



Hoppál Bori női testtudat-kutató volt vendége a tatai Móricz Zsigmond Városi Könyvtárnak – célzottan március 8-án, a nőnapon.

A TÁMOP 3.2.13 keretében megvalósuló, *Előadások a polcok közt* című sorozatunk második előadója kedves, közvetlen stílusával hamar megtalálta a közös hangot a közönséggel, amelynek sorai-  
ban szinte minden korosztály képviseltette magát.

„Mindnyájan tudjuk, hogy a szép női test mint olyan nem létezik, hiszen koronként és kultúránként a legkülönbözőbb szépségideálokkal találkozhatunk. Legtöbbünk mégis próbál megfelelni a külső elvárásoknak, és ha nem sikerül, rosszul érezzük magunkat a bőrünkben. Pedig a női test igazi szépsége kívülről talán nem is látható, csupán belülről megélhető és onnan kisugárzó.” (In: <http://www.noitestcsodai.hu/bemutakozas/honlaprol.html>)

Számomra sokkoló képpel indult az előadás: a tükör előtt álló fiatal nő csont és bőr (anorexia jegyeit mutatja), a tükörből mégis egy buja idomú képmása néz vissza rá.

Tudatunk kivetíti a bennünk élő képet, ezért látjuk másképp magunkat a tükörben. Ha kövérnek gondoljuk magunkat, akkor annak, ha rettegünk a ráncok megjelenésétől, akkor felerősödve köszöntenek vissza reggelente a tükörből a legapróbbak is. Viszont ha békében élünk magunkkal és ezáltal a testünkkel is, akkor egész más hangulatban indul a nap, amikor reggelente megpillantjuk magunkat – akár a tükörben, akár a páru-  
nk szemében.

Mit tehetünk, hiszen a média, a bulvárlapok, a reklámok mind-mind azt sulykolják belénk, hogy nem vagyunk tökéletesek, ha nem rendelkezünk megfelelő mellmérettel, tökéletesen sima arccal és hibátlan alakkal. Ja, és persze minde-  
nütt mindenkor legyünk topon, a munkában és a magánéletben egyaránt!

Ismerjük meg önmagunkat, keressük meg mindazt a csodát, ami csak bennünk van, merjünk örülni, és éljünk holdciklusunknak megfelelően – tudjuk, mikor van szükségünk elvonulásra, mikor vagyunk szellemileg a legaktívabbak, és mikor kerüljük inkább párukkal a beszélgetést, mert biztos, hogy nem tudunk közös nevezőre jutni...

Ajánlom mindenki figyelmébe a [www.noitestcsodai.hu](http://www.noitestcsodai.hu) honlapot, ahol további érdekes témákat találunk Hoppál Boritól. ■