak rám tekinteni és művészként az állapotom miatt a várandósság jelképeivel kell dolgozzak. Fontos volt számomra, hogy nem csak várandós vagyok, hanem még mindig „önmagam”. A darab alkotása közben nem a jelenre, hanem a jövőre koncentrálni (a darab továbbjátzásakor nem szeretnék állapotos előadó maradni) hoztam, hoztunk meg tévesen döntéseket. Így nem sikerült a darabba beépítsük az aktuális állapotomat, viszont a jövőbeni játszás sem tudott megvalósulni (4. ábra).

³⁷ Nagy Zsuzsi szóbeli közlése, 2021. március

„A Tatiana előadásnál féltettelek. A személyes hozzáállásom már megváltozott a hét évvel ezelőtti City bemutatójához képest. Lehet, hogy az is befolyásolta, hogy már én is túl voltam egy terhességen, ismertem ezt az állapotot. A színpad emelt volt, te pedig nyolchónapos terhes voltál. (...) Aggódtam, mi van, ha valami történik, mit kell akkor csinálnom nekem mint technikusnak. (...) Egyrészt teljesen rendben volt, hogy ott állsz pocakkal és jelen vagy minden szempontból, de emellett a feszültség és az aggodás is jelen volt.” – emlékezett vissza erre a helyzetre az előadást kívülről követő technikusunk, Dézsi Kata.³⁸

Fuchs Livia kritikusként is érzékelte azt a szituációt, hogy a várandósságom hogyan formálta az előadás dramaturgiai döntéseit:

„Az eddigi csend helyébe szinte észrevétlenül kúszik be a zene (Gryllus Ábris), a testeket pedig a testközpontból induló pici, majd a különböző testrészekén túl az egész testre szétterjedő dinamikus lüktetés löki–mozdítja–rángatja–taszítja a térbe. De most már csak hárman vannak (Furulyás mellett Biczók Anna és Vadas Zsófia Tamara), hiszen Dányi Viktória eddigre elhagyja a játékeret. Dányi ugyanis kisbabát vár, amit eddig nem “kellett” észlelnie a nézőnek, hiszen figurája teljesen azonos színpadi helyzetben létezett a többiekkel. Távozását ezért nem a mű dramaturgiája, hanem a mozgások erőteljesebbé váló fizikalitása indokolja, mert ebben a tételben egyre minimálisabbá válik a mozgás, az eddigi különbözőségek is eltűnnek, hiszen a ritmikus egyszerre mozdulás masszává torzítja a benne résztvevőket. (...) A harmadik tétel visszahozza Dányit, aki egy hatalmas és sötét anyagba burkolja bele a testét, és lassú mozgásával titokzatos és folytonos átváltozásokat produkál. Az amorf formák tobbódása, a rejtőzés játéka végén Dányi teste mintegy önmagába záródik az anyag burkában, s máris jönnek a többiek.”³⁹

³⁸ Dézsi Kata szóbeli közlése, 2021. április. 21.

³⁹ Fusch Livia, *Hímnem, Nőnem, 2 in 1 kritika: Timothy and the Things: Vadászat és Biczók-Dányi-Furulyás-Vadas: Tatiana*, Színház.net, 2018. április 18., <http://szinhaz.net/2018/04/18/fuchs-livia-himnem-nonem/>

Hiány

A párbeszéd és a példák hiánya

Abból kifolyólag, hogy szabadúszó művészek vagyunk, helyzeteink, gondjaink, könnyen izoláltak maradnak. Nem tud elindulni közös dialógus a megjelenő problémák kapcsán, mert projekt alapon, szeparáltan működünk.

Az első terhességem idején (2010), nem volt közvetlen tapasztalatom aktív várandós előadó és alkotó művészeiről, sem arról, hogyan viszonyultak a felettem lévő generációk várandósságuk alatt a művészi munkájukhoz. Semmilyen közös tudás nem „alakult ki” még föl az előttem lévő művészek tapasztalatai által. A női előadó és alkotók még mindig egyedül küzdenek meg ezzel a helyzettel.

Az akadálymentesítés hiánya

A hazai hivatásos kortárástánc művészek körében egyre emelkedik a gyermeket vállaló művészek jelenléte. A munkatereink, stúdiók, színházak a kialakításukat tekintve 2021-ben sem támogatóbbak társadalmi/közösségi szempontból a gyereket vállaló művészek felé, mint tíz-húsz évvel ezelőtt. Az akadálymentesítés hiányának is hívhatnám ezt a problémát. Azt tapasztalom, hogy amíg szervezeti szinten nincs személyesen felmerülő igény, addig nem veszik figyelembe, hogy egy aktívan dolgozó kisgyerekes művésznek extra igényei alakulnak ki a munkahely kialakítását tekintve. Ahhoz, hogy a gyermeket vállaló művész kisgyerekek mellett is folytathassa a munkáját, a színházaknak, próbahelyeknek segítséget kellene ebben nyújtaniuk.

A szabadúszó létforma és a projektalapú munkavégzés gyakran rugalmas időbeosztást (hétvégék, ünnepek figyelmen kívül hagyása, esti próbák stb.) kíván meg. A várandós és a kisgyerekes művészek – a megváltozott élethelyzetből kifolyólag – a rugalmassága redukálódik (a baba igényei prioritást élveznek), ezért könnyen kijjebb szorulhat a szférából. Emellett megváltozik a teljesítmény mércéje is; felértékelődik a várandós vagy kisgyerekes művész teljesítménye: heroikus dolog a kettőt – művészet és család – együtt csinálni.

Dolgozatom fókuszát tekintve úgy tűnhet, elkanyarodtam a témámtól, de mivel a terhesség utáni periódus közvetve kapcsolódik az általam vizsgált időszakhoz, ezért szükségét éreztem, hogy megemlítsem.

ÖSSZEGZÉS

Integrálás

Arra a kérdésre, hogy van-e helye a kortárstánc szférában egy várandós művésznak a színpadon, a tapasztalataim alapján a válaszom, igen. Az integrálás tekintetében a kortárstánc műfaj az egyik legpotenciálisabb forma. Műfajilag és közösségileg széles spektrumon mozog a fizikalitásról, normalitásról és a testről való gondolkodásunk. Ahhoz viszont, hogy biztonságosan tudja a várandós művész folytatni a munkáját, megfelelő segítségre lenne szüksége. A test egyéni reakciójának kiszámíthatatlansága és a kilenc hónapon keresztül folyamatos átalakulás miatt elengedhetetlen lenne a célzott, orvosi segítség, tanácsadás elérhetősége. Fontos lenne, hogy a szülés után megfelelő rehabilitáción tudjon részt venni, ami esszenciális a tánccos hivatás tekintetében. A felmerülő lelki, identitásbeli kétségek megértése, megismerése a várandós művészt és a környezetét is segítené a közös munka folytatásában.

Támogatás

Financiális szempontból a szabadúszó, projekt alapú működés által, minimális szociális támogatás vehető igénybe várandós művészként. Többnyire egyéni vállalkozóként dolgozunk, viszont ez a típusú adózási forma a szabadúszó művészek számára inadekvát.

Támogatni kellene a művészeket, hogy a gyerekvállalás ne jelentsen problémát a jövőbeni munkavállalásban. Kisgyerekes művészek, legtöbbször anyák esetében tapasztaltam, hogy a szakmai közeg számára gyakran, az anyai minőség a művészi identitáshoz képest elsőbbséget élvez. Bármilyen szakmai megkeresés kapcsán ilyen jellegű feltételezések merülhetnek fel: biztos nehezen oldaná meg, nem lenne ideális neki a próbaidő, a gyerek mellett nem tudna turnézni, egy új alkotás most sok lenne neki stb. Ez a szemlélet helyes emberi reakciónak tűnik az anya védelmében, és jószándékot feltételez. Hamarabb esik a választás egy olyan partnerre, akiről azt feltételezik, hogy idejével és kapacitásaival szabadon rendelkezik. A művész számára ugyanakkor ez a nélkülözöttség a kirekesztettség érzésével járulhat. Ahogy a várandósságról, úgy az anyaságról kialakult társadalmi képeinkhez is érdemes lenne rugalmasabban hozzáállni. Elfogadni, hogy a gyermeket vállalt művész továbbra és része a szakmai közegnek és potenciálisan képes a megváltozott életkörülményei mellett művészként dolgozni.

Környezet

A szervezeteknek, színházaknak fel kellene ismerniük azt az igényt, hogy családbarát munkahellyé alakítsák a környezetüket. Tudomásom szerint a budapesti játszóhelyek közül egyedül a Jurányi Produkciós Közösség Inkubátorházban van erre példa.

A társulatoknak megfelelő forrást kéne biztosítani arra, hogy lehetővé tegyék az akadálymentesebb környezetet, megfelelőbb feltételeket biztosíthassanak a gyermeket vállaló művészeknek. Például a gyerek optimális helyszíni elhelyezése, tiszta, biztonságos felület, játszósarok, a gyerekvigyázás megoldásának elősegítése stb.

Konklúzió

A dolgozatom több általam fontosnak ítélt problémára kíván rámutatni. Általánosságban hiányzik a tánc-specifikus orvosi felügyelet és ellátás a szabadúszó kortárstánc területén, és ez a várandós előadóra is vonatkozik. A várandós művész megváltozott fizikai állapota méginkább rámutat erre a problémára.

Fontos volna minél több példát megismerni, hogy ne elszigetelten kelljen megbirkózni a művészek és környezetének a megváltozott élethelyzettel.

A várandós táncos állapota minden esetben hatással van az előadásra, de a megfelelő kontextus megteremtésével organikusan integrálható.

Időszerű lenne a társadalmi konvenciók újragondolása a várandós nő, várandós művész által reprezentált tradicionális megítélés kapcsán.

Jó lenne, ha a gyermeket vállaló művészek nehézségei jobban láthatóvá válnának! Döntő szerepe lehet egy tágabb szakmai párbeszéd elindításának, amely új szemmel tekint a gyermekvállalás és a művészi karrier problematikájára.

Köszönetnyilvánítás

Szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik időt szántak rám és beszélgettek velem a dolgozatommal kapcsolatban: Dézsi Katának, Fehér Ferencnek, Kelemen Patriknak, Ladjánszki Mártának, Nagy Zsuzsinak és Vadas Zsófia Tamarának.

Köszönöm Hadi Julinak és Péter Petrának, hogy végig követték, segítették a dolgozatom alakulását. Zsigó Annának a korrektúráért és Görbicz Adriának a szakmai segítségért. Virág Melindának, hogy biztosította számomra a szakmai könyveket és Zoltán Mózesnek, hogy eljuttatta hozzám.

Furulyás Dórának a hozzáértő meglátásaiért és támogatásáért.

Nem utolsó sorban pedig köszönettel tartozom a Családomnak a támogatásukért és türelmükért.

Források

Artner Szilvia Sisso, *Más burkában, 2 in 1 kritika: Tünet Együttes: Burok: A táguló világ összehúzódásai és Szeri Viktor: Sandy is going out*, Színház.net, 2018. február 20. <http://szinhaz.net/2018/02/20/artner-szilvia-sisso-mas-burkaban/>

Bajna Zsóka, *Ébresztő: Nagy Zoltán: Szolgáló*, ellenfény.hu, 2010. április 30. <http://www2.el-lenfeny.hu/index.php/tanc/onallo-produkciok/4739-ebreszto>

Czirák Ádám, *Kortárs táncelméletek*, Kijárat Kiadó, Budapest, 2013.

Fuchs Livia, *Himnem, Nőnem, 2 in 1 kritika: Timothy and the Things: Vadászat és Biczók-Dányi-Furulyás-Vadas: Tatiana*, Színház.net, 2018. április, 18. <http://szinhaz.net/2018/04/18/fuchs-livia-himnem-nonem/> pdf

Illei György, Dr., *Klinikai alapismeretek és szakápolástan szülésznők számára*, Medicina Könyvkiadó Rt., 1997.

KSH, *A születések és a termékenység irányzatai és demográfiai jellemzői*, https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/szuletések_termekenység/index.html

Néder Panni, *Ettől felvidulok: Beszélgetés Jérôme Bellel*, revizoronline.hu, 2017. március 13. <https://revizoronline.com/hu/cikk/6564/beszelgetes-jerme-bellel/>

Néder Panni, *A kategorizálás kudarca: Jérôme Bel: Gala*, revizoronline, 2016. január 26. <https://revizoronline.com/hu/cikk/5923/jerme-bel-gala/>

Mády Ferenc, *Egészségről táncosoknak*, Planétás Kiadó, Budapest, 1998.

Puskás Panni, *Let it go: Tünet Együttes: Burok – a táguló idő összehúzódásai*, Revizoronline, 2018. május 2. <https://revizoronline.com/hu/cikk/7081/tunet-egyuttess-burok-a-tagulo-ido-oszehuzodasai-trafo/>

Ranschburg Jenő, *Szülők Könyve: A fogantatástól az iskolakezdésig*, Saxum Kiadó Bt., 2009.

Schaumann, Marney Debenham, *Ripe with Meaning: The Pregnant Body in Contemporary Dance*, MA thesis, University of Utah, 2010, https://collections.lib.utah.edu/dl_files/32/d8/32d854ee41aee926c3f7fa5bf6b1bcce285295f5.pdf

Stadelmann, Ingeborg, *A baba válaszol*, Budapest, Katalizátor Könyvkiadó, 2007.

Függelék

A dolgozatban említett előadások

Első terhesség 2009–2010

Pataky Klári, *Nagyon jól vagyok eszi ne keress*, Budapest, Merlin Színház, 2010. április 29.

Nagy Zoltán, *A szolgáló*, Budapest, Sín Kulturális Központ, 2010. március 20.

Bloom Dance Collective, *City*, MU Színház, Budapest, 2010. május 10–11.

Bloom Dance Collective, *City*, Teatro Civico, Olaszország, Szardínia, 2010. május 22.

Második terhesség 2017–2018

Dányi/Molnár/Porteleki, *Gender studies*, Várkert Bazár, Budapest, 2017. szeptember 3.

Pataky Klári, *A telefon*, Opera, Budapest, 2017. Szeptember 16.

Vass Imre, *Standing ground*, MU Színház, Budapest, 2017. október 6-7.

Pataky Kláry, *Elfelejtji, belebotlik*, Bethlen Téri Színház, Budapest, 2017. október 30.

Dányi/Porteleki, *Big Blonde & John (amíg te dolgozol)*, Collegium Hungaricum, Berlin, 2017. december 3.

Jerome Bel, *Gala*, Trafó, Budapest, 2018. január 5-7.

Tünet Együttes, *Burok*, Trafó, Budapest, 2018. február 2-3.

Vass Imre, *Standing ground*, MU Színház, Budapest, 2018. február 19.

Biczók/Dányi/Furulyás/Vadas, *Tatiana*, Trafó, Budapest, 2018. Március 9-10.

A dolgozatban felhasznált képek

1. árba: Csányi Krisztina, Jérôme Bel, *Gala*, 2017, https://trafo.hu/programok/2018_gala

2. ábra: Puskel Zsolt, Tünet Együttes, *Burok*, Trafó, 2018, <https://puskelzsolt.com/galeria/burok-tagulo-ido-osszehuzodasai-tunet-egyuttes-trafo>

3. ábra: KNI, Vass Imre, *Standing Ground*, MU Színház, 2017, <https://kni7.wordpress.com/2017/10/06/standing-ground/#jp-carousel-45079>

4. ábra: KNI, Biczók/Dányi/Furulyás/Vadas-*Tatiana*, 2018, <https://knipictures.wordpress.com/2018/03/11/18-03-08-tatiana/#jp-carousel-2261>