

Kamin Mohammadi

BELLA FIGURA

Bella figura

Hogyan éljük, szeressünk
és együnk olasz módra

KAMIN MOHAMMADI

A fordítás alapja:
Kamin Mohammadi: *Bella Figura*.
How to Live, Love and Eat the Italian Way

Copyright © Kamin Mohammadi, 2018

Fordította: © Kövesdi Miklós, 2019

Szerkesztette: Árkos Eszter

Borítóterv: Dusik Móni

HVG Könyvek, Budapest, 2019
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Krausz Veronika
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-824-5

Minden jog fenntartva.

Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa
Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: György Géza

*Öreg Robertónak
– a teknőctől a ciprusfának –
aki örült volna,
hogy nyomtatásban láthatja magát*

Tartalom

Prológus	11
Január: Festina lente, avagy siess lassan!	13
Február: La dolce vita, hogyan ízleld meg az édes életet	45
Március: La Festa delle Donne, hogyan ünnepeled, hogy nő vagy	81
Április: Fare l'amore, hogyan szerezz szeretőt	97
Május: Mangia, mangia! –, hogyan egyél hízás nélkül	123
Június: Perduta, hogyan veszítsd el a fejed	141
Július: Piacere a te stessa, hogyan tanuld meg szeretni magad	157
Augusztus: Femminilità, avagy a stílusnak semmi köze a pénzhez	177
Szeptember: Stare in forma, felejtsd el az edzőtermet!	191

Október: Sprezzatura, a nemtörődömség hatalma	201
November: Amore, hogyan találjuk meg az igaz szerelmet	225
December: Stare insieme, hogyan legyünk együtt	239
Epilógus	271
Hogyan valósítsd meg otthon a bella figurát?	277
Köszönetnyilvánítás	279
A szerzőről	280

Tutto quel che vedete lo devo agli spaghetti.

Mindent, amit rajtam látnak, a spagettinek köszönhetem.

SOPHIA LOREN

Prológus

Ringó léptekkel, emelt fővel sétál az utcán. Sugárzó bája, akár egy személyre szabott reflektorfény, árad minden lépéséből. Magas vagy alacsony, karcsú vagy telt idomú, szerény vagy épp kihívó öltözetet visel – nem számít. A járása, a tartása, fejének kecses billenése, a kellem és az önuralom ódája, amely gyönyörűvé teszi őt, akármilyenek is valódi vonásai. Ő Sophia Loren, Gina Lollobrigida, Claudia Cardinale, Monica Belluci. Ő az Olasz Nő, akit a filmvászon dicsőít, és akit az esti *passeggiata* során olaszországi nyaralásod alatt láthatsz – nem, ő nem a reklámszakemberek képzeletében létezik csupán. Nagyon is valódi, most is ott sétál az olasz nagyvárosok és kisvárosok, falvak utcáin. Ő a *bella figura* megtestesítője, aki látványos sikert arat modern, e világi életünkben.

Amikor 2008 januárjában megérkeztem Firenzébe, nem is állhattam volna távolabb ettől az ideáltól. Az elmúlt évtizedeket számítógépes munkával töltöttem, olyan sokat bámultam lefelé a laptopomra és a telefonomra, hogy meggörnyedt a vállam, az állam megereszkedett, a nyakam összement. A munkával járó stressz és a nagyvárosi élet megkeményítette a vonásaimat. Lesütött szemmel rohantam át az életem, nem volt időm másokra sem egy mosolyt, sem néhány kedves szót pazarolni. A szingliként töltött évek alatt belemeszesedtem a magányomba. Nem volt túl sok önbizalom és büszkeség abban, ahogyan kétrét görnyedve átvágtam az utcán.

De elég volt egyetlen évet eltöltenem Firenzében, és – felfedezve a *bella figurát* – az életem megváltozott.

A *bella figura* lényege, hogy az élet minden területét tegyük oly széppé, amilyen széppé csak lehet – éljünk bár Rómában, Londonban, New Yorkban vagy Vancouverben. Ez egyszerre romantikus és gyakorlatias elképzelés. Átjár mindent, amit teszünk, az étkezési szokásainktól kezdve az érzékiségen és a szexualitáson át reggeli ébredésünkig, napunk indításáig. Ha átjár minket, képesek leszünk távol tartani magunktól a stresszt – a stressztől ugyanis a testünk bezárul, és bármilyen kevés szénhidrátot eszünk és sokat mozgunk, úgy nézünk ki, mint egy csapdába esett, űzött vad. A *bella figura* lényege a nagylelkűség és a jólét, nem pedig a kicsinyesség és az önsanyargatás. Az olasz nő, aki a *bella figura* szerint él, tudja, milyen fontos a jó modor és a méltóságteljes viselkedés. Ez nem főhajtás egy letűnt kor tisztelete előtt, hanem maga a gyakorlat, ami a mestert dicséri. Az elegáns viselkedés, amely végül a természetünk részévé válik. Bizonyított tény, hogy minél többször mosolygunk őszintén, annál több szerotonint, boldogsághormont szabadítunk fel. Mindez nem csupán az életminőségünk javulását szolgálja, arra is hatással van, hány év adatik meg nekünk.

A könyv, bár érintőlegesen utal a – bőséges szakirodalommal megtámogatott – mediterrán étrend jótékony hatására, sokkal inkább egy utazás története. Tíz évvel ezelőtt egy véletlennek köszönhetően Firenzébe költöztem, és az első ott töltött év megváltoztatta az életem, a testem és az érzéseim. Hiszem, hogy mindaz, amit tanultam, megváltoztathatja a te életedet is.

Január

Festina lente, avagy siess lassan!

A szezon gyümölcse: vérnarancs

A város illata: égetett fa füstje

Olasz pillanat: a lakásom egy *palazzó*ban van!

A hónap olasz szava: *salve*

Minden az esővel kezdődött. Esett, mintha dézsából öntenék, miközben taxiért álltam sorba a firenzei Santa Maria Novella pályaudvaron. A sor fölött nem volt tető, nálam pedig nem volt ernyő. Mire beszálltam a taxiba, bőrig áztam.

Álltam egy városban, ahol nem ismertem senkit, elszakadva a munkámtól, a barátaimtól és a családomtól, egy darabka emberi uszadék, akit partra mosott a tenger e reneszánsz csatornákból. Mindenem, amim volt, egy kis papírcetli, amit ázott kezemben szorongattam, rajta a címmel, ahol megszállhatok. A sor elejére érve szétnyitottam, megmutattam a taxisofőrnek, majd beszálltam. Morgott valamit, és hátrapillantva rosszállóan tanulmányozta a lábamnál gyűlő tócsát, végül elindult.

Végigsuhantunk a takaros, macskaköves utcákon. Teljes erővel ment a fűtés, ázott kabátom párafelhőbe burkolta a taxit. A ködképes ablakon át lestem az út két oldalán emelkedő, ódon épületeket, az ereszcsontról lezúduló esővizet. Az utcák kihaltak voltak, január második napján aludt a mámoros város. Ami engem illet, azzal

töltöttem a szilveszterestémet, hogy a szüleim lakásának különböző szegleteibe dugdostam el a gondosan bedobozolt holmimat, anyám szúrós tekintetétől kísérve. Nem szólt egy árva szót sem, de minden levegővételével azt kérdezte, mégis mi ütött belém, hogy feladok egy jó lakást, egy rangos állást, ami dombornyomásos névjegykártyával járt, hogy az ingóságaimat bezsúfolom az ő már amúgy is szűkös lakásába, és elszököm Firenzébe írót játszani. Mintha azt közöltem volna velem, hogy bordélyt nyitok Olaszországban.

A taxisofőr lassított, a bal oldalra mutatott, és horkantott valamit. Úgy fordultam, hogy teljes egészében átérezhessem a *piazza* hatalmas méreteit, a tér végén magasló templomot, amelynek fehér homlokzata visszatükröződött a nedvesen csillogó kövezeten. Leesett az állam.

Nem csupán a tér szépsége, hanem annak teatralitása miatt is, ahogyan rabul ejti az ember tekintetét, és a templom homlokzatára irányítja. „*Si chiama Santa Croce*” – mondta a sofőr. – „*E quello li è Dante.*”^{*} Dante épp olyan mogorvának és zsörtölődőnek tűnt, mint a taxisom, mégis felvidultam. Ott állt az ember – akinek, *Isteni színjáték* című műve nyomán, a modern olasz nyelv megalkotását tulajdonítják –, kőkezében könyvet tartott, és baziliskusztekintetével rám meredt. Ezt jó jelnek vettem.

A templom rendíthetetlenül állt Dante szobra mögött. Az egész teret úgy építették meg, hogy az arra tévedő jelentéktelen halandó tisztelettel vegyes áhítattal merje csak megközelíteni, s közben csodálattal adózzon annak szépsége előtt. Ez volt az első személyes találkozásom az olasz művészettel, a harmonikus formavilág hangsúlyozásával, a szeniális látványalkotással, a szépséget átható erkölcsi súllyal. Maga a *bella figura* volt, kőben és márványban testet öltve.

Áthajtottunk egy nehezen leírható hídon. A sofőr ezúttal jobbra mutatott, a folyó fölött gubbasztó, alacsony boltozatú Ponte Vec-

* Santa Croce a neve. [...] És az ott Dante.

chióra. A folyó fölé kinyúló apró gyufaskatulyányi üzletek fényei ragyogtak az éjszaka sötétjében, és az egész híd ragyogott, mint egy álomkép. Tágra nyílt szemmel bámultam, miközben tovább gurultunk az Oltrarno negyed felé, amely, amint azt a neve is mutatja, a történelmi városrészszel szemben húzódik az Arno túlsópartján, míg végül a macskaköves utcákon kanyarogva megálltunk az új bejárati ajtó előtt.

– *Eccoci** – mondta a sofőr, miközben feltápászkodott az ülésről. Fizettem és kiléptem a taxiból, egyenesen egy tócsába. Az előcsarnokba siettem, és megcsodáltam tágas, barlangteremhez fogható belsejét, miközben összecsapógtattam a kockakövet. Jobbra széles kőlépcső tekergőzött, nekiálltam hát felvonszolni a csomagjaimat, majd zihálva megpihentem egy keskeny padon, szerintem úgy nagyjából a 108. emeleten. És hol voltam még a legfelső szinttől... A lépcsőfokok középen bemélyedtek, elkoptak az évszázadok lábainak súlya alatt: az épület a tizenhetedik században épült, a csöndet megtöltötték a múlt szellemei. Tovább kapaszkodtam felfelé, míg végre megálltam egy Tiffany-zöld ajtó előtt, amiről helyenként lepergett a repedezett festék. A zár, jókora vasdoboz hatalmas kulcslyukkal, erős, régi. Előkerestem a hozzá illő, antik kinézetű kulcsot, és kinyitottam az ajtót.

Nyerskövel kirakott, hosszú folyosó tárult elém. A lakásban jég-hideg volt, látszott a leheletem. Félúton megtaláltam a sötét hálószobát, benne két egyszemélyes ágy és egy óriási fakomód állt, így hát itt ledobtam a táskáimat, visszamentem a folyosóra, hogy megkeressem a fűtést és bekapcsoljam, lehámozzam magamról a vizes kabátomat, végül szorosan magam köré tekerjek egy takarót.

A lakás, amely ki tudja, meddig lesz otthonom, nemcsak hideg volt, de dohos is. A folyosóra egymásba kapcsolódó szobák láncolata nyílt, amit a lakberendezési magazinok „shotgun” lakásnak hív-

* Itt vagyunk.

nak. A nappali nagy, spalettás, szárnyas ablakból, egy kanapéból és egy roskatag asztalból állt, rajta nagy halomban könyvek. A végéből nyílt a hosszú, tágas konyha, amelynek jobb oldalát a mosogató, a szekrények és a tűzhely foglalták el, míg bal oldalán egy étkezőasztal állt, és újabb szárnyas ablakok. A konyha túlsó végéből jobbra újabb nappali nyílt hosszú sarokkanapéval, mögötte könyvekkel megpakolt, rozoga polc. A legtávolabbi sarokban egy ajtó nyílt, az egyetlen a lakásban a bejárati ajtón kívül, és egy kis fürdőszobát rejtett.

Megnéztem magam a mosdó feletti tükörben: a hajam kócos volt az utazástól, sötét árnyékok ültek a szemem alatt, és egy új, érlelődő pattanás bukkant fel az államon. Vagy inkább tokámon. Az Álom-melóm megutáltatta velem a saját tükörképemet. Az eltelt éveimet megmagyarázhatatlan, aggasztó súlygyarapodás jellemezte: nemcsak középtájon nőttek hurkáim, hanem a hátamon és az államon is, ott lógtak a felkaromon. Kipróbáltam az összes egészséges diétát, és sorban elhagytam a legutolsó trend szerint éppen rossznak kiáltott ételeket, de hiába. A pattanások, amelyek kamaszkoromban messze elkerültek, most nagy élvezettel vetették rám magukat, az egész bőröm egy merő kiütés volt. Próbáltam nem törődni vele, de az iparág, amelyben dolgoztam, ezt lehetetlenné tette – egy puccos lapkiadó munkatársa voltam, ahol egy egyszerű liftezéshez is acélos idegek, szezon előtti dizájner ruhák és Kate Moss közönye kelletek. Ezért inkább fekete, alaktalan ruhákba burkolóztam, és messze elkerültem a liftet.

Sóhajtván elfordultam, és visszamentem a konyhaablakhoz. A hideg és az eső ellenére kitártam, előrehajoltam és kilestem a sötétbe.

Ablakok, erkélyek és terrakottatető néztek le a sötét, néma udvarra. Messzebb, a szemközti fal fölött emelkedett a helyi templom tornya, karcsú kőépítmény a tizenhetedik századból. Négy zöld harang kukucskált át a kis boltíveken, s az egyetlen díszítés, ami körbefutott a templom tetején, a kőből kirakott mozaik mintázata volt. Körös-körül csukott, sötét ablakok. Esőhullás a csöndben.