

HONNAN KÉNE FOGYNI, MIT KÉNE IZMOSÍTANI

2014-BEN A NANKINGI IFIOLIMPIA ARANYÉRMESE VOLT, SZAKMAI BERKEKBEN EGÉRKÉHEZ HASONLÍTJÁK TEHETSÉGÉT. SZILÁGYI LILIÁNA UGYANAKKOR NEMCSAK ÚSZOSIKEREIVEL KERÜLT A CÍMLAPOKRA, HANEM ŐSZINTE NYILATKOZATAIVAL IS.

ÍRTA: **FARKAS EDINA LINA**
FOTÓ: **ORBITAL STRANGERS**

Liliána blogbejegyzésében nem hibáztat senkit, nem mutogat edzőkre és edzés-módszerekre, azt viszont határozottan állítja, hogy a gyerekkorától tapasztalt kemény elvárások hozzájárultak ahhoz, hogy évekig tartó étkezési zavar alakuljon ki nála. Legutóbb nem kisebb taburól vallott, mint az évek óta tartó bulimiájáról.

Mindebből – a kívülálló szemével – semmi sem látszik rajta. Fesztelenül mozog a kamera előtt, a címlapfotózás szünetében mellém ül beszélgetni, közben az asztalról felkap pár pilótatekcszet. Míg lassan elmajszolja, eszembe jut, hogy remélem, később nem megy el a mosdóba megszabadulni tőlük. Ezért a gondolatért még csak haragudni sem tudok magamra, hiszen két hónapja sincs, hogy a 21 éves olimpikon coming outolt.

A lényeg azután jöhet,
hogy kívül-belül
egészséges lesz



Írása hosszú folyamat eredménye volt, három hónap kellett ahhoz is, hogy rászánja magát. „Rengeteg bátorságot adott, hogy az utóbbi években egyre több nő hallatta hangját a nagyvilágban. A posztommal erre ösztönzők másokat is, mert jó volna olyan világban élni, ahol nem szégyen a problémákról beszélni. Azt szeretném, ha tudnák, az élsportolók is emberek” – mondja, és az utolsó kekszet is eltünteti.

NYOMÁS

A bulimia kiinduló oka általában a teljesítménykényszer, és legtöbbször a tanárok, edzők, szülők alakítják ki a gyerekekben. Ami az elvárásokat illeti, logikus gondolatnak tűnik, hogy Liliána nagy dózisan kapott belőlük, hiszen nagyapja a híres, többszörös olimpiai bajnok Gyarmati Dezső vízilabdázó, édesapja az olimpiikon Szilágyi Zoltán, nagyanyja Bara Margit színművésznő. Liliána édesanyja, Gyarmati Eszter – korábban ő is úszott – viszont úgy véli, hogy bár a felmenők tényleg magasra tették a léceket, az még alapvetően nem gyakorolt nyomást a lányára, azaz nem volt elvárás, hogy mindenáron úszó legyen.

Lilu is azt mondja: „Az úzás, a víz, nekem az elejétől szerelem volt. A családi háttérben annyiban nehezítette meg a helyzetemet, hogy a külvilág gyakran Szilágyi Lilura nem mint individuumra, hanem mint Gyarmati Dezső unokájára vagy Szilágyi Zoltán lányára gondolt.”

Viszonylag későn, nyolcévesen kezdett úszóedzésekre járni, addig egy fülproblémája miatt nem mehetett a medencébe. Helyette a szülei ritmikus gimnasztikára és balettra jártatták, és bevallása szerint innen datálódna első emlékei arról, hogy elégedetlen a testével. „Olyan filigrán akartam lenni, mint a többi balettos.” Aztán némi hallgatás után így folytatja: „Számít, hogy mások mit mondanak neked. Emlékszem, állok a tükör előtt, és a lábujjamtól a fejem búbjáig felsorolják, min kéne változtatni, honnan kéne fogyni, mit kéne izmosítani. Hat-hét éves lehettem ekkor.”

Édesanyja bevallása szerint maga is étkezési zavarokkal küzd, és visszatekintve úgy véli, hogy saját problémái miatt talán nem ismerte fel lányánál az intő jeleket vagy azt, hogy sajátos viszonya az ételhez

kihatással lehet rá. De Lilu szerint kár magát hibáztatnia, azért pedig különösen hálás az édesanyjának, hogy megértéssel, és nem tiltással próbált segíteni rajta, amikor rájött, a lánya hánytatja magát. Ez nem sokkal azután kezdődött el, hogy kiderült: Lilu kivételes úszótehetség.

BÁB

Liliána örömmel emlékszik vissza a kezdeti évekre, azt mondja, akkoriban kizárólag az úzás szeretete hajtotta. A siker sem maradt el, 2011-ben országos bajnok lett, majd 2012-ben az Ifjúsági Európa-bajnokságon 100 méteren a pillangó ezüstérmese, a 2012-es londoni olimpián pedig ő volt a magyar küldöttség legfiatalabb versenyzője. Úszóberkekben az egyik legnagyobb reménységnek kezdték emlegetni.

„2012-ben megbillentem, és a versenyzés szép lassan elvesztette korábbi játékosságát – mondja –, egyre inkább másoknak és a felém támasztott elvárásoknak igyekeztem megfelelni.” Ekkoriban már alkalmanként hánytatta magát az étkezé-

EMLÉKSZEM, ÁLLOK A TÜKÖR ELŐTT, ÉS A LÁBUJJAMTÓL A FEJEM BÚBJÁIG FELSOROLJÁK, MIN KÉNE VÁLTOZTATNI.

sek után, de az eredményei egyre jobbakká lettek. 2014-ben gyakorlatilag kiugrott a medencéből örömeiben, amikor a nankingi ifjúsági olimpiai játékokon 100 és 200 méter pillangón is első lett, és a 2015-ös rövidpályás úszó-Európa-bajnokságon is csak hajszal híján maradt le a dobogóról.

Ekkoriban Turi György volt az edzője, akitől Kovács László és édesapja, Szilágyi Zoltán vette át. „2016 januárjában kapcsoltam, hogy nem is élvezem, amit csinálok, egyszerűen kiégtem, sőt a hátam közepére sem kívántam a sportot és az úzást. Nem bírtam tovább, hogy beskatulyázzanak, és hogy minden módon korlátozzanak” – Liliána szűkszavúan beszél erről az évről.

2016-ban, a londoni Európa-bajnoksá-

gon egy század másodperccel maradt le az aranyról 200 méter pillangóban, majd nem sokkal később, ötven nappal a riói olimpia előtt Kovács Lászlóval és édesapjával, Szilágyi Zoltánnal is szétváltak az útjaik. Az érintettek a pontos okokról azóta is mélyen hallgatnak, de annyit azért lehet sejteni, hogy addigra az apa és lánya közötti viszony megromlott. A közeli barátok úgy emlékeznek erre az időszakra, hogy Lilu lelkiileg mélypontra került. A sportoló 2017 januárjában elköltözött Floridába.

PILLANGÓ

„Már Amerikában éltem, amikor az egyik nap felkeltem, megcsináltam a szokásos reggeli edzést, majd abból állt a napom, hogy ettem és hánytam, ettem és hánytam. Még ekkor sem realizáltam, hogy bajban vagyok, pedig már fizikai tüneteim is voltak, fájt a nyelősövem, és borzasztó állapotban volt a bőröm. Aznap egy barátom elküldött egy olyan lányról szóló videót, aki nem akarta észrevenni, hogy beteg. Akkor jöttem rá, hogy az a lány lényegében én vagyok” – emlékszik vissza. A szembenézés pillanata hét évig váratott magára.

Új edzőjétől, Arilson Silvától sok támogatást kapott, hogy felvállalja a betegségét nemcsak önmaga, hanem mások előtt is. Az edző háritás és bagatellizálás helyett komolyan vette Liliána segélykérő üzeneteit, amelyekre a lány évekkor korábban azt a reakciót kapta, hogy „Liliána, ne legyél már hülye”.

„Sokat beszélgettünk és olvastunk a bulimiájáról, majd eldöntöttük, hogy közösen megbirkózunk vele” – mondja az edző, és hangsúlyozza, jelenleg az a legfontosabb, hogy Liliána pszichésen megerősödjön, és táplálkozása stabilá váljon.

A sportoló és trénera most Ukrajnában élnek és dolgoznak azon, hogy a 2020-as tokiói olimpiai játékokon már egy olyan Liliána álljon a rajtkőhöz, aki magáért és nem másokért úszik. **U**