

A futás identitásképző szerepe női önéletrajzi alkotásokban

Azé, aki fut

Kutatásomban olyan önéletrajzi és önreprezentációs formák (kötetek, blog-bejegyzések, közösségi médiaprofilok, videók) alapján vizsgálom futó nők¹ identitásképzési stratégiáit, amelyek az utóbbi tíz évben jelentek meg, szerzőik többnyire (de nem kizárólag) a középkorosztályhoz tartozó amatőr² futó nők. Arra a kérdésre keresem a választ, hogy a számos sportág közül van-e kitüntetett szerepe a futásnak, mint gyakran nyilvános térben végzett, az edzések során jellemzően egyedül űzött, monotóniatűrést igénylő, folyamatosan ismétlődő ciklikus tevékenységet jelentő mozgásformának. Azok az önéletrajzi munkák, amelyeket választottam, nem profi sportolók narratívái: mindannyian hivatással rendelkeznek, nem a futásból tartják fent magukat és családjukat. Elsősorban az érdekel, miért és hogyan válnak fiatal, vagy gyakran már középkorú nők futókká, hogyan építik fel magukat a futópályán, s főként, hogyan illeszkedik a futó identitás saját életükről alkotott narratívájukba, milyen közös pontok találhatók történeteikben.

Nők, akik nem futók, futni kezdenek, hogy visszakapják a testük feletti kontrollt, hogy visszaszerezzék, vagy éppen megteremtsék végre saját életüket. Nők futnak babakocsival, bébiszittert fogadnak, hogy legyen egy szabad órájuk futni, vagy kívárlják azokat az éveket, amikor a gyerekek magukra hagyhatók, és akkor húznak csak futócipőt. Nők, akik nem írók, könyvet írnak arról, hogyan válik identitásuk szerves részévé a futás. Nők a közösségi médiában futóprofilot építenek, közben folyamatosan saját női tapasztalatokat,

¹ Futó nő-ként írom, a jelzős szerkezet alkalmi jellegével hangsúlyozva, hogy nem professzionális, életvitelszerűen a futásból élő (ha van ilyen egyáltalán) nőkről beszélek.

² Az igazsághoz tartozik, hogy futópályájuk egy pontján többen edzőként kezdtek tevékenykedni, ami már a professzionalitás felé viszi karrierjüket, szövegeikben, videóikban azonban ez az identitás még nem kap hangsúlyos szerepet.

női test- és létélményeket megfogalmazva. Női testben futnak, elhízva, falási rohamok után, menstruálva, terhesen, szülés utáni testtel, mellrákkal, vagy pánikbeteg. Futnak akkor is, ha az orvos eltiltotta őket, ha lyukas szívvel születtek, futnak édesapjuk csontjával a gerincükben.

Egy közösségi médiaoldalakon terjedő mém szerint az a futás, amit nem posztolunk profilunkon, az meg sem történt valójában. A humor forrása érthető, azonban, ha egy percre komolyan vesszük a kijelentést, rájövünk, hogy nagyon fontos jelenséget foglal össze egyetlen mondatban. A rögzítés igénye, valamint a rögzített élmény megosztásának igénye ma sokak számára legalább annyira fontos lehet, mint az élmény megtapasztalása. A technikai lehetőségeknek köszönhetően bárki megmutathatja magát, küzdelmeit és teljesítményét, s referenciaszeméllyé válhat akár idegen emberek szemében is. Bérces Edit világbajnok ultrafutó Simonyi Baláznak adott interjújában nehezényezi, hogy ma olyan *futóknak* van jelentős követőtábor, akiknek teljesítménye nem indokolja a példakép szerepet (Simonyi 2020, 36:46). De vajon példát kíván-e adni, aki magát futóként reprezentálja akár nyomtatott kötetek lapjain, akár digitális platformokon? Vajon hogyan reagál a közönség, miként kezeli az akarva-akaratlanul influenszerré³ váló futókat? Gács Anna remek kötete, *A vágy, hogy megbatódjunk* című, hasznos keretet kínál az önéletrajzi narratívák megközelítéséhez. Szerinte „a mániákus önarchiválás korában” (2020, 27) nem a valóság és fikció viszonyát, nem ennek dinamikáját, szövegbeli logikáját kellene folyamatos erőfeszítéssel megfejteni, hanem egyáltalán felmérni, milyen széles tárháza nyílik az önmagunkról való beszéd lehetőségeinek, milyen lehetséges formái vannak az önreprezentációnak, és főként „olyan szemléletváltásra van szükség, amelyik az önéletrajzot kevésbé műfajnak, inkább történetileg változó kommunikációs formának tekinti”, „inkább azt kérdezzük, hogy mit kezd a közönség azokkal a művekkel, amelyeket önéletrajzi művekként fogad el” (2020, 25).

A végeláthatatlan korpuszból négy önéletrajzi kötet szövegét, s a szerzőikhez kapcsolódó közösségi platformokat, valamint kettő közösségi média-szereplő bejegyzéseit választottam elemzésre, a dolgozatban pedig mindebből azokat a részeket használtam fel, amelyek egymással párbeszédbe hozva képet alkotnak a futó nők önreflexió és önreprezentációs stratégiáiról. Lubics Szilvia (*Másfél nap az élet*, 2017), Sallai Zsuzsanna (*Visszadobtak*, 2019), Száz Ildikó (*Futónapló*, 2019) és Tamás Rita (*Ne pánikolj, sportolj!*, 2019) egy-egy olyan kötetet publikáltak az életükről, amelyben a futás központi szerepet tölt be. Kiss-Francsics Ágnes [@agykas_journey] és Pető-Varga Fruzsina [@footsy.

³ Az influenszer szót itt mindenféle negatív konnotáció nélkül, pusztán másokat befolyásolni képes személyként értem.

run] a közösségi médiában készít(ett) futós tartalmakat arról, hogyan segíti őket a futás, hogyan képesek beiktatni mindennapi tevékenységeik közé, milyen hatással van családi életükre, testükre, mentális egészségükre az, hogy hente többször futócipőt húznak. A kötetek jellemzően kis kiadóknál, esetleg magánkiadásban láttak napvilágot, a *blogok*⁴ viszonylag kis körben ismertek, pár ezer követővel rendelkeznek. Mindkettőnél előfordul, hogy a szereplők nem egyszer a margóról szólalnak meg, gyakori a traumanarratíva.

A szerzők saját közösségi oldalain, illetve honlapjain található önmeghatározások szinte kivétel nélkül kiemelik a gyerekeket, a családot, a „polgári” foglalkozást, olykor a beteljesült álmokat, illetve olyan projekteket is említve, amelyekért maguknak kellett megharcolniuk: pl. brandépítő, hajós, túlélő. Jellemzően a könyvszerzőknek is van közösségi média jelenléte, megjelenik a motiválás igénye, a példaadás, az erősségek mellett a gyengeségek megmutatása. Kiss-Francisics Ágnes a Threads platformon egyenesen úgy definiálja magát, mint: „Hobby runner&triathlete *who shares not only the fancy&bright side.*”⁵ A futás mindenkinél fontos téma, de emellett a család, a táplálkozás, egyéb sportok, a testtel kapcsolatos aggályok, betegségek, a külsővel kapcsolatos trendek, gyermekkori és ifjúkori emlékek, traumák is gyakran előkerülnek.

Ki írja ezeket a szövegeket és kinek? Milyen céllal? Ki beszél, ki fut, ki neveli a gyereket közben? Arra a kérdésre keresem a választ, hogyan találnak hangot a megszólaláshoz ezek a nők, kinek a hangján szólalnak meg, miféle (vélt vagy valós) külső elvárásokra felelnek a futó nők szövegei. A tanulmány első felében áttekintem azt a történeti közeget, amiben a női futás elfogadottá vált, és azt, hogyan alakultak a női futással kapcsolatos sztereotípiák. A második részben olyan közös, konkrét problémákat elemzek, amelyek több szerzőnél, bloggernél felbukkannak akár szövegekben, akár videóiban.

A hat szerző közül szinte mindenki kilóg valamilyen szempont szerint a sorból, de önreprezentációs szempontból a leginkább kakukktójtás talán Száz Ildikó újságíró, akinek – bár kötete saját naplószerű Facebook-bejegyzéseiből készült – jelenleg nincs aktív nyilvános közösségi médiajelenléte. Sallai Zsuzsanna az egyetlen, aki már nem él, és akinek halála mégsem cáfolja az öndefinícióként megadott „túlélő” jelzőt, hanem egész életművét és négy gyermekét nézve éppen a jövő felé terjeszti ki azt. Lubics Szilvia az egyetlen köztük, aki a sportban amatőrként és középkorú nőként világbajnoki eredményeket ért el. Tamás Rita abban egyedülálló, hogy nemrégiben képes volt ötven évesen maga mögött hagyni mindazt, ami addig végtelenített ciklusokra kényszerítet-

⁴ A blog műfaji besorolást itt gyűjtőfogalomként alkalmazom a különféle közösségi platformokon közzétett szöveges, képi és videós tartalmakra.

⁵ Kiemelés K.E.

te őt a súlyos pánikbetegség és a testi-lelki egyensúlyba kerülés szakaszainak folyamatos váltakozásával, és gyakorlatilag a reset gombot megnyomva külföldön teljesen új életet, új karriert kezdett, nem visszariadva attól sem, hogy újságíróként, edzőként, több könyv írójaként, rovatvezetőként hotelekben takarítson Norvégiában. Pető-Varga Fruzsina azért lóg ki a többiek közül, mert ő az egyetlen, akinek tanult szakmája a marketing, a brandépítés, így tudatosság terén felülmúlja a többieket, arculatépítéséhez tartozik például, hogy – hasonlóan Tamás Ritához – saját brandet épít fel 'Footsy' néven. Kiss-Francsics Ágnes profilja arra a folyamatra épült, hogyan lett egy 140 kilós nőből ironman (3,86 km úszás, 180 km kerékpározás, 42,195 km futás) teljesítő, majd miután ismét elveszti a kontrollt teste fölött és újra dolgozni kezd önmagán, hogyan ad életet egy kislánynak, új tapasztalatokat szerezve és megosztva, számára teljesen új testi és mentális folyamatokat átélve.

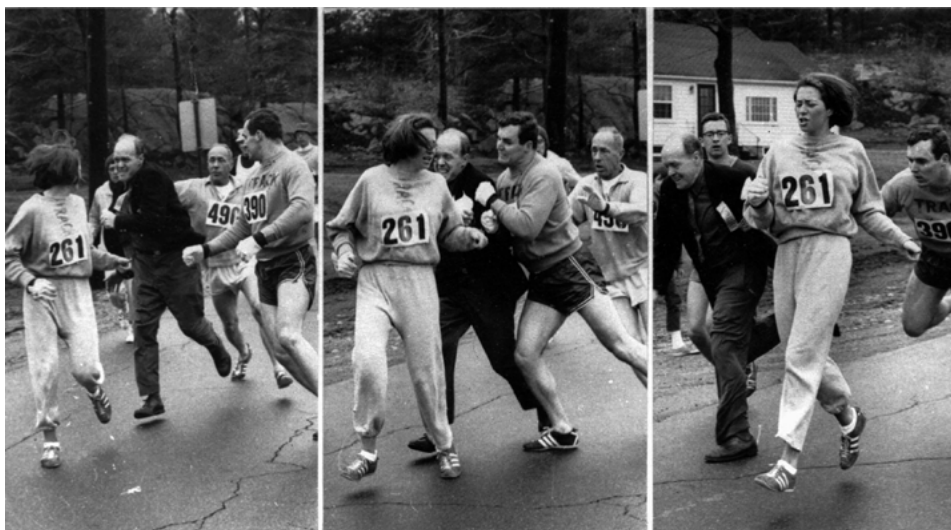
„Tűnj a pokolba a versenyemről!” – Történeti háttér

Ahhoz, hogy a hosszútávfutás élménye egyáltalán megjelenhessen a női naplóban, blogokon, életrajzokban, afféle futó szüfrazettek szükségeltettek. A történet, ami talán magyarázatot ad arra is, miért olyan labilis gyakran a nők futóidentitása, nem nyúlik olyan messze időben, mindössze a múlt század '60-as éveig kell visszatekintenünk. Bár az első név szerint ismert hosszútávfutó nő Violet Piercy már a század első harmadában színre lépett (Windsor-London Marathon 1926, 3:41:22), akinek rekordját Merry Lepper (Western Hemisphere Marathon Culver City, California 1963, 3:37:07) döntötte meg, a női hosszútávfutás története csak az 1960-as években kezdett eszkalálódni (Menzies-Pike 2016). Bobbi (Roberta) Gibb ugyanis 1966-ban próbált nevezni a Boston Marathonra, ám a szervezők levélben értesítették, hogy ez lehetetlen, hiszen a nők fiziológiailag alkalmatlanok másfél mérföldnél (!) hosszabb futásokra. Erre ő kölcsönkérte a bátyja bermudáját, és egy fürdőruhában (hiszen sportmelltartó még nem volt), kapucnis pulóverben, ápolónők által használt cipőben beállt a rajtnál egy bokorba, majd onnan kiugorva teljesítette a versenyt (unoff. 3:21:40). (Bobbi Gibb Marathon Pioneer)

A legnagyobb visszhangot kiváltó esemény szintén a Boston Marathonon történt a rákövetkező évben⁶: az események középpontjában bizonyos K. V. Switzer állt, aki ezen a néven sikeresen nevezett a versenyre, előzőleg pedig évekig lelkiismeretesen, saját edzővel készült. A nevezéskor nem derült ki, hogy a K. V. mögött egy Kathrine nevű nő áll, aki aztán hosszú barna haját kapucnival

⁶ Ahol egyébként Gibb ismét elindult és unoff. 3:27:17 idővel szinte észrevétlenül célba is ért.

takarta a rajtnál, ám mire a sajtókamionhoz ért, lecsúszott az álca, és az újságírók rosszállóan mutogatni kezdtek rá, a versenyszabályzatot emlegetve. A nemzetközi szabályok szerint nők valóban nem indulhattak másfél mérföldnél (2,41 km) hosszabb versenyen, a már említett (vélelmezett) fiziológiai alkalmatlanságuk miatt. Elsősorban fogamzókéességüket féltették. Will Cloney, a versenyigazgató (Boston Athletic Association) és Jock Semple megpróbálta kirángatni Switzert a mezőnyből, miközben Semple azt kiabálta, hogy „Tűnj a pokolba a versenyemről, és add ide a rajtszámodat!”⁷ Switzer végül teljesítette a versenyt (~4:20), mert edzője, Arnie Briggs, partnere, a Big Tom Millerként ismert kalapácsvető és más körülötte futó férfiak megvédték Semple támadásától (Switzer 2013).



1. ábra

Jock Semple és Kathrine Switzer (hozzáférés: 2025. 01. 13.) Forrás: Switzer 2012b

1972-től azután Bostonban, New Yorkban és egyre több városban hivatalosan is indulhatnak nők a maratoni versenyeken, 1973-ban pedig megrendezték az első női maratonfutást Nyugat-Németországban (Waldniel). A Budapest Maratont 1984-ben rendezik meg először, ekkor már olimpiai szám a női maratonfutás, az utcai versenyen is indul 25 nő a 625 beérkezett versenyző között (SPAR Budapest Maraton egyéni 1984). Ez az arány a 2024-es eseményen 3671 beérkezett maratonista közül 1193 nő (39. SPAR Budapest Maraton® 2024).

Magyarországon 1972-ben Monspart Saroltát a Csepeli Maratonon ugyanúgy ki akarják szedni a mezőnyből, mint 1967-ben Switzert, az esemény

⁷ „Get the hell out of my race and give me those numbers!” (Switzer 2012a)

ugyanis férfigyversenynek volt hirdetve, Monspart pedig kölcsön rajtszámmal indult (Simonyi 2024). Végül ő is lefutotta a 42 kilométeres távot: európai nőként először 3 óra alatt (2:59:53). Fontos itt megjegyezni, hogy egy versenyen induló (akár amatőr) futó számára a rajtszám a futóidentitás szimbóluma, az, hogy Switzerről éppen ezt akarta letépni a versenyigazgató, s hogy Monspart nem a saját rajtszámával indulhatott, ettől az identitástól való külső megfosztást jelenti. Sallai Zsuzsanna *Visszadobtak* című könyvében a rajtszámról mint a futóidentitás zálogáról ír: az Ultrabalatonon ötfős csapatban indulva megfogalmazza a vágyat, hogy „[...] mennyire szeretnék egyszer én is más színű rajtszámmal indulni” (2019, 113), amilyen a 2-3 fős csapatoknak van, akik már igazi ultrásnak számítanak. Máskor pedig a szintidő utáni beérők díjazatlan erőfeszítésének manifesztumát látja a rajtszámban:

Nekünk, akik néhányan kicsúsztuk a szintidőből, nem volt a nevünk felsorolva sehol, nem olvasták le a végén a chipet, amikor levették az óránkat, nem akasztottak érmet a nyakunkba. [...] Csak az izzadságtól megszakadozott rajtszám maradt, a sebek a testemen, a fájdalmak. (2019, 173)

Bérces Edit, akit kétszer választottak a világ legjobb ultrafutónőjének (öt világcsúcs felállítója, 24 órás és 100 km-es világbajnok és Európa-bajnok), már az ezredfordulón versenyzett, de még évtizedekkel a diszkriminatív maratónok után is többször találkozott kettős mércével és hátrányos megkülönböztetéssel versenyzői pályafutása során. Simonyi Baláznak adott interjújában elmondja, hogy a 2000-es évek elején a női teljesítményeket forintban is leértékelték: a női futók az egyharmadát sem kapták a férfi futók díjazásának, holott a mezőny kétharmada mögöttük végzett. Az elit futónőket gyakorta mellőzték, kihagyták például a Bécs-Budapest Szupermaraton (352 km 5 nap alatt) telesportos napi összefoglalóiból, ritkán közöltek fotókat róluk. 1997-ben a Bécs-Budapesten egy autó volt a főnyeremény, aminek Bérces az árát kérte és kapta meg, azonban 2000-ben, amikor ismét első nőként ért célba, arról értesült, hogy a nevezés után megváltoztatták a versenykiírást: a női díjat akkor adják át, ha hat nő célba ér. Ekkor már tudni lehetett, hogy összesen öt nő állt rajthoz (Simonyi 2020, 57:19).⁸

⁸ Tanulmányom írásakor, tehát már 2025-ben történt, hogy a *Two Nights Tour* sáugróverseny Garmisch-Partenkirchenben rendezett fordulójának férfi győztese 3000 CHF díjazásban részesült, míg a női bajnok, Selina Freitag egy sampont, egy tusfürdőt és négy törölközőt kapott. (Németh 2025) A gender gap-et nem indokolhatja az a tény, hogy a férfi számok látogatottsága nagyságrenddel volt nagyobb a nőiekénél.

Gender-sztereotípiák a sportban

Dolgozatom ugyan nem a profi sport szereplőit elemzi, mégis jól használható fogódzókat nyújtanak azok a vizsgálatok és elemzések, amelyek erről a világról születtek. A sporttal összefüggő identitásképzéssel kapcsolatos, magyarországi viszonyokat (is) kutató tanulmányok közül fontos megemlíteni két disszertációt. Béki Piroska 2017-es Testnevelési Egyetemen védett *Multidimenzióális nemi sztereotípiák a 21. század versenysportjában Magyarországon* című munkájában vizsgálja a különböző sportágakhoz köthető nemi sztereotípiákat. A kutatás Eleanor Metheny 1960-as évekbeli vizsgálatára hivatkozik, amely az egyes sportágak nemi alapú elfogadottságát helyezte fókuszába, megállapítva, hogy a hatvanas évek USA-jában azokat a sportokat ítélték férfiasnak, amelyek nehéz súlyok mozgatását, közvetlen fizikai érintkezést, vagy hosszú időn át tartó erőfelfejtést igényelnek. A nőies sportokra Metheny kutatása szerint az esztétikus mozgás látványa, hajlékonyság, lazaság, egymástól fizikailag (pl. hálóval) elválasztott versenyzők jellemzőek (Metheny-t idézi Béki 2017, 35). A nagyjából ötven évvel későbbi magyarországi kutatás sem jutott gyökeresen eltérő megállapításokra, kivéve, hogy a szélsőségesen maszkulinnak, illetve femininnek tekintett sportok között a nemileg semlegesnek ítélt sportágak mezője szélesebbnek bizonyult. Ahogyan erre a másik fontos disszertáció, Csátori Flóra Dóra dolgozata rámutat, ez elsősorban vélhetően a magyar sportolónők eredményességének, női szakágak megjelenésének köszönhető (2023, 27). A futás szempontjából a legfontosabb különbség a korábbi amerikai és az újabb magyar kutatás között, hogy a 2010-es évek magyar sportemberei már nem delegálják kizárólagosan a férfisportok körébe a hosszú, kitartó erőfeszítést igénylő sportokat, így a hosszútávfutást sem.

Béki először 19 kérdést tesz fel a hallgatóknak,⁹ melyek között szerepel, hogy a felsorolt (olimpiai) sportágakat egy 5-ös skálán mennyire tartják férfiasnak vagy nőiesnek a megkérdezettek, vizsgálja még – egyebek közt – a *férfi sport* és a *női sport* látványosságának megítélését, a *férfi sport*okat űző nők kinézetét a gender-sztereotípiák szempontjából, sőt gyermekkori játékpreferenciáik esetleges gender aspektusát is. A kérdőív része egy 26 tételes állítás-sor is, amelyben az egyetértés mértékét lehet jelölni egy 5-ös Likert-skálán, majd dolgozatában a szerző részletesen elemzi a válaszokat, végül létrehoz egy összevont sztereotípiá-indexet. Utóbbi megmutatja, hogy milyen mértékben tekinthető sztereotípiának a sportágakról való gondolkodás korosztályonként, illetve lakóhelytől függően. Az állítások között olyanok szerepelnek, mint pl.

⁹ 2013-14-ben magyarországi felsőoktatási intézmények testkulturális szakokon tanuló hallgatói

„A férfias sportágakban a nők teljesítményének sportértéke kisebb, mint az egyéb sportágakban versenyző nőké.”; „A maratoni futás nem való nőknek.”; „A nőknek az olyan sportágak valók, amelyekben kihangsúlyozhatják nőiességüket.” (Béki 2017, 152-153)

A leginkább maszkulin sportágak közé sorolt női labdarúgásról szóló nyitott kérdésre adott leggyakoribb válaszok között szerepel a „női focisták leszbikusok” állítás is, de a „férfias” és „agresszív” jelzők mellett gyakori a „nőies”, „bátor”, „talpraesett”, „ügyes” minősítés is. Amikor a hallgatók választhattak, hogy egy sportágot mennyire tartanak maszkulin vagy feminin jellegűnek (4 fölötti átlag: maszkulin, 2 alatti: feminin), a maratoni futás a 3-as értéket kapja. A hosszútávfutással kapcsolatban Béki megállapítja, hogy:

A nők monotónia-tűrése bizonyítottan jobb, mint a férfiaké, mégis a maratoni futás versenyszáma csak az elmúlt 50 évben vált nyitottá a női sportolók számára. Ennek hátterében nyilván az áll, hogy a több mint 42 km-es táv teljesítése extra megterhelést jelent a szervezetnek. Ugyan a sportágak besorolásánál nem került a férfias kategóriába, mégis a válaszadók nagy része (75,7%) úgy gondolja, hogy nőknek nem kellene ebben a versenyszámban indulni. (2017, 95)

Béki kutatási eredményeit Csatári 2023-as disszertációja helyezi kultúraelméleti kontextusba *A sportember-identitás női sportolók önéletrajzában* címmel, amely az ELTE Filozófiatudományi Doktori Iskolájában született. Csatári alapvetően Gács Anna „kortárs önéletrajzi kultúra” fogalmából indul ki, és abból az elmentmondásból, hogy bár a sportolónők a médiában alulreprezentáltak, megfigyelhető azoknak a különféle életrajzi narratíváknak a konjunktúrája, amelyeket ők hoznak létre, vagy róluk szólnak. A disszertáció a gondos elméleti megalapozás után esettanulmányokban elemzi ismert sportolónők önéletrajzi köteteit,¹⁰ komoly hangsúlyt helyezve a testélményre. A dolgozat egyik központi kérdése, hogy

[...] az önéletrajzíró sportoló nők társadalmi neme, nőiségtapasztalata és sportolói identitása hogyan függ össze a testük alakításával és médiabéli megjelenésével, illetve, hogy ez az egész témakör hogyan ágyazódik be az eladhatóság és a tárgyiasítás fogalmain keresztül a professzionális sport kapitalista, fogyasztási médialogikájába. (Csatári 2023, 15)

¹⁰ Székely Éva: *Sírni csak a győztesnek szabad!* (1992); Hosszú Katinka: *A magyar Iron Lady* (2014), *Iron Lady – Az átalakulás* (2015); Szepesi Nikolett: *Én, a szexmániás* (2013); Serena Williams: *On the line* (2009), Marija Sarapova: *Unstoppable. My Life So Far* (2017).

Futás és önreprezentáció

Azt, hogy milyen képet közvetít magáról bárki, aki fut és akár csak korlátozottan, saját szűkebb-tágabb közegében futóperszónát épít ki magáról és osztja meg azt *ismerőseivel*, nem egyszerűen saját választásai, döntései formálják, szabályozzák, hanem külső, társadalmi tényezők is hatással vannak rá. Különösen érvényes ez arra, aki tágabb körben, nyilvános térben mutatja meg magát mint futót. A hosszútávfutás azért van speciális helyzetben a sportágak között, mert jobbra nyilvános, nem kizárólag sportolási célokra dedikált térben űzik. A nők nyilvános térhasználata komoly kérdéseket vet fel, kitüntetett pozícióba helyezve őket: kiszolgáltatottság, kitettség a tekinteteknek, sértéseknek, elismeréseknek (!), éppúgy, mint az esőnek, hőségnek, fizikai sérülésnek is.

Az a nő, aki az utcán fut, kiteszi testét a tekintetek ítéletének, külseje társadalmi normákat hív elő, amelyekkel szembesülnie kell. És nem csak a külseje. Kitettsége az erőszakos támadásoknak erősebb, mint a férfi futóké, sőt, az ehhez kapcsolódó áldozathibáztató megítélés is sújtja.¹¹ Többen említik a félelmet, az annak legyőzésére tett erőfeszítéseket, amikor egyedül indulnak futni, van, aki úgy védekezik, hogy minden futásához LiveTracket indít, aminek linkjén édesapja és férje tudja élőben követni őt (@footsy.run 2022.10.18.). Ez a védekezés a megoldás helyett 21. századi eszközt kínál a mindig is fennálló problémára: a nő kiszolgáltatottságára a nyilvános térben. A veszélyérzetet, a sérülékenységet fokozza a gyermekek iránt érzett felelősség, ami a szülés utáni időszakban akár fel is erősödhet (Mi lesz a gyerekkel, ha nekem bajom esik?), illetve a gyermekekért való közvetlen aggodás:

[...] 2022. Magyarország. És nőként még mindig ott tartunk, hogy nem tudsz biztonságosan futni. [...] Régóta akarok venni paprikasprayt, amit tudok magammal vinni, csak ez gyerekekkel annyira nem kompatibilis megoldás, biztos, hogy kiszednék a táskámból [...] (@footsy.run 2022.10.18.)

A női futót olyan szerepkonfliktussal is szembesítheti az utca, amely esetleg őbenne fel sem merült, vagy nem került tudatos szintre. Az utca képes elbizonytalanítani, büntudatot ébreszteni. Miért fut *ilyen* testtel? Miért *ilyen* a teste, ha fut? Ki vigyáz a gyerekekre, míg ő fut? Miért *veszti el* az időt a családjától? A közösségi médiában még a pozitív, megerősítő visszacsatolások is kiszolgáltatottá teszik a futó nő: visszavonhatatlanul olyanok tekintetének is tárgyává

¹¹ A soroksári futónő meggyilkolásának (2013) ügyével, illetve a Makai Viktória ultrafutót edzés közben ért szexuális erőszakkal (2018) kapcsolatos kommentek tömegesen hozzák fel a „Minek ment oda?!“ áldozathibáztató retorikát.

válík, akik az utcán nem is látják őt, csak a képernyőn. Már nem csupán a saját ügye, hogy mit visel, hogyan fintorog, miként (nem) sminkel, mit eszik, hogyan működik a családjában – döntéseit így vagy úgy figyelemmel kísérik, kommentálják, nyugtázzák, megerősítik vagy megkérdőjelezzik. Amikor a futó nő önmagát valamilyen módon megformálja és nyilvánossá teszi (megírja, lefilmezi, fotózza), akkor a visszacsatolások élményét is rögzíti: a törölt kommentek is csak a platformról tűnnek el, nem az emlékezetéből.

Futás és önreprezentáció összefüggéseiről szólva fontos külön kiemelni az írásos reprezentációk sajátos jellegét. Ezekre a szövegekre használhatjuk akár Smid Róbert *runoir* kifejezését is (2022, 177). Ennél a formánál kiemelten fontos a szerzőség kérdése, vagyis az a probléma, hogy az általam elemzett önéletrajzi szövegeket valóban az a nő írta-e, akiről a szöveg szól. Tamás Rita és Száz Ildikó mindketten újságírók, a könyvükről való megnyilatkozásaik alapján fel sem merül a ghost writing lehetősége. Sallai Zsuzsanna rendszeresen vezetett blogjában és személyesen is többször szenvedélyesen vallott a könyv írásának folyamatáról, így az ő szerzősége is igazoltnak tekinthető. Lubics Szilvia kötete azonban érdekes kérdést vet fel a szerzőség szempontjából. Lubics többször nyilatkozta interjúiban, hogy a könyvet valójában férje, Lubics György írta, felesége elbeszélése és a vele való folyamatos egyeztetés alapján. A kötet címdalán 'Lubics Szilvia' egyedül kerül a szerzőnek fenntartott egyezményes helyre, a cím fölé, alatta azonban, ahová az alcím szokott kerülni ez áll: „A történeteket, gondolatokat, emlékeket mondatokba öntötte, a könyvet írta: Lubics György”. A kötet narrációja végig E/1, Szilvia hangján szól az olvasóhoz. Különösen érdekesek azok a helyek, amelyek a szerző személye szempontjából nem semlegesek, tehát például házassági válságról szólnak:

Egész éjjel csak sírtam, és hánytam. Még szerencse, hogy a gyerekek nem voltak otthon. Ha lett volna nálam cigi, biztos rágyújtottam volna - így 20 év után. De nem volt, így csak feküdtem bénultan, elgyötört arccal, a sírástól és a hányástól vöröslő szemekkel az ágyon, és néha elvonszoltam magam a vécékagylóig. Én, az ünnepektől ultrafutó. Spárta királynője... hahaha. A mosolygós, boldog Szilvia. Istenem, mennyi hamis kép! Akinek mindig, minden sikerül. Aki mindig győz. Aki mellett mindig ott áll a szerető, támogató férje. Mintaházasság. Boldog pár. Bassza meg, rég hazugság mind! (Lubics 2017, 176)

Ki írja ezt a szöveget? Kinek a hangját halljuk? Az első kérdésre a nyilvánvaló válasz György, a másodikra pedig Szilvia lenne. A férfi ír, a nő hány. A házassággal együtt az identitás is válságba kerül: a futóidentitás is. Mit számít a gondosan felépített futóperszóna, ha a nőből mindaz feltör, amit eddig a fel-

szín alatt tartott, lenyelt? Ha ő írná a könyvet, értelmezhetnénk ezt a jelenetet egy tisztulási folyamatként, pokoljárásként, világléptésként. De vajon mi a helyzet így, hogy a könyv szoros értelemben nem önreflexió? A gyengeségek megmutatása mindenesetre nemcsak Lubicsnál fordul elő, mind a hat futó nő gyakorta mutatja magát sírás közben, betegen, motiválatlanul, illetve beszél azokról a nehézségekről, amelyek életében a futással kapcsolatosan vagy attól függetlenül felmerülnek. Az önreprezentáció tehát nem jelenti feltétlenül az erő szükséges felmutatását.

Futás és írás kapcsolata a szűkebb értelemben vett irodalomban sem ismeretlen téma: Murakami Haruki, Nádas Péter, Mészöly Miklós fontos szövegeiben mutatja be a két tevékenység egymásba játszását, magáról a jelenségről pedig – többek között – Smid Róbert ír tanulmányt „Az élmény nem azé, aki fut. A futás identitásformáló funkciói kortárs magyar és angol nyelvű szövegekben” címmel (2022). Smid azt vizsgálva, hogy „a futásnak milyen funkciói jelennek meg úgy a futás és az írás kapcsolatában, mint a futás tematizálásakor az irodalmi szövegben” (2022, 174), a tisztító, ismétlő, rendszerező jelleget, illetve az egyik világból a másikba való átlépést tartja a két tevékenység metszetének. Smid a *The Atlantic* cikkét (2015) idézi: „Running offers writers escape with purpose” (2022, 165). Mikor Lubics Szilvia házassága válságba kerül, maga szembesíti önmagát – elképzelt „jóakarók” nevében – a szinte mindegyik futó nő szövegében megfogalmazódó kételyekkel: minek futott annyit, miért nem volt inkább a családjával. Ezekben az időkben a futás valóban meneküléssé válik: valami elől futássá.

A futás kezdett meneküléssé is válni. Meneküléssé a hétköznapiakból. Egy-szer megkérdezett egy újságíró: „Mi elől fut tulajdonképpen, kedves Szilvia?” Nem is sejtette, mennyire fáj ez a kérdés. Valami viccessel elütöttem a választ, de közben majdnem elbőgtem magam. Sokszor nehezen tartottam magamat, közben persze próbáltam kifelé nem mutatni, hogy mekkora probléma van a magánéletemmel. (Lubics 2017, 176-177)

De vajon megfordítható-e ez a viszony? Kínálhat-e az írás menekülést futók számára? Az írás mint tevékenység monotóniatűrést igényel, ahogyan a futás is. Az írás csupán látszólag lineáris tevékenység, valójában ugyanazoknak a munkafolyamatoknak a ciklikus, folyton visszatérő ismétlődése zajlik. Van-e cél a menekülésen túl? A dolgozatban vizsgált önreprezentációs munkák alkotói közül többen hangsúlyozzák, hogy például, motivációt kívánnak adni másoknak. Lubics Szilvia jó érzéssel gondol arra, hogy „[...] egész más érdeklődésű emberek számára is tud értékes, akár példaértékű is lenni az, ami nekem fontos, amit képviselek, amit elértem” (2017, 27), Sallai Zsuzsanna pedig így jelöli meg

blogja célját könyvében: „segítsek, erőt adjak, inspiráljak” (2019, 181). Ehhez azonban nem elég példaszerűen cselekedni, hanem tudatosan vagy ösztönös módon, fokozatosan brandet kell, hogy építsen magából a futó. Termékké kell válnia. Ezután majd csillagokkal lehet jelölni, mennyire válik be a fogyasztása.

A fogyasztói társadalom nem kíméli a hősokeket, a példaképeket, bárki egy fotelből megmondhatja annak a nőnek, aki 197 kilométert fut az Antarktison, vagy 250-et az Atacama-sivatagban, hogy előnytelen a frizurája, esetleg lapos a fenéke. Közüggyé válik, hogy milyen futócipőt hord, mit fogyaszt, hogyan előzi meg/kezeli a hasmenését 200 kilométer futás közben. Cégek keresik meg, reklámfelületként tekintenek rá. Ha a fogyasztó nem elégedett a termékkel, amit nála/rajta látott, a futó az a médium, aki a felelősséget magán kell, hogy viselje. Stratégiát kell kidolgoznia, hogy identitása ne csupán egy termék identitása legyen. Igaz ez mindenkire, aki testének építése mellett saját perszónáját képpel-hanggal-szöveggel tudatosan építgeti a közösségi médiafelületeken vagy a nyomtatott lapokon, akkor is, ha még nem éri el azt a küszöbértéket, amelytől a terméké válás komoly szponzorációt vonzhatna. Kiss-Francis Ágnes 140 kilósan készített TikTok-videói alatt akkor is folyamatos a piaci mustra, ha még nem tűzi őt zászlójára egy táplálékkiegészítőket gyártó cég, mert kevés hozzá a követőszáma.

Nem ritka, hogy azok, akik eleinte valóban csak egészségesebb, termékenyebb, aktívabb életformához próbáltak kedvet teremteni másoknak, önmagukat kezdik sokszorosítani termékek formájában, vagy mások termékeit hirdetni saját testük felhasználásával. A követők előbb csak megkérdezik kommentben, hogy milyen terméket használ a tartalomgyártó ilyen-olyan célra, azután már konkrét tartalmak születnek, amik magát a terméket mutatják be. Végül a termék és a tartalomgyártó már nehezen különíthető el egymástól (vö. Te is szoktál Norbit enni?). Ahhoz, hogy elérjük a korábban talán *személye* miatt kedvelt tartalomépítő felénk közvetített és innentől kezdve velünk közös céljait, már úgy érezzük, hogy meg kell vennünk ezt vagy azt a cipőt, sportórát, energiaszelét, jó, ha már kezdőként edzőt is fogadunk, de legalább is követünk egy edzéstervet, hiszen ezek nélkül nem is építhető valódi futó identitás. Látszólag jó példa erre Tamás Rita saját 'Ne pánikolj, sportolj!' mottójú kollekciója, ami a teljes megszokott mörcskészletet felvonultatja pólótól a vászontáskáig. Meg kell azonban jegyezni, hogy Tamás termékeinek bevételét mindig egy-egy választott jótékony célra ajánlja fel, vagyis a vásárlás egyszerre szolgál(hat)ja az azonosulást, a közösséghez tartozás kifejezését és az adományozást is.

Azok a nők, akiknek önreprezentációs tevékenységét (könyveit, blogjait, közösségi média profiljait) elemzem, különböző mértékben állnak ellen a terméké válás kísértésének. Közös jellemzőjük, hogy nem a fogyasztott ter-

mékekre építik futóimidzsüket – a futást saját identitásuk részévé teszik, nem közösségi médiaperszónájuk identitásképző elemévé. Többen már a gyerekek születése után húztak futócipőt, eleinte különösebb futócélok nélkül, és a (világ)siker(ek) után is megmaradtak amatőrnek. Olykor a futás és az arról való írás egy betegségnarratíva része, vannak, akik valamilyen komoly betegségből, sérülésből részben a futás segítségével próbáltak kilábalni, s ezt a folyamatot nem kapcsolták konkrét (gyógyító) termékekhez.

A terméké válás nem csak piaci folyamatok hatására történhet, Lubics Szilvia az, akit nemzetközi szinten mérhető eredményessége okán akár már a politikai terméké válás veszélye is fenyeget. Erre a célra kiválóan alkalmasak az állami kitüntetések, az állam által fenntartott szervezetek díjai, elismerései, melyek elfogadásakor félő, hogy a sportoló neve politikai terméké válik, identitása egy hamis közösségi identitásképző erő hatalmába kerül. Amikor Lubics a Magyar Olimpiai Bizottság „Nők Sportjáért” díját átveszi, köszönetnyilvánításként így fogalmaz:

[...] egyfajta küldetesként élem meg azt, hogy segítek a hozzám hasonló anyukáknak megtalálni az egyensúlyt a munka – család – sport hármában, és tanácsaimmal segítek őket. Igyekszem tudatosítani az édesanyákban, feleségekben, barátnőkben, hogy a sportolás nem egyfajta „kegy”, ami a család részéről jár, hanem egy olyan lehetőség, ami kiegyensúlyozottabbá, boldogabbá teszi a nőket, és nem elvesz, hanem hozzáad a család közös, örömteli életéhez. (2017, 301)

Értékválasztása nyilvánvalóan nem ideológiai célú, hanem feltételezhetően valóban saját identitásának részét képezik azok az értékek, amelyeket azonban a kurrens politikai kurzus is zászlójára tűzött. Mikor két évvel később a miniszterelnök kitünteti Lubicsot a Magyar Becsület Renddel, alakját már explicit módon teszi a NER ideológiájának eszközévé:

Lubics Szilviát azért érezzük közel a szívünkhöz, azért fogadjuk el példaképnek, mert bár kilométerekre hagyja maga mögött a férfiakat, *de ezt nem azért teszi, hogy ezzel valamiféle elméletet bizonyítson.* Ő inkább azt bizonyítja be, hogy a hivatás, a család és az álmok nem kizárják, hanem erősítik egymást.

Kedves Lubics Szilvia!

Ön győzelmeivel dicsőséget szerzett hazánknak. Visszaadja, *visszaigazolja azt, amit mi is szeretnénk, amit mi is hirdetünk:* egy erős ország a család, az odaadás és a munka pilléreire állhat. (2017, 305-306)¹²

¹² Kiemelések tőlem. K. E.

Így lesz a futó nő (Lubicsnál inkább: futónő) teste – akaratától, politikai meggyőződésétől függetlenül – politikai test, ami always already volt: itt éppen az ún. (pusztán a stigmatizálást szolgáló kommunikációs célokra kreált kifejezéssel élve) *genderideológia* elleni harc szolgálatába állítják, nem meglepő módon bizony hatalommal bíró, középkorú, fehér férfiak.

IV. „Női princípium”

A négy könyvíró futónak és a két bloggernek eddig összesen tizenhárom gyermeke született. Szinte bizonyos, hogy ez a mondat nem kerülne tételmondatként a bekezdés élére, ha férfi futókról szólna a tanulmány. Az is valószínű, hogy tőlük nem gyakran kérdeznék meg az utcán, illetve interjúkban, hogy ki vigyáz a gyerekekre, amíg ők futnak. Mind a szövegekben, mind a videós tartalmakban rendszeresen felmerül a család, a gyermeknevelés kérdése, a párkapcsolati konfliktusok, a válás, és az, hogy mindez hogyan egyeztethető össze a futással. Lubics könyvében életvezetési tanácsokat ad nőknek, akik hozzá fordulnak büntudatukkal, hogy a futással elveszik az időt a családjuktól:

A mai napig sokan keresnek meg azzal (főleg nők, anyák), hogy nem nézik jó szemmel a környezetükben, hogy futnak, ezért szinte titokban kell edzeniük. Azt tanácsolom nekik mindig, hogy próbálják meg megértetni a rosszallókkal azt, hogy a futás nem vesz el senkitől semmit, csak egy kis szabadidőt, ami mindenkinek jár. A futás által pedig mindenki csak több, kiegyensúlyozottabb, boldogabb lesz, amiből minden családtag vagy éppen munkatárs csak profitálni fog hosszú távon. (Lubics 2017, 62)

Gyakran a család – munka – sport hármasságának keresztjére feszíti fel magát a nő/a nőt a társadalom; ennek következménye, a büntudat vagy a mások büntudatkeltése miatt érzett tehetetlen düh pedig nem ritka témája a *runoir*oknak. Jellemző a magyarázkodó retorika, a bántó, számonkérő megjegyzésekre való komoly reakció, gyakran nem egyszerűen a kommentre reagálva, hanem külön videót szentelve neki:

Komment: Mi a célod? Rengeteg időt elveszel a családotól, holott nem vagy profi...

Válasz: [...] Képzeld, a férjem is időt vesz el a gyerekeinktől, mert hogy ő is jár futni. (TikTok @footsy.run 2024.07.03.)

A családomat, a gyerekeket nem hanyagolhatom el - nem is tudnám. Ők az életem legfontosabb részei. Úgy futni sem tudnék, ha velük kapcsolatosan bármilyen lelkiismeret-furdalásom vagy hiányérzetem volna.

A munkámat szeretem, és nem azért tanultam éjszakákon át a gimiben, az egyetemen, a szakvizsgára majd évekig a fogorvosi szék mellett, hogy egy szép napon mindezt a kukába dobjam. (Lubics 2017, 168-169)

Lubics Szilvia és a futás kapcsolata olyannyira a család narratívájába illeszkedik, hogy edzőjével való együttműködésének végét is párkapcsolati szakításként ábrázolja:

Nagyon szomorú voltam: éreztem, hogy percekben belül elveszítem azt, aki életem egyik legfontosabb részének, a futásnak az alapjait adta, akinek az edzéstervét tartalmazó leveleit hétfő esténként olyan kíváncsisággal vegyes izgalommal vártam évek óta, mint a gyerekek az ajándékokat, akinek annyi mindent köszönhetek, akinek a döntéseiben mindig megbíztam, aki az életem részévé vált. Nem haragudtam, csak sajnáltam, hogy pár perc, és vége. Sűrűn nyeldestem a könnyeimet miközben beszélgettünk.

Búcsúzóul átöleltem. - Nem akartam, hogy így legyen vége! - mondtuk ki szinte egyszerre. [...] egy-két hét elteltével telefonon megbeszéltük, hogy próbáljuk meg újra - hátha mégis működni fog ez kettőnk között [...] (2017, 310)

Gyakori téma a közös családi sporttevékenység is, többeknél előfordul, hogy partnerük és/vagy gyermekeik az ő hatásukra szintén futni kezdenek. Pető-Varga Fruzsina kislányai babakocsis futással indítottak, aminek népszerűsítésére a @footsy.run TikTok-videói nemcsak remek lehetőséget adnak, de részben ez is a céljuk: a családi vállalkozás ugyanis futóbabakocsi kölcsönzéssel is foglalkozik. Tamás Rita kislánya az edzőterem gyermekmegőrzőjében játszik, míg az anya sportol: „Új otthonra lelünk” – fogalmaz Tamás a teremről (121). A Lubics családban az is előfordult, hogy öten futottak ugyanazon az utcai versenyen.

A családi háttér, a gyermekkori bántalmazás is előkerül, s néhol csak sejteti a komoly traumákat, másutt explicit módon traumatizált. Tamás Rita beszámol egy edzői pofonról, amit húsz évig nem tud megbocsátani (2019, 10), Sallai Zsuzsanna pedig bántalmazó édesapjáról mesél, arról a fenyegető légkörről, amelyben az alkoholbeteg apa mellett fel kellett nőnie: „Az első emlékem a szüleimről egy verekedés. Apu veri az anyut” (2019, 19). Sallairól

ebben a közegben derült ki tizenhárom évesen, hogy születése óta egy lyuk van a szívéen, az orvosok óvatosan készítik a szülőket a legrosszabbra, a hetedik osztály pedig egy percre néma csendben állva küld erőt, amíg társukon életmentő műtétet végeznek az orvosok. Később kímélő életmódot javasolnak neki, a gyerekaszüléstől a gyenge szív miatt eltoltják, ő pedig szül négy gyermeket és ultrafutó lesz. Családi céget alapítanak futóversenyek szervezésére, életévé válik a legyőzhető távolság. Egy évvel azután, hogy megszületik első unokája, ő mellrákban meghal.

Száz Ildikó szövegében a futó test hívja elő a gyermekkori emlékeket, helyszíneket, miközben a természettel, a növényekkel, állatokkal, mentett kutyákkal egységet alkotva változtatja a ritmust:

[...] földes szobában, nagyszülői házban nyílnak meg régi sublótok ilyen nehézkesen, mint amilyen fáradtan bontja ki magát a mező, a csendben érik az ősz, a futásban a távolság, minden reggel nekilódulunk az útnak, mely végül úgyszólván hazavezet (2019, 74)

új futási légzéstechnikám lett, melyet a négy kilométeres szakaszon fedeztem fel, kamaszkoromban a hosszú családi estéken békésen kötöttem, sorra születtek a norvég- és nyolcas mintás, puha ruhaköltemények, és akkor döb-bentem rá, hogy a sima-sima, fordított-fordított milyen megnyugvással épül be az ember tudatába, hogyan hajlik rá a kéz és az elme erre az együgyű folytonosságra, ahol felszabadunk a gondolatiság béklyói alól; futáskor a légzés-technika nem más, mint a töltés magaslatán letisztult tudat [...] (2019, 215)

Testélmény, betegség-narratívák

A női test biológiai sajátosságai futás közben speciális problémákat okozhatnak. Korábban erős tabu övezte ezt a kérdést, ami nem oldódott fel teljesen, de mára nem ritka a tematizálása, többek között éppen az itt elemzett szövegekben. Lubics Szilvia például a versenyre való felkészülést is a terhességhez hasonlítja, ahogyan a terv megfogán, majd hordozza magában, alakítja, táplálja, mindent alárendel stb. (2017, 213-214). A test esztétikája szintén kiemelt szerepet kap, hiszen az utcán ráirányul a figyelem. Kiss-Francis Ágnes nem egy videójában reagál a testalkatát gyalázó kommentekre: „Nincs is evészavarod, csak kellett valami kifogás, ami mögé elbújhatsz, amikor zabálsz és arra, hogy visszahíztál” (2023.03.10.); „hogyan lehetsz még mindig dagadt ennyi sport mel-

lett?” (2022.09.20.). A reakció olykor érvekkel, magyarázattal szolgál, máskor magát megadó magyarázkodásnak tetszik („jogos, mert az utóbbi időben tényleg híztam”), vagy éppen egy vicces legyintéssel, video gaggel intézi el a dolgot.

Nem ritka, hogy a futással kapcsolatos önreflexív vagy önreprezentációs szövegek részét képezi egy betegségnarratíva, illetve felépülés-történet. Nemes László szavaival betegségnarratíván egy

[...] többnyire jól strukturált, hosszan kifejtett, leginkább könyv formában megjelenő írott szöveget értünk, de némi fenntartással más jellegű narratívákat is ide sorolhatunk: beszélgetéseket, blogokat, naplókat, filmeket, vagy az újabban népszerűvé vált interjúköteteket. (2020, 213)

Nemes kiváló tanulmányában hangsúlyozza, hogy betegségnarratívát nem lehet egészségesen írni. Értelmezésében a betegségnarratíva a jelenhez kötődik, nem a múlthoz: „Nem utólagos értelmezés, hanem a betegség lefolyásának tanúságtétele” (2020, 219). Ez az értelmezés azért okoz gondot a szövegelemzőnek, mert a valóságban a betegség és a felgyógyulás nem feltétlenül egy lineáris folyamat két végpontjaként jelenik meg. Gyakran látunk példát ciklikusságra, a daganatos betegség kiújulhat, ha nem újul ki, ott lebeg Damoklész kardjaként a „*gyógyult beteg*” feje fölött ennek lehetősége, a szenvedélybetegség szintén folyamatosan jelen van a függő életében, akkor is, ha hosszabb-rövidebb időre sikerül tisztának maradnia, a mentális betegségek, szélsőséges étkezési zavarok pedig megint csak gyakorta visszatérnek, amint egy-egy élethelyzet, trauma vagy egyéb tényező ismételten kiváltja őket. Értelmezhetetlenné válhat tehát múlt és jelen a betegség kontextusában.

Sallai Zsuzsanna és Tamás Rita kötetei jó példák arra, hogyan válik a futás a test és/vagy a szellem felszabadítójává egy súlyos betegség roncsoló hatása alól. Mindkettőjüknél részletes történetét olvashatjuk a betegség lefolyásának, a felépüléseknek és a folyamatos visszaeséseknek. Száz Ildikó naplója nagyjából úgy aránylik ehhez a történetmesélő narratívához, ahogyan líra az epikához. A műfaj ellenére ugyanis Száz *Futónaplója* nem történetet mesél, sokkal inkább benyomásokat, észleléseket, emlékfoszlányokat sorol egymás mellé a múltból, a természet és a test egyensúlyának kereséséről, amiből végig csak sejthetjük, hogy mikor milyen történés húzódik a futónapló bejegyzései mögött.

[...] még lüktet a testben a többnapos fájdalom okozta indulat és tehetetlenség, amikor dacosan vettem tudomásul, hogy a lélek temploma alapjaiban rendül meg az olyan álmatlan éjszakák után, amelyek gyengévé tesznek, erőtlenné, és ilyenkor nem merek hinni abban, hogy erősebb vagyok a gerincem-

nél, égig szökő lajtorja a hajnalvárás, és leküzdvé a késdobálásként megélt szúrásokat, én győzzek, ne a test, hanem én (2019, 136)

Az csak a kötet végén válik világossá, hogy Száz Ildikó gyermekkorában gerincműtéten esett át, ami után orvosa eltiltotta őt a sportolástól: „Elsősorban magának akart bizonyítani azzal, hogy platinacsavarral és az édesapja adományozta csont implantátummal is lehetséges teljes életet élni” – írja a kötet utolsó lapja, mintegy paratextusként kapcsolódva a tulajdonképpeni naplószöveghez ([230]). Az információ birtokában, hogy a naplóíró voltaképpen saját édesapja testének egy darabját hordja magában, ez teszi számára lehetővé a futást, többletjelentéssel gazdagodnak a futómozgás ritmusára folyamatosan fel-felkéréredzkedő gyerekkori és fiatal felnőttkori emlékek. A naplóbejegyzésekben a természettel való együtt mozgás harmóniája, a múlt emlékfolyamának áradása és a keretet adó jelen lírai bizonytalanságban lebegtetik az olvasót:

május 12.

kidőlt betonoszlopon, mohapárnán pihenünk a vén kutyámmal, mielőtt nekilödulnánk a megszokott távnak, pipacsok rebbennek a rétre, a futóösvény sínein gyerekkorom meg nem írt fejezetei gördülnek elém a gyógyintézetből, egyik-másik emlék-szerelvénybe beleülök, lüktetünk együtt a futásban, nem tartunk pihenőt, módszeresen szedegetjük össze az élménymorzsákat, hogy az út végén érett fejezetekké szelídüljenek, futás közben is dolgozom a történeteken. (Száz 2019, 63)

Tamás Rita egy súlyos pánikroham után mentővel kerül a János kórház kihegyezett pszichiátriai osztályára:

Soha sehova nem tartoztam, nincs identitásom. Csak frusztrációm van, féltelmem, aggodalmam, kételyem, bizonytalanságom, kishitűségem és sok-sok aprónak indult, de óriássá nőtt sérelmem.

Nem tudom, ki vagyok, mit érek, merre tartok, lehetek-e valaha javára a közösségemnek, mi okoz örömet, képes vagyok-e harcolni egy célért [...]. (2019, 54-55)

Tamás úgy mutatja be a futást, a súlyzós edzéseket könyvében, mint ami keretet ad, lassanként identitássá formálja a szétcsúszó személyiséget. Pár nappal a kórházba kerülés után lép rá arra az útra, ami a biztonság felé viszi:

Reggel a gyógyszerosztás után, de még a vizit előtt kimegyek futni. A kórház területét nem hagyhatom el, ezért az épület körül teszek meg néhány kört. Olyan lassan futok, hogy az szinte már gyaloglás. De jólesik. Persze folyton a pulzusomat figyelem, de nem leszek rosszul. [...] Hétre már vissza is érek a kórterembe, örömmel újságolom el a viziten, hogy futással kezdtem a reggelt. Megdicsérnek. (2019, 55)

A kórházban töltött hetek alatt rendszeresen fut reggelente, amikor hazaengedik, előbb szüleinél lakik egy hétig, ahol szintén fut, majd hazaköltözve saját lakásába sem hagyja abba. Mikor azonban a szerkesztőségben, ahol dolgozik, újra bekerül a pörgésbe, a futás elmarad. A pánikrohamok a terápia és a gyógyszeres kezelés ellenére nem maradnak el, az emberi kapcsolatok, az új párkapcsolat sem segít, a kipróbált új sportágak sem tudnak rendszeressé válni az életében. Később az edzőterem ismét élettérre, otthonná válik, majd megjelenik a szabadban futás öröme is:

Az első margitszigeti futást sok más futás követ[í]. Néhány hónap múlva le tudom futni az öt kilométert megállás nélkül. Úgy örülök neki, akár egy maraton teljesítésének.

Egyre jobban tetszik, hogy már nem akarok máshol mozogni, mint a saját lehetőségeim rendszerében. Az atletikus alkatom alapján sokkal jobb futóteljesítményt lehetne feltételezni rólam, de engem nem bánt, hogy a külső megjelenésem és a belső működésem között minimális összhang sincs. (2019, 123)

A terápia és gyógyszerek mellett a futás is részévé válik mentális felépülésének, így újra épített, megerősödő identitásképe is. A gyógyszeradagok csökkennek, a kilométerek nőnek. Az E/1 narrátor úgy ír önmagáról, mintha E/3 ábrázolna, de mindvégig jelen van egy külső nézőpont, a fokalizátoré (Mieke Bal kiterjesztett fokalizáció-fogalma értelmében), aki egy külső pontból figyel, nézi az eseményeket, ami jellegzetes eszköze lehet a traumanarratíváknak (Bal 1997, 146-147). Később a munkahelyi stressz és a házassági válság hatására elmaradnak a futások és az edzőtermi edzések, újabb összeomlás következik:

Megint a diliosztályon. Lila melegítő van rajtam, napok óta ezt az öltözetet viselem. Nincs erőm felöltözni. Valójában semmihez sincs erőm. Ide jutottam újra. Én, a rovatvezető. A harcos. A futó. A konditerimek amazonja. A férjem gyámolítója. A lányom oltalmazója. Én, a gyenge. Az érzékeny. A törékeny. A gyáva. A megalkuvó. A tévelygő. Én. Aki most mindennek a legalján őgyeleg újra. (2019, 140)

Az identitás tartóoszlopai omlanak össze. Az erős én, a futó átadja helyét a gyengeséggel összefüggő identitáselemeknek, amelyek eddig is a személyiség alkotóelemei voltak, krízishelyzetben azonban torzító, dichotomikus narratívát alkotnak: az erős nő áll a pozitív, a gyenge a negatív oldalon. Újraindul az önmentő mechanizmus, Tamás immár úgy tekint magára, mint „akinek a sport új identitást ad” (2019, 146), a ciklus újraindul. Ismét az identitás felépítése tehát a cél:

Megfogadom, hogy soha többé nem hagyok fel a sporttal. Megígérem magamnak, hogy olyan munkát nem vállalom el többé, ahol megsemmisítően be akarnak darálni. És megesküszöm arra, hogy újra apránként szétszedem magam, hogy aztán legyen miből újjáépülöm.

Sokadszor kezdem a nulláról. De már tudom, hogy milyen az, amikor a magam ura vagyok. (2019, 141)

Zárlat

Pár évtizeddel azután, hogy hatalmi pozícióból megkérdőjelezték a nők alkalmasságát a hosszútávok lefutására, mindennapivá válik az utcákon futó nők látványa. Nők, akik nem futhattak többet másfél mérföldnél, több százat futnak extrém földrajzi viszonyok és időjárási körülmények között. A mélyen beágyazódott sztereotípiák, hogy mindez *nem nekik való*, azonban nem oldódnak olyan könnyen. A futó nő szembe kell nézzen a társadalom elvárásaival, ítéletével, rosszallásával – sőt, saját lelkiismeretével is. Futás és gyermekkor, párkapcsolat, menstruáció, terhesség, gyermekszülés, testi és mentális betegségek, erő és gyengeség. A tanulmány írásához felhasznált hat futó nő szövegeiben és videóiban felmerülő közös témák együtt alkotják meg a nyilvánosságnak kitett, a természettel és társadalommal örökös harcban és összhangban álló, női testtapasztalatokat megélő és elszenvedő, az önmagát megformázó és megíró futó nőt, akinek útja a versenyből való kiűzetéstől a branddé, de talán helyesebben a példaképpé válásig vezet.

Felhasznált irodalom

- „SPAR Budapest Maraton egyéni - eredmények”. 1984. *BSI eredménylisták*. Elérés 2025. január 13. <https://bsieredmenylista.hu/spar-budapest-maraton-egyeni-eredmenyek/>.
- Bal, Mieke. 1997. *Narratology : Introduction to the Theory of Narrative*. Toronto ; Buffalo : University of Toronto Press.
- „39. SPAR Budapest Maraton®”. 2024. SPAR Budapest Maraton. Elérés 2025. január 13. <https://bsieredmenylista.hu/spar-budapest-maraton-2024/39-spar-budapest-maraton/>.
- Béki Piroska. 2017. *Multidimenzionális nemi sztereotípiák a 21. század versenysportjában Magyarországon*. Phd, Testnevelési Egyetem. <https://real-phd.mtak.hu/636/>.
- „Bobbi Gibb Marathon Pioneer.” Weboldal. *The Sports Museum*. 2025. március 25. <<https://www.sportsmuseum.org/curators-corner/bobbi-gibb-marathon-pioneer>>.
- Csatári Flóra Dóra. 2023. *A sportember-identitás női sportolók önéletrajzában*. Phd, Budapest. <https://edit.elte.hu/xmlui/handle/10831/109017> DOI: 10.15476/ELTE.2023.259.
- Gács Anna. 2020. *A vágy, hogy meghatódjunk. Tanulmányok a kortárs önéletrajz-kultúráról*. Budapest: Magvető.
- Lubics Szilvia és Lubics György. 2017. *Másfél nap az élet*. Hahót: Georgius Med.
- Menzies-Pike, Catriona. 2016. *The Long Run: A Memoir of Loss and Life in Motion*. Affirm Press. Ebook.
- Nemes László. 2020. „The personal is also the political – A betegség-narratíva mint az emancipáció aktusa”. In *Emancipáció – tegnap és ma*, szerk. Kicsák Lóránt, Körömi Gabriella, Kúspér Judit, 213-217. Eger: Líceum.
- Németh Dániel. 2025. „A férfiaknak pénz, a nőknek sampon – Botrányos díjazás a németországi versenyen”. *Eurosport HU*. 2025. január 6. https://www.eurosport.hu/siugras/selina-freitag-garmisch-partenkirchen-dijazas-negysancverseny_sto20068573/story.shtml.
- Sallai Zsuzsanna. 2019. *Visszadobtak*. Pomáz: Pomázi Futó Bajnokok SE.
- Simonyi Balázs. 2024. *Futóskönyv: Beszélgetések útról, időről, élményekről*. Budapest: Athenaeum. Ebook.
- Simonyi Balázs. 2020. „Életinterjú Bérces Edittel, a világ egyik legeredményesebb ultramaratoni futójával”. *Büntetőkör*. Podcast. Elérés 2025. január 11. <https://open.spotify.com/episode/12KT2ncafmiwphL8V-HQ6G2?si=aKBnGCGCTvWCCNz4icq8gg>.

- Smid, Róbert. 2022. „Az élmény nem azé, aki fut: A futás identitásformáló funkciói kortárs magyar és angol nyelvű szövegekben”. In *Irodalom és sport : Testgyakorlatok, testtechnikák, testképek a sport irodalmi színrevitelében*, szerkesztette Gábor Bednánics és Viktor Pataki, 173–208. Budapest: Fiatal Írók Szövetsége (FISZ).
- Switzer, Kathrine. 2013. „The Real Story - Kathrine Switzer - Marathon Woman”. *Kathrine Switzer honlapja*. 2013. 2013. január 15. <https://kathrineswitzer.com/1967-boston-marathon-the-real-story/>. Elérés 2025. január 11.
- Switzer, Kathrine. 2012a. *Kathrine Switzer: First Woman to Enter the Boston Marathon* | MAKERS.com. <https://www.youtube.com/watch?v=fOGX-vBAmTsY>. Elérés 2025. január 11.
- Switzer, Kathrine. 2012b. „Press & Photos - Kathrine Switzer - Marathon Woman”. *Kathrine Switzer honlapja*. 2012. december 22. <https://kathrineswitzer.com/press-room/>. Elérés 2025. január 11.
- Száz Ildikó. 2019. *Futónapló*. Pozsony: Phoenix Library.
- Tamás Rita. 2019. *Ne pánikolj, sportolj! utam az összeomlástól a harmóniáig*. Budapest: Jaffa.

Vizsgált közösségi média profilok

Kiss-Francsics Ágnes

Instagram

https://www.instagram.com/agykas_journey/

Threads

https://www.threads.net/@agykas_journey

TikTok

https://www.tiktok.com/@agykas_journey

Lubics Szilvia

Facebook

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100044626740347>

Honlap

<https://www.lubicsszilvi.hu>

Instagram

<https://www.instagram.com/lubicsszilvi/>

Pető-Varga Fruzsina

Facebook

<https://www.facebook.com/footsyfutas>

Instagram

<https://www.instagram.com/footsy.run/>

Threads

<https://www.threads.net/@footsy.run>

TikTok

<https://www.tiktok.com/@footsy.run>

Sallai Zsuzsanna

Facebook

<https://www.facebook.com/visszadobtak>

Honlap

<https://visszadobtak.hu/>

Blog

<https://visszadobtak.blogspot.com/>

Tamás Rita

Facebook

<https://www.facebook.com/tamas.rita.ne.panikolj.sportolj>

Honlap

<https://www.tamasrita.com/>

Instagram

<https://www.instagram.com/nepanikoljsportolj/>