

Az evésszenvedély lélektani gyökerei

■ Forgács Attila dr.¹, Fazekas Piroska²

¹Budapesti Corvinus Egyetem, Pszichológiai Központ, Budapest; ELTE Pszichológiai Intézet, Budapest;

²Budapesti Corvinus Egyetem, Társadalmi Kommunikáció Doktori Iskola, Budapest

Correspondence: attila.forgacs@uni-corvinus.hu

A falásroham és a túlevés én-idegen, nem tervezett, impulzív cselekedet, ami megkerüli a tudatos szándékot. A túlevés a krízisek – és a következményes éhínségek – olyan ősadaptív túlélési mechanizmusa, amit sem a modern tudomány, sem az elmúlt 70 év fogyasztói tapasztalata képtelen volt megzabolázni ez ideig. A tudattalan evés gyökereit az evolúcióban, a civilizációtörténetben és a koragyermekkorban keressük. Az egészségtelen és mértékét vesztett táplálkozás – számos esetben – nem a tudatlanságból, hanem egyéb (nem tudatosodott) emocionális, vagy környezeti hatásból ered. Ezért a felvilágosítás bár fontos, mégsem jelent elegendő beavatkozást, mélyebb struktúrákat is érintő pszichoterápiára is szükség lehet.

KULCSSZAVAK: elhízás, evészavar, evolúciós pszichológia, művészettörténet

Eating passion

Binge eating is a self-distant, unplanned, and impulsive act, which is able to bypass the conscious intention. Overeating is an archaic-pragmatic survival mechanism of crises and the consequent famine. Neither modern sciences nor the past 70 years of consumer experiences have been able to treat this crises eating. The roots of unconscious eating are sought in evolution, in the history of civilization and in early childhood. In many cases unhealthy nutrition and overeating are not caused by lack of sufficient knowledge but by other (not conscious) emotional or environmental impacts. Therefore, although information is important, it does not mean sufficient intervention, psychotherapy of deeper structures may be needed.

KEYWORDS: obesity, eating disorders, evolutionary psychology, history of art

Enni jó

A legközvetlenebb evolúciós rokonaik, a főemlősök döntően növényevők. Ébrenlétük 80 százalékát táplálékszerzéssel és evéssel töltik. Létük és életmódjuk meghatározó része az evés. Az evolúció konzervatív folyamat. Nehéz megszabadulni egy viselkedést szabályozó géntől. Csak a kifejezetten káros gének tűnnek el egy fajból (1). A sok-sok civilizációs vívmány dacára, a főemlősjelleg alapvetően és máig meghatározza létezésünket. A biológiai eredetünk csak részben haladható meg, részlegesen és ciklikusan önkéntelenül visszatérnek a reflexek, az ösztönök, és az alap-karakter. Az ember eredeténél fogva gyűjtögető-eszegető lény, éhes lelkek alagsorában ott élnek kiéhezett elődei, akik ósvágak formájában irányítják evési szokását.

A fogyás-hízás paradoxon

Az utóbbi években egyre kifejezettebb társadalmi igény jelentkezik a sovány test iránt, miközben az epidemiológiai mutatók szerint egyre inkább elhízik az emberiség, a Föld

minden részén, ahol tartósan és tömegesen van mit enni (2, 3). Az nagyon is érthető, hogy a tömeges elhízás esetén egyre indokoltabb a fogyásvágy, ellenben a szándék dacára emelkedő elhízás trendek valamilyen definiálatlan árnyéktényező jelenlétét sejtetik. Ráadásul ez a homályos és irracionális hatás meghatározóbbnak bizonyul, mint a jól definiált szándékolt fogyásvágy. A falásroham és a túlevés én-idegen, nem tervezett, impulzív cselekedet, ami megkerüli a tudatos szándékot. Mintha nem is mi ennénk! Akkor kicsoda eszik bennünk? A választ az evolúcióban, a civilizációtörténetben és a koragyermekkorban keressük.

A gasztrális őstrauma

A gorilla és az ember közös őse 10 millió éve, a csimpánzé 6 millió éve élt. A gorilla növényevő, a csimpánz olykor vadászni is kénytelen. Az utóbbi 3 millió évben a korábbi élettér megszűnt, az ember ősei kénytelenek voltak drasztikusan változtatni evési módjukon, rászoktak a vadászásra. A húsevés kényszere számos olyan változást eredményezett, ami elindította a civilizációt. A vadászás közösségi tevé-

kenység, a magányos egyén alkalmatlan a vadak elejtésére. Ráadásul a vad elejtése kifinomult közösségi koordinációt és a kommunikáció fejlődését igényelte. Az emberi faj a vadászással lépett a társadalmiasodás útjára. A növényevő faj fogazata alig volt alkalmas a ragadozásra, ráadásul a fogak csak még inkább visszafejlődtek a paleolit évmilliók során. Az ember a csökevényes fogakat eszközhasználatlaltal, majd eszközkészítéssel kompenzálta. Elindult a technikai civilizáció. Ugyancsak az előemésztést szolgálta a tűz használata is. A húsevésből származó fehérjetöbblet az encefalizációhoz, következményesen a kognitív képességek excesszív fejlődéséhez járult hozzá. A vadászás során kinyílt a világ fajunk előtt. A gorilla egész életében nem tesz meg akkora távolságot, mint az ősünk egyetlen vadászás során.

Az evésünnepe

A sikeres vadászások hirtelen nagy mennyiségű ételmezt biztosítottak elődeinknek, amit nagy lakomákba és húsunnepekbe torkollottak. Ezen a ponton egy újabb humánspecifikus viselkedésmód sziluetttjének megjelenése látható. Ugyanis a csimpánz is vadászik néha, ellenben a vadászt követően ott falja fel a prédát, ahol elejtette, nem képes az orális ösztönein uralkodni. Csak az részesül a lakomában, aki részt vett a vadászásban. Az ember viselkedésében megjelentek az első fékek. Nem falni fel rögtön, hanem elcipelni a törzsi evőhelyre és megosztani másokkal, olyanokkal is, akik nem leszármazottak. Ez a homo viselkedés a kommenalizáció (ételmegosztás) egy új – az evolúcióban szokatlan – változata. A civilizáció első lépése, amikor az állatias impulzusokon uralkodik az ősünk. Az ételmegosztás (megkínálás) a mai napig élő emberi hagyomány valamennyi korban és valamennyi kultúrában. A társas lét csúcspontja a mai napig a közös evés. Az eredeti mintát, miszerint, ha van mit enni, az ünnep, ma már úgy olvassuk, hogy ha ünnep van, akkor enni kell! Valamennyi ünnep (születésnap, bankett, szerződéskötetés, lagzi, halotti tor stb.) valamilyen közösségi évésivásban csúcspontot, felidézve az ősvadászatok sikereit. A közösségi evés érzelmi jellege ettől olyan erős. Sikerült legyőzni az éhínséget, az ember fölfele keveredett a természetnek, nem a természet emészti föl, hanem ő nyeli le a legyőzött világ egy darabját. Hiába a sok előremutató változás, mindezek hajtóereje mégiscsak az orális krízis (a beégett éhínség) csillapításának vágya volt (4).

A bőségvágy

A húsevés sem tudta végleg felszámolni az időszakos éhínségeket. A téli időszakokban kimerültek a források, az éhezés réme beleégett az emberi nembe. Mi járhatott a 300 ezer éve élt ősünk fejében? Némi támpontot biztosítanak a paleolit művészi ábrázolások. Az őskori ábrázoló művészet csaknem kizárólagos motívuma az éhínség leküzdéséről szólt. A paleolit kövér nőszobronkon kívül a vadászt jelenítették meg, mást pedig alig. Több mint 200 olyan őskori kövér nőszobrot találtak, mint a Willendorfi Vénusz. A legregőbbiek (a Tan-tani Vénusz, valamint a Berekhat Ram-i Vénusz) 300 ezer évesek lehetnek. A szobrok vágyálmot ábrázolnak, hiszen a korabeli csontleletek semmiféle elhízásra nem utalnak. Az őskori Vénuszokat az egyetlen preverbális

(beszél nyelv előtti) üzenetnek tekinthetjük az emberiség őstörténetéből. (Az első és egyetlen beszédképes embertípus, a cro-magnoni ember 50 ezer éve jelent meg.) A testi bőség vágya elmondhatatlanul kódolódott fajunkban, ami alig tudatosodó vágyként, és viselkedési automatizmusként maradt fenn. A modern ember lelke mélyén tovább él az archaikus ember vágyképlete: „...csak egyszer jóllakni!” A középkori zabálásutópiákat, a mesék terülj-terülj asztalkáját, mézeskalács házat, kolbászból font kerítését, mind a jóllakás vágya fantáziálta. Aligha létezik masszívabb archetípus, mint a bőséges falás vágya. A tudatos fogyókúrás törekvéseket – a mai napig – megtörik a nagy zabálás epizódjai. Miközben a modern ember sovány testre vágyódik, az archaikus tudattalan willendorfi impulzusok azt sugallják, jobb lesz felenni mindent, tartalékolni, mert a túlélés feltétele a zsírraktár, legalábbis éhínségek idején (5). Ugyanis az evolúciós és civilizációtörténeti tapasztalat, hogy a kríziseket éhínség követi. Az utóbbi évtizedek tartós és tömeges bősége nem volt elegendő az évmilliók adaptációs mechanizmus fölülírására. A modern társadalomban a krízis és bőség egyszerre van jelen. Ez a leglényegesebb környezeti feltétele a tömeges elhízásnak (6, 7).

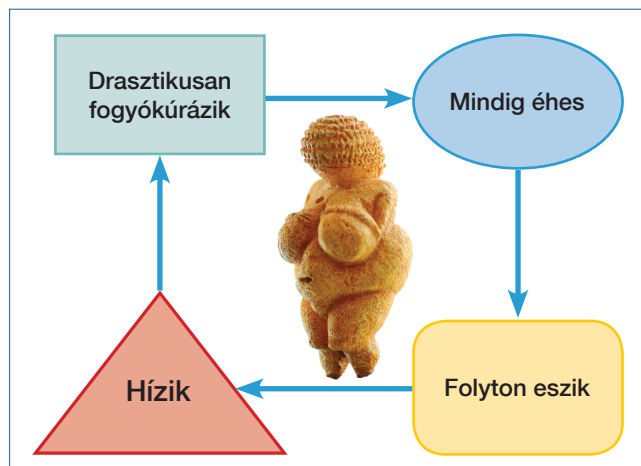
Az eltartható gabona

Az időszakos éhínségeket olyan ételekkel lehet túlélni, amelyek hosszan eltarthatók. Az őskörnyezetben ilyen étel volt a gabona. 10 ezer éve a világ három tájékán fedeztek fel, majd nemesítettek valamilyen gabonátípust: Mezopotámiában a búzát, Ázsiában a rizst, Amerikában a kukoricát. Azokban a kultúrákban, ahol nem találtak ilyen magot, az őskori viszonyok fennmaradtak egészen az utóbbi időkig. Ellenben a gabonát felfedező vidékeken robbanásszerű fejlődés indult útjára. A földművelés a korábbi nomád életforma feladását, letelepedést igényelt. A szociális viszonyok stabilizálódtak, és az emberiség újabb lépést tett a civilizáció felé. Az állandó szociális viszonyok között alakultak ki a ma is ismert nyelvcsaládok alapjai. A civilizáció sokszorosan orális termék. Sokan gondolják, hogy az evés pótcselekvés. Evolúciós és civilizációs perspektívából nézve az evés az eredeti magatartás, aminek kielégítésére az ember építette maga köré a civilizációt, a technikai-, az életmódbéli-, művészeti- és társadalmi kultúrát. Az éhség az első, a következménye a kultúra.

Az egyedfejlődés orális korszaka

Az evolúció és a civilizációtörténet nagy fordulópontjai nyomot hagytak az ember jellegzetességeiben, és viselkedésformáiban. A lenyomatokat a szocializáció, a kultúra és a civilizáció némileg elfedheti, azonban a felszín alatt mégis ott foryog az ősminta, a száj és az evés! Támogatja ezt a feltevést az, hogy az embercsecsemők szájközpontúak, náluk még nem nyomták el a szociokulturális hatások a biológiai impulzusokat. A korai évek magatartásában a közös őstörténetünk köszön vissza. A gyermek az első életében mindent a szájába tesz, megízlel. Ezt a korszakot nevezik a pszichoanalitikusok orális korszaknak. Az evéssel és a száj ingerlésével kapcsolatos legelső élmények fokozottan érzelmi jellegűek. Az etetésen keresztül a baba a legközvetle-

1. ábra: A jojózás (fogyókúra visszaesés) folyamatábrája (Forgács, 2018)



nebbül tapasztalja meg az anyai szeretetet és a biztonságot. A szájjingerlés a baba minden negatív érzését tompítja, míg minden pozitív élményét megsokszorozza. Az érzelmkezelés legeredendőbb (ráadásul tudattalan) módja a cuclizás, a száj ingerlése (8).

Intrauterin (magzati) tapasztalatok

A szájjal való bensőséges kapcsolat azonban nem a születést követően, hanem már a magzati élet 5. hónapjától alakul. Megfelelő képalkotó eljárásokkal ma már lehetőség van a magzat viselkedését megfigyelni. Az anyaméhben nincs túl sok lehetőség a viselkedésre. A magzat magatartásrepertoárja nagyjából abból áll, hogy szopja az ujját, amikor rátalál. Az ujj szopásának nincs táplálási funkciója (a táplálás az anyaméhben a köldökzsinóron keresztül zajlik), a prenatális szájjingerlés inkább érzelmi feladatokat tölt be. Ezek a korai orális élmények úgy égnék bele a lélekbe, hogy lehetetlen szavakba foglalni, tekintettel a tapasztalás során nincs még nyelvi kódolás és verbális emlékezet. Kibeszélhetetlen, hiszen szavak nélkül nem tudatosodnak (9). Ugyanakkor a korai imprintingszerű élmények alapvetően és egy életen át befolyásolják a viselkedést (1. ábra). Úgy befolyásolják a döntéseket és a viselkedést, hogy a tudatos kontroll gyenge felettük. Az orális korszak és a preverbális korszak tökéletesen átfedik egymást, ezért az evés lelki szabályozásának igen nagy része tudattalan. Másképpen megfogalmazva, a tudattalan szféra jelentős része orális. Ez a pszichikus történeti háttere az elhízás-fogyásvágy paradoxonnak.

Elvileg az orális kort a gyermek kinövi, gyakorlatilag számos jel szerint, nem szűnik meg maradéktalanul. Bizonyos

– főként érzelmileg érintett - helyzetekben, a felnőttkorban is visszatérhetnek kinőtt viselkedési elemek. A dohányos időnként rágyújt, más rágógumizik, napraforgót majszol, nassol, vagy mindenhová viszi magával az ásványvizes palackot, mint hajdan a cumis üvegét.

Az evési szokásokat nem tudatosodott tényezők is irányítják, sőt az evészavarral küzdő, vagy az elhízásra hajlamos személyek táplálkozásában a prekognitív tényezők szerepe nagyobb. Az ételmiszer-vásárlások 70%-a nem tervezett, impulzív, tudattalan hatásokra történik (10). Egy vizsgálatban ételmiszertudomány szakos hallgatók állították, hogy az egészséges, könnyen emészthető és diétás ételeket szoktak fogyasztani. Szakemberek lévén, az ételek egészségi értékének pontosan tudatában voltak. A kérdőív végén megtudták, hogy a válaszadók között egy vacsorát sorsolnak ki. Arra kérték őket, jelöljék meg, melyik ételt választanák, ha ők lennének a szerencsések. A személyek döntő többsége a zsíros, nehezen emészthető és hizláló ételt választotta (11). A tudatos tényezőket fölülírta a tudatküszöb alatti impulzus. Az egészségtelen és mértékét veszített táplálkozás – számos esetben – nem a tudatlanságból, hanem egyéb (nem tudatosodott) emocionális, vagy környezeti hatásból ered (4, 12). Ezért a felvilágosítás bár fontos, mégsem jelent elegendő beavatkozást, mélyebb struktúrákat is érintő pszichoterápiára is szükség lehet (13).

Terápiás következtetések

Az éven belüli visszaesés valószínűsége – fogyókúra technikától függően – 40-95%. A drasztikus fogyókúra azért eredménytelen hosszú távon, mert az éhezés jelzés a szervezetnek és a léleknek, hogy beköszöntött – az evolúcióban oly jól ismert – éhínség ideje. Ilyenkor a túlélés génekbe rögzült, zsigeri, automatikus, impulzív – és nem tudatosodó – reakciója, hogy minden ehetőt be kell kapkodni, addig, amíg van. Tartósan lefogyni az elhízás ütemében lehet. Az elhízás sosem úgy történik, hogy este lefekszik az egyén soványan, reggel pedig arra riad, hogy az éj folyamán kövér lett. Az elhízás – észrevehetetlenül – naponta néhány 100 kilokalória többletfelvétellel alakul ki (11). Napi 100 kilokalória (2 dl tej, vagy 1 darab kifli, vagy 1 dkg tepertő) túlévése évi 5-6 kilogramm súlynövekedést eredményez. Napi 100 kilokalóriával több mozgás (2000 lépés vagy 10 perc közepes iramú kerékpározás) változatlan étkezés mellett évi 5-6 kilogramm – szenvedés és éhezés nélküli – leadását jelenti. Erről az alig észrevehető kalóriatöbbletről kell lemondani, vagy ennek megfelelő mozgástöbbletet kell rendszeressé tenni a kívánatos testsúly megtartásához (14).

Irodalom

1. Csányi V. Az emberi természet. Humánétológia. Budapest: Vince Kiadó; 2016. doi: 10.1556/9789630598057
2. Martos É. Az obezitás fogalma. Mérési módszerek, hazai és nemzetközi adatok. In: Császár A szerk. Obezitás: elmélet és klinikum. Debrecen: Teva Magyarország Zrt., 2010. P.5-20.
3. Józán P. Az elhízás epidemiológiájának néhány hazai és nemzetközi vonatkozása. Magyar Tudomány 2013; 7: 772-784.
4. Forgács A. Az evés lélektana. 3.kiadás Budapest: Akadémiai Kiadó; 2018. doi: 10.1556/9789634541752

5. Forgács A. A Willendorfi Vénusz és az evésszabályozás archaikus rétegei. Gasztropszichológiai ki kicsoda? Új Diéta. A Magyar Dietetikusok Lapja. 2016; 4: 10-12.
6. Forgács A. Az evészavarok társadalomlélektani háttere. Háziorvos Továbbképző Szemle 2008; 7: 7-11.
7. Forgács A. Az elhízás környezeti tényezői. Metabolizmus. A Magyar Atherosclerosis Társaság hivatalos folyóirata 2012; 1:50-53.
8. Forgács A. Az ízpreferenciák, ízaverziók és ételfóbiák pszichológiai vonatkozásai. Magyar Belorvos Archivum 2017; 6: 300-310.
9. Klein M. A szó előtti tartomány. Budapest: Akadémiai Kiadó; 1999. További irodalom megtekinthető a szerkesztőségben, valamint a www.gastronews.olo.hu weboldalon.