

Hornyák Beatrix őrnagy:

(L)ÉTVÁGY – AZ EVÉS ÉS A TÚLSÚLY PSZICHOLÓGIÁJA

ÖSSZEFOGLALÓ: *Jelen közlemény célja az étel és az evés szimbolikus jelentésének, evolúciós, egyéni és szociokulturális meghatározottságának az áttekintése. A testtömeg-menedzselés egy élethosszon át tartó folyamat, melynek fiziológiai összetevőiről – ti. energiabevétel (élelmiszer-fogyasztás) és energiafelhasználás (fizikai aktivitás) egyensúlyának megtartása – széles körű szakirodalmi háttér áll rendelkezésre, ugyanakkor a pszichológiai tényezők szerepének vizsgálata egy viszonylag elhanyagolt terület. A sikeres testtömeg-menedzselés, különösen a testsúlycsökkentő intervenciók eredményessége azonban nagymértékben függ különböző pszichológiai és környezeti (szociokulturális) tényezőktől, melyek szerepet játszanak az étkezési szokások kialakulásában és a túlfogyasztásban, elhízásban egyaránt. A téma a Magyar Honvédség katonái számára is aktuális, ugyanis a fizikai alkalmassági követelmények teljesítését nagyban meghatározza az esetleges túlsúly.*

KULCSSZAVAK: *evés, túlsúly, pszichológia, sóvárgás, érzelmi evés, médiaüzenetek*

BEVEZETÉS

A *globesity* kifejezés először egy 2001-es WHO-jelentésben szerepelt, utalva a fogyasztói társadalmakban megfigyelhető tömeges elhízás jelenségére, mely jelentős népegészségügyi kihívás, és kezelésének eredménytelenségét tekintve kudarc is egyben. A WHO adatai szerint 2014-ben 1,9 milliárd felnőtt volt túlsúlyos (a Föld lakosságának kb. 25%-a) és 600 millió elhízott/kövér. Az elhízás egyre nagyobb arányban és egyre fiatalabb korban jelentkezik; 2014-ben az 5 év alatti túlsúlyos gyermekek száma a világon 41 millió volt,¹ hazánkban a '80-as évekhez képest 50%-kal több a kövér gyermek.²

A probléma nem kerüli el a fegyveres testületeket sem. A túlsúly és az elhízás prevalenciájának csökkentése érdekében az amerikai haderő 2013-ban vezette be az Army Body Composition programot, melynek célja hozzájárulni a műveleti készenlét, a fizikai teljesítőképesség, az egészség és a katonás megjelenés fenntartásához. A program segítséget nyújt a katonák optimális testösszetételei arányainak kialakításához, fenntartásához.³ Az amerikai program hazai adaptációja a Honvéd Testalkati Program, mely a katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról szóló 10/2015 (VII. 30.) HM rendelettel lépett érvénybe.

Az epidemiológiai adatok alapján napjainkra az elhízás nem pusztán egészségügyi probléma, hanem sokkal inkább társadalmi állapot, melyet hazánk prominens „gasztropszichológusa”,

¹ WHO. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/ (Letöltés időpontja: 2017. 01. 07.)

² Martos 2010, 12.

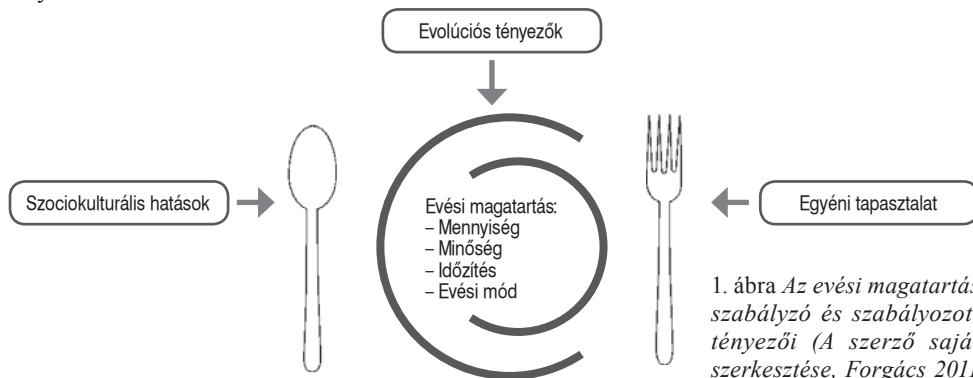
³ AR 600-9. The Army Body Composition Program. 28. June 2013. http://www.wood.army.mil/sapper/document_frames/ar600_9.pdf (Letöltés időpontja: 2016. 01. 24.)

Forgács Attila a fogyasztói társadalom testi leképeződésének nevez.⁴ Az evés jelentőségét az akadémiai pszichológia évtizedeken át leértékelte, az igazi fordulópont az ezredfordulóra tehető, az evéslélektan kutatása ekkor bontakozott ki.⁵ Jelen tanulmány aktualitását az adja, hogy az elhízás tömeges, „járványszerű” terjedése, a testsúlycsökkentő intervenciók alacsony hosszú távú hatékonysága és a táplálkozás regulációjának egyre inkább patológiás állapotba sodródása következtében az evépszichológia a jövőben várhatóan egyre fontosabb területté válik majd.

A 21. századi ember – Forgács Attila szavaival élve „*moho sapiens*” – orális magatartásának elemzése és értelmezése segíthet megérteni a túlevés és elhízás lélektani aspektusait, illetve azt a testsúlycsökkentés kapcsán gyakran előforduló kettősséget, melyet Pál apostol így fogalmaz meg: „*amit teszek, azt nem is értem, mert nem azt cselekszem, amit akarok, hanem azt teszem, amit gyűlölök.*”⁶ Életünk legnagyobb titka ugyanis, hogy nem értelmünk, józan eszünk realizál, hanem kavargó vágyaink, sóvárgásaink, szenvedélyeink vagy éppen félelmeink és szorongásaink. Müller Péter plasztikus hasonlatával élve lakik bennünk egy jóakarató, de gyenge *Kapitány* – akit ismerünk – és egy számunkra ismeretlen, kérlelhetetlenül erős *Ellentengernagy*, akinek hangtalan utasításait azonnal és fenntartás nélkül végrehajtjuk.⁷ Ismerkedjünk meg az Ellentengernaggal közelebbről, hiszen amíg nem tudjuk, hogy ki ellen harcolunk, addig győzni sem tudunk.

A TÁPLÁLKOZÁST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

A pszichológiából tudjuk, hogy valamennyi viselkedésünket – és ez alól a táplálkozás sem kivétel – belső hajlamosító tényezők (predispozíciók) és külső erők (szituációs tényezők) befolyásolják. Az evést szabályozó belső tényezők közül különösen fontosak az evolúciósan fixált magatartásformák, az egyéni tapasztalatok (tanulás), a fiziológiai tényezők és a tudatküszöb alatti lélektani impulzusok, míg a külső tényezők közül a társadalmi kontextus, a kultúra és a napjainkban egyre nagyobb szerepet játszó médiaüzenetek érdemelnek kitüntetett szerepet.⁸ Tanulmányomban a fiziológiai tényezők kivételével valamennyi befolyásoló tényező ismertetésére kitérek.



1. ábra Az evési magatartás szabályzó és szabályozott tényezői (A szerző saját szerkesztése, Forgács 2011 alapján)

⁴ Forgács Attila – Forgács Dalma – Forgács Dóra 2013, 815.

⁵ Forgács 2011, 43.

⁶ Pál apostol levele a Rómaiakhoz. <http://www.szentiras.hu/RUF/Róm7,14-25> (Letöltés időpontja: 2017. 04. 05.)

⁷ Müller 2006, 154.

⁸ Forgács et al. 2013, 811–819.

Az evési magatartást befolyásoló legfontosabb hatótényezők: a szociokulturális hatások, az evolúciós tényezők és az egyéni tapasztalat (tanulás), melyek 4 tengely mentén (mennyiség, minőség, időzítés és evési mód) befolyásolják az egyén táplálkozását.⁹ A szabályzó és szabályozott tényezőket az 1. ábrán foglaltam össze.

A továbbiakban a fenti elméleti keret mentén ismertetem az evést meghatározó belső és külső tényezőket. A belső tényezők köréből az éves evolúciós tényezőit, az egyéni tapasztalatokat és a nem tudatosodott pszichikus tényezőket vizsgálom meg részletesen, míg a külső tényezők köréből a szociokulturális hatásokat, különösen a családot, a kultúrát és a média szerepét. A tényezők illetően történő elkülönítése pusztán a könnyebb megértést szolgálja, a valóságban jelentős átfedés figyelhető meg az egyes tényezők között, hiszen példának okáért a kultúra és a média hatásainak egy része is tudatküszöb alatti befolyásoló tényező.

AZ EVÉS EVOLÚCIÓS TÉNYEZŐI

A táplálkozás, táplálékfelvétel a leglényegibb életmegnyilvánulás, egyidős önmagával az étellel, míg az ehhez kapcsolódó éhség a legrégebbi ösztön.¹⁰ Evolúciós szempontból a kontraszelekciónak fontos szabályozó szerepe van az egyes fajok táplálkozásának, táplálékszerzési módjának a kialakulásában. A biológiai szabályozás annál lazább, minél fejlettebb szinten áll az adott faj a törzsfajlásban.¹¹ A fogazat és az állkapocs a fogyasztott táplálékhoz alkalmazkodik, innen tudjuk, hogy minden emberszabású majom és ember elsődlegesen gyümölcssevő (*frugivora*) volt. A kb. 2 millió évvel ezelőtt élt *Homo habilis* (ügyes ember) fogazata arra utal, hogy a gyümölcsön kívül valószínűleg húst is fogyasztott, melyet a ragadozók zsákmányából szerzett meg. A vadászat mint táplálékszerzési módszer kb. 1 millió éve a *Homo erectus*-nál jelent meg, ettől kezdve a fogak mérete egyre csökkent.¹² Evolúciós örökség a zsíros, édes és sós ételek kedvelése, melyek a túlélést biztosították a hominoidák (emberszabású majmok és az ember) evolúciójában, azonban kifejezetten egészségtelenek a mai életkörülmények között. A zsíros étel a magas kalóriatartalom, az édes az érett gyümölcs, a sós pedig az ásványi sók jelenlétét jelezte.¹³ A túlfogyasztás mint emberi viselkedés evolúciós pszichológiai szempontból „az egyél sokat, amikor van mit, mert a bőséget inség követi” mint túlélési esélyt növelő, egyéni tapasztalaton alapuló, agyi mentális reprezentáció értelmezhető. (A későbbiekben ehhez az agyi programhoz még visszatérek az étkezést befolyásoló médiaüzenetek bemutatása során.) Érdekes elmélet az elhízással kapcsolatban az ún. „takarékos gén” elmélet (*thrifty genotype*), mely szerint őseinknél evolúciós előnyt jelentett a hatékonyabb zsírraktározást lehetővé tevő genotípus,¹⁴ azonban az elmélet napjainkra megdőlni látszik.

A gyorsévés humánétológiai gyökere feltehetően szintén arra az időszakra tehető vissza, amikor a gyakori éhínség, az orális nélkülözés az étel gyors eltüntetését követelte. Ez köszön vissza napjainkban az ún. evőversenyeken, amikor megadott idő alatt kell adott táplálékból a lehető legtöbbet elfogyasztani, vagy a gigantikus Guinness-rekordokat döntőgető méretű és mennyiségű ételek készítésében.

⁹ Forgács 2011, 44.

¹⁰ Forgács 2004, 23.

¹¹ Forgács 2011, 44.

¹² Stringer–Andrews 2005, 190–192.

¹³ Forgács 2011, 44.

¹⁴ Neel 1962, 355.

Leszögezhetjük, hogy az éhség mind az emberi evolúció folyamatában, mind az emberiség későbbi történetében hosszú ideig jelen volt – illetve egyes területeken napjainkban is jelen van, hiszen kb. 1 milliárd ember éhezik a Földön –, ami egyrészt kitüntetett jelentőséggel ruházta fel magát az étel és az étkezést, másrészt olyan agyi program kialakulásához vezetett, hogy „mindent meg kell enni, akkor és addig, amíg van”.

AZ EGYÉNI TAPASZTALATOK ÉS A TUDATKÜSZÖB ALATTI TÉNYEZŐK SZEREPE AZ EVÉSBEN

Az evést meghatározó egyéni tapasztalatok (tanulás) körébe tartozik például az ízaverzió tanulása, melynek lényege, hogy amennyiben egy adott étel fogyasztása kellemetlen következményekkel jár (pl. hányás, hasmenés, gyomorbántalom) a fogyasztást követő 12 órában, az egy életre szólóan kitilthatja az adott étel vagy bizonyos íz fogyasztását az egyéni ízlésmintából. A gyakorlatban ez gyakran megfigyelhető pl. gombamérgezés esetén. (Egyes feltételezések szerint az allergiák egy része is ilyen korai bevésődéshez [imprinting] kötődik.) Ennek a fordítottja is igaz, az ún. Medicine Effect lényege, hogy egy adott étel kedvelése emelkedik, ha a fogyasztása pozitív következményekkel jár (pl. emésztőszervi tünetek enyhülése, éhség csökkentése).¹⁵

Egyes szerzők szerint a túlzott étvágy azon a hibás nevelési, tanulási (kondicionálási) folyamaton alapul, hogy az édesanya – fel nem ismerve a csecsemő valódi szükségleteit – sírásra etetéssel reagál, vagy éppen cumit nyom a baba szájába. A szorongásredukció és az evés szoros kapcsolata azonban nem magyarázható kizárólag a hibás tanulással.¹⁶

A mai kor embere nem érzi, hogy mikor éhes és mikor lakott jól. A tudatküszöb alatti erők jobban befolyásolják az éhséget, mint a fiziológiai jelzések. A túlsúly és az elhízás lelkiegyensúly-fenntartó tényező is egyben. A gyakorlatban ez jól megfigyelhető azon személyeknél, akik drasztikus (rövid idő alatti és nagymértékű) súlycsökkenést értek el rendszerint valamilyen műtéti eljárást követően (pl. a bél egy szakaszának eltávolítása, vagy a gyomor szűkítése). Ők gyakran a leadott kilókkal együtt a lelki jóllét egy részét is elveszítik, „védtelelné”, szorongásossá vagy depresszióssá válnak, és gyakrabban lesznek öngyilkosok.¹⁷

Az ételnek nemcsak tápértéke, hanem emocionális (érzelmi) értéke is van, tulajdonképpen bármilyen érzelm „elehető” vagy evéssel megszerezhető. Ebből a megközelítésből beszélhetünk defenzív evésről (pl. gond, félelem, szorongás, stressz „elevése”), agresszív evésről (pl. bekebelezés, harapás, fogakkal marcangolás) vagy éppen szeretetevről.¹⁸

Defenzív evés

Az evés mint gondúzó tevékenység köszön vissza ránk Kosztolányi soraiban: „...*elhagynak újra mind a gondok, mert minden mélabút leront egy jól pirított csirkecomb.*” De ugyanígy „megehető” a szorongásunk is, az étkező ember felfalja a rémisztő világot, így arat győzelmet rajta.¹⁹ Az orális ingerlés mint szorongásoldás már az intrauterin életben is megfigyelhető, az ultrahangfelvételek tanúsága szerint már az 5 hónapos magzat is gyakran szopja az ujjacs-

¹⁵ Forgács 2011, 44.

¹⁶ Forgács 1999, 475.

¹⁷ Espmark 1992, 245.

¹⁸ Forgács 2004, 57.

¹⁹ Forgács 2004, 67.

káját. Forgács szerint az elhízás a stresszre adott támadás és menekülés statikus formája.²⁰ Az egyént körülvevő hájréteg „védőpáncélként” ad védelmet és biztonságot a környezeti támadásával szemben; Geiger empirikus kísérletben igazolta, hogy a kövér gyermekek személyes térigénye kisebb, mint átlagos súlyú társaiké.²¹

Agresszív evés

A fogakkal történő harapás ősi agresszióvezetési mód, ami humánszinten szocializált étkezéssé nemesedett. Az evés támadó jellege köszön vissza számos kifejezésünkben: például, ha eszünk, akkor „elpusztítjuk az ételt”, vagy ha dühösek vagyunk valakire, akkor „leharapjuk a fejét”. Ebben az értelemben az evés megsemmisítést jelent. A túlsúlyos vagy elhízott emberek gyakran nehezen képesek ellenséges érzelmeket kimutatni; képletesen megfogalmazva: „lenyelve” negatív érzéseiket agressziójuk zsírrá alakul.²²

Szeretetevés

A korai életszakaszban (újszülött- és csecsemőkorban) az evés a szeretet kifejezője – melynek során az anya az etetéssel, a csecsemő pedig a szájával szeret – és az intim lelki kapcsolat megteremtésének módja. Később az étel és az oralitás anyapótlóvá válhat az egyén életében, ekkor az egyén szeretetigénye kielégítetlen pótcselekvésként jelentkezhet. Az evés és a szeretet közötti kapcsolat köszön vissza számos szófórdulatunkban (pl. „úgy szeretlek, majd megeszlek”, „eszem a szívedet”, „megzabállak”; vagy az érthetetlen vonzódásnál: „nem tudom, mit eszik rajta”); illetve szépirodalmi műben (pl. „az vagy nekem, mi testnek a kenyér”).

Az oralitás fontos érzelmi köteléket képez az együtt evő személyek között, így meghatározza az emberi kapcsolatokat. A közös családi étkezésekben, az ünnepi asztalnál elfogyasztott közös étkezés során az eredeti anya-gyermek kapcsolat köszön vissza, mint az eredendő biztonság és meghitt összetartozás jele. Így válik a konyha mint kulináris élménytér társasági/közösségi élménytérre is egyben. Az együtt evés alapvető érzelmi feladatokat tölt be az interperszonális kapcsolatokban, melynek nyelvi gyökerei a következő kifejezésekben figyelhetők meg: „nem sok sót esznek meg együtt”, mondjuk az egymással haragban lévőkre, míg „egy tálból cseresznyéznek” azok, akik jól megértik egymást; ha a házasság megszakad, akkor a felek „elválnak ágytól, asztaltól”, míg amikor összekötik az életüket, akkor „egy kenyéren élnek”. Az együtt evést, a közös étkezéseket evolúciós szempontból a vadászó életmód hozta létre, melynek fő fogása a mai napig a hús, míg a nassolás – a főétkezések közötti édességek, gyümölcsök fogyasztása – gyűjtögető múltú étkezés, és mint ilyen magányos lakmározás.²³

Doreen Virtue²⁴ könyvében a sóvárgást kutatva 8 szempontból tesz különbséget az érzelmi és fizikai éhség között, melyet az 1. táblázatban foglaltam össze.

²⁰ Forgács 2004, 89.

²¹ Geiger 1978, 35.

²² Forgács 2004, 62.

²³ Forgács 2004, 63.

²⁴ Virtue 2013, 95.

1. táblázat *Az érzelmi és a fizikai éhség megkülönböztető jellegzetességei (Szerkesztette a szerző, Virtue 2013 alapján)*

	Érzelmi éhség	Fizikai éhség
Kialakulásának ideje	Hirtelen	Fokozatos
Tárgya	Konkrét ételre irányul	Nyitott különféle ételek iránt
Testi lokalizáció	„Nyak fölötti” (a sóvárgás a szájban és az elmében kezdődik)	„Nyak alatti” (a kiindulási pont a gyomor)
Jellege	Sürgető	Türelmes
Eredete	Valamilyen érzés (pl. harag, düh, szomorúság)	Fizikai szükségletből fakad
Következménye	Automatikus, szórakozott étkezés	Tudatos, megfontolt étkezés
Időbeni fennmaradás	Nem szűnik meg akkor sem, ha a test tele van	Megszűnik, ha jóllaktunk
Érzelmi következmény	Bűntudat, szégyen	Nem követi bűntudat vagy szégyen

Az érzelmi evési stílusnak öt alapvető formáját különbözteti el Virtue:²⁵

1. *Rohamszerű nagyevő*: jellemző rá a falásroham, a túlevést rendszerint bizonyos típusú (általában finomított lisztből vagy cukorból készült) ételek váltják ki, és rendszerint úgy tudja kordában tartani étvágyát, hogy az ellenállhatatlan ételeket elkerüli.

2. *Hangulati evő*: általában az erős érzelmekre reagálva eszik túl sokat, rendszerint nagyon érzékeny mások érzéseire, nagyfokú empátiával rendelkezik, és az evést frusztrációja levezetésére használja.

3. *Önbecsülési evő*: az ételt társaságként, szórakozásként használja, nehézségei vannak a személyközi kapcsolatokkal, és rendszerint úgy érzi, hogy mások nem értik meg, elutasítják vagy elhagyják.

4. *Stresszevő*: zömmel a feszültségre reagálva eszik túl sokat, rendszerint sokféle étel után sóvárog.

5. *Lavinyszerű evő*: következetlen motivációs szinttel rendelkezik, erőfeszítései rendszerint kívülről motiváltak. Olykor mereven ragaszkodik valamilyen egészséges étkezéshez és edzésprogramhoz, melyet ortodox módon követ egy ideig, majd éles kilengésekkel szegi meg szigorú diétáját és edzésprogramját.

Empirikus kutatások támasztják alá, hogy az érzelmi evés túlfogyasztáshoz, illetve túlsúlyhoz vezet. Kutatók szignifikáns kapcsolatot találtak nők esetében a testtömegindex (*Body Mass Index* – BMI) és az érzelmi evés, illetve a BMI és a külső hatásokra történő evés között.²⁶ A külső hatásra történő evés során magasabb az energiabevitel, különösen a zsír tekintetében,²⁷ ami szintén predisponáló tényező a túlsúly kialakulása szempontjából. Egy másik kutatásban szoros kapcsolat igazolódott az érzelmi evés és a BMI között, különösen a negatív élethelyzetekben történő evés tekintetében.²⁸

Ahogy azt korábban említettem, a zsíros, édes és sós ételek kedvelése evolúciós örökség. Az egyes ízek preferenciáját azonban emocionális, tudatküszöb alatti pszichológiai tényezők is befolyásolják. A pozitív érzelmek, személyek gyakori szinonimája az édes, minden édes,

²⁵ Virtue 2013, 156.

²⁶ Van Strien–Frijters–Roosen–Knuiman–Hijl–Defares 1985, 335.

²⁷ Anschutz–Van Strien–Van De Ven–Engels 2009, 120.

²⁸ Nolan–Halperin–Geliebter 2010, 316.

ami számunkra kellemes, amit vagy akit szeretünk (pl. édeskettes, mézeshét, édesanya, édesded alvás, édes álom). Az édes íz iránti vonzalmunk a korai egyedfejlődés időszakára, az intrauterin életre (ti. édeskés a magzatvíz) és az újszülött- és csecsemőkorra (ti. édeskés az anyatej) is visszavezethető. Az édesség első asszociációja általában a csokoládé, ami az édességek királynője, a szeretet elsődleges szimbóluma, ikonja.²⁹ A csokoládé élvezeti cikk is egyben, fogyasztásának háttérében főként a lelki érték meghatározó, vagyis a lélektani kedveltség előtérbe kerül az élettani fontossággal szemben. Az élvezeti cikkek (pl. csokoládé, cukrászsütemény) fogyasztásának elsődleges célja a valóságtól való orális menekülés. A keserű és savanyú ízek alapvetően negatív érzelmekhez társulnak (pl. „savanyú a szőlő”, mondjuk valakire, akinek nem tetszik valami), a romlás ízei. A sós íz a lét lényege, maga az élet is a sós tengerben keletkezett, így érthető az ember atavisztikus lelki vonzódása a sós ízek iránt.³⁰

Érdekes megközelítést alkalmaz Virtue az egyes ételféleségek utáni sóvárgás lelki hátterének feltérképezése során. Elmélete szerint a sóvárgás háttérében általában valamilyen ki nem elégített érzelmi szükséglet áll, fogyasztásukkal a lelki egyensúlyunkat próbáljuk meg visszanyerni.³¹ A sóvárgás nem keverendő össze az egyes ételek iránti preferenciával, vagyis, hogy milyen típusú ételeket szeret az egyén. A sóvárgás esetében egy adott ételféleség iránti leküzdhetetlen vágyat, készletést kell értenünk, melynek során a személy szinte bármit megtesz annak érdekében, hogy az adott ételféleséghez hozzájuthasson. Az alábbi táblázatban összegyűjtöttem néhány ételféleség vonatkozásában a sóvárgás háttérében meghúzódó lehetséges lelki, emocionális szükségletet.

2. táblázat *Az ételféleségek utáni sóvárgás háttérében meghúzódó emocionális szükségletek (Szerkesztette a szerző, Virtue 2013 alapján)*

Ételféleség	Emocionális szükséglet
Csokoládé	Szeretet, érzelmi kötődés szükséglete
Tejtermék	Jókedv (depresszió enyhítése) szükséglete
Sós rágcsálnivalók	Nyugalom (stressz, düh és szorongás levezetése) szükséglete
Fűszeres ételek	Izgalom iránti készletés
Olajos magvak	Szórakozás utáni vágy
Kenyér, rizs, tészta	Vigasztalás, nyugtatás utáni vágy
Sütemények, torták, piték	Öröm és megnyugtat
Édesség	Jutalom és szórakozás szükséglete
Magas zsírtartalmú ételek	Ürességérzés (pl. célok, feladatok, személyek) betöltése

SZOCIOKULTURÁLIS TÉNYEZŐK SZEREPE AZ EVÉSBEN

A szociokulturális tényezők több szinten is befolyásolják az evési magatartást, melyek közül a család, az egyént körülvevő kultúra és a média szerepére térek ki a következőkben. Az éhség- és a jóllakottsághely, illetve az ételpreferencia nem velünk született reflex, kiala-

²⁹ Bagdy 2016.

³⁰ Forgács 2004, 67.

³¹ Virtue 2013, 103.

kulása korai tanulást igényel. Az éhség- és jóllakottságélmény felismerésének megtanulását akadályozza például az a hibás etetési szokás, mely szabályos és merev időközönként írja elő a baba szoptatását. Ez a szülői gyakorlat az elhízás korai tanulási háttere, melynek hatására a későbbiekben az éhséget nem fiziológiai jelzések, hanem külső ingerek (externális tényezők) irányítják.³² Az externális evő a külső kulcsingerekre reagál, vagyis az étel illata, külleme, a gusztusos terítés és a nagy választék befolyásolja az étvágyát, a karóráját figyeli, hogy megtudja, éhes-e, és nem akkor fejezi be az étkezést, ha jóllakott, hanem, amikor eltűnt az összes étel a tányérról. Ezek az externális tényezők éppen úgy tudatküszöb alatt maradnak, mint a korábban tárgyalt predispozíciók.³³

A modellkövető tanulás igen jelentősen befolyásolja az egyén táplálkozását, ételpreferenciáját a referenciaszemély vagy referenciacsoport étkezési mintájának követésével. A legfontosabb referenciaszemély kisgyermekkorban az anya. Kezdetben a kisgyermek evési magatartását elsősorban az anyja határozza meg, majd egyre fontosabbá válnak a különböző referenciacsoportok, kezdetben a barátok, majd később a marketing által művilleg létrehozott csoportok (pl. sportolók, színészek, popsztárok). Ha a személy ugyanazt az ételt fogyasztja, mint a referenciacsoport tagjai, akkor virtuális evésicsoport-tagságba kerül vele, ami az ősi idők szoros társadalmi kapcsolatát mintázza.³⁴ Amit, ahogy és akivel eszünk, a társadalmi azonosság/rang kifejezője is, így az étkezési stílus meghatározza az egyén bizonyos társadalmi csoporthoz való tartozását is.³⁵

Az ételek kifejezhetnek társadalmi rangot (pl. státuszjelző étel a kaviár), szerepelhetnek dominanciajegyként (pl. fűszerezettség/csipősség és férfiasság), és kifejezhetik a nemzeti identitást is (pl. Magyarországon a halászlé, gulyás, töltött káposzta). Valamennyi kultúra meghatározza az ehető dolgok körét, és sok vallásban számon tartanak olyan ételeket, amelyek fogyasztását tabu tiltja (pl. az iszlám vallásban a disznóhús fogyasztását). „*Így válik az étel virtuális köldökzsinórrá a kultúra és az egyén között.*”³⁶ Mary Douglas megfogalmazásában: „Ha az ételt kódként kezeljük, az üzenetek kódolva magukban hordozzák a társadalmi viszonyok mintáit. Az üzenetet a hierarchia különböző szintjéről, a befogadásról és kirekesztésről, a határvonalakról és a határokon keresztül folytatott ügyletekről.”³⁷

Minden differenciált és kifinomult táplálkozási szokás mögött az adott kultúra ízlésmin-tája húzódik meg. A testméret kultúranropológiai jelentést hordoz magában. A természeti népeknél a mai napig a testsúly az egyik legfontosabb szempont a közösségi hierarchia szerveződésében.³⁸ A tradicionális kultúrákban a nők esetében napjainkban is az egészség és a termékenység szimbóluma, míg a férfiak esetében a hatalom és erő jelképe. Mauritániában, Nigériában és Maliban ma is uralkodik a kényszeretető tradíció (*leblouh*), melynek lényege a fiatal lányok minél nagyobb mértékű felhizlalása, akár 10 000 kalória feletti napi energiabevittel.

³² Forgács Attila – Forgács Dalma – Forgács Dóra 2013, 817.

³³ Forgács 2013, 817–818.

³⁴ Forgács 2011, 45.

³⁵ Forgács 2004, 135.

³⁶ Forgács 2004, 170.

³⁷ „If food treated as a code, the messages it encodes will be found in the pattern of social relations being expressed. The message is about different degrees of hierarchy, inclusion and exclusion, boundaries and transactions across the boundaries.” Douglas 1997, 36.

³⁸ Forgács 1996, 87.

Napjainkban az evési szokásokat nagymértékben a média befolyásolja, Forgács tanulmányában az élelmiszerekre vonatkozó médiaüzeneteket öt nagyobb kategóriába sorolja:

Légy sovány! Még sohasem volt olyan kövér az emberiség, mint napjainkban, miközben a népeiséget egyre erősebb médianyomás igyekszik rávenni az ideális testsúly elérésére.

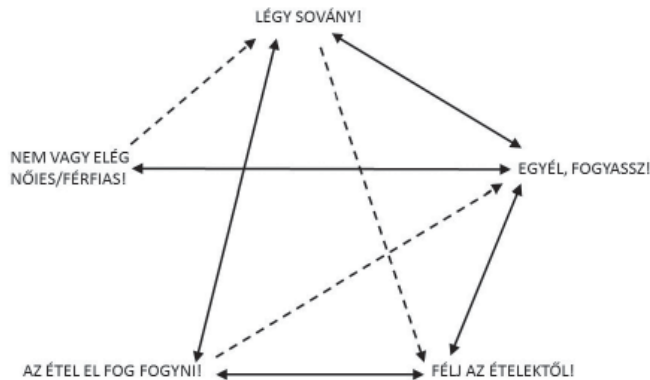
Egyél, fogyassz! A fogyasztói társadalom nem létezhet a folyamatos fogyasztás nélkül, ezért a média folyamatos elégedetlenségi érzést gerjeszt a fogyasztókban. Az ételekhez hozzáadott értékeket társítanak (pl. akciós, finomabb, boldogságot vagy egészséget okoz a fogyasztónak), így növelve a bevételt.

Féj az ételektől! Az ételfóbiák megjelenésének hátterében, szintén a média játszik ki-tüntetett szerepet. A főbiák évről évre változnak (pl. zsír vs. olaj, margarin vs. vaj, cukor, só, koleszterin stb.), gyakoriak az élelmiszerbotrányok (pl. paprikahamisítás, madárinfluenza, kergemarha-kór, romlott húsok stb.).

Az étel el fog fogyni! Ahogyan azt a korábbiakban említettem, az emberiség történetének évmillió tapasztalata azt sugallja, hogy mindent meg kell enni, akkor és addig, amíg van, így az ember hajlamos a „válságevésre”, akkor is, ha ennek nincs észszerű oka. Az éhezők száma egyre növekszik a Földön, melynek oka a klímaváltozás, az élelmiszer-termelés háttérbe szorulása.

Nem vagy elég nőies/férfias! A (szépség)ideálokat szintén a média közvetíti, melyekhez a hétköznapi embereknek lehetetlen felnőni, így folyamatosan elégedetlenek önmagukkal.³⁹

A fentiekben részletezett médiaüzenetek egyes kategóriái kongruensek (vagyis logikailag jól megférnek egymással), más részük azonban ún. kettős kötést (double-bind) alkotnak egymással. Az ilyen típusú üzenetek sajátossága az olyan többrétegű felszólítás, mely egyrésztől előír egy bizonyos cselekedetet, másrésztől azonban meg is tiltja azt.⁴⁰ Az evésre vonatkozó médiaüzenetek kapcsolatrendszerét a 2. ábrában foglaltam össze. Az ábrán az egymással kongruens üzeneteket szaggatott vonallal, míg az egymásnak ellentmondó üzeneteket dupla végű nyilakkal tüntettem fel.



2. ábra Az evésre vonatkozó médiaüzenetek kapcsolatrendszere (Szerkesztette a szerző, Forgács 2011 alapján)

³⁹ Forgács 2011, 47–48.

⁴⁰ Forgács 2011, 48.

ÖSSZEGRÉS

Senki sem akar önszántából túlsúlyos vagy kövér lenni, ugyanakkor az elhízás prevalenciája a fogyasztói társadalmakban rohamosan emelkedik. Tanulmányomban azokat az evési magatartást szabályozó belső és külső tényezőket tekintetem át, melyek kapcsolatba hozhatók a túlfogyasztással és ezen keresztül a túlsúllyal és elhízással. A belső tényezők köréből az evés evolúciós tényezőit, az egyéni tapasztalatokat és a nem tudatosodott pszichikus tényezőket vizsgáltam meg részletesen, míg a külső tényezők köréből a szociokulturális hatásokat, különösen a család, a kultúra és a média szerepét. Mindez segíthet megérteni a túlevés és elhízás lélektani aspektusait, illetve választ adhat a testsúlycsökkentő intervenciók viszonylag alacsony hatásfokának okára. A túlsúlyos vagy elhízott embereket évekig – sőt sajnos gyakran még napjainkban is – akaratgyenge személyeknek tartották, hiszen a fogyás, ahogyan az szinte szállóigévé vált „fejben dől el”. Úgy vélem azonban, hogy ez az elv nem teljesen állja meg a helyét, az evés szabályozásának összetett tényezői miatt a sikeres és tartós testsúlykontroll érdekében érzelmi, pszichológiai szinten is dolgoznunk kell. Tanulmányomat Bagdy Emőke⁴¹ versével zárom, mely megfelelő összegzése azoknak az evést meghatározó tényezőknek, melyeket részletesen kifejtettem.

„Szívemből kérdezem: mondd, szeretsz-e enni? Tudjuk-e egymást szeretve etetni?
Hiszed-e, hogy a túl sok, nehéz bánat megnövesztheti hasadon a hájat?
Felfaltál-e már embert a dühödben, torkát harapva támadón, dühödten?
Tudod-e, hogyha megcsókolsz egy száját, immunrendszered azonnal feltámad?
Érzéki dolog-e nálad a jó étel, amit csak izlelész, de nem láatsz, nem nézel?
Vajon miért, hogy összes érzékszerved izgalomba jön és buzog életkedved,
ha érzed étked ízét, illatát, s ha testedet szerelmed fonja át?
Örök az ember sóvár ösztöne, leghatalmasabb testi ösztöke: enni, szeretni és szeretve
lenni.
Az élet titka mindössze csak ennyi.”

FELHASZNÁLT IRODALOM

- 10/2015 (VII. 30.) HM rendelet a katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról. http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1500010.HM
- Anschutz, D. J. – Van Strien, T. – Van De Ven, M. O. – Engels, R. C.: *Eating styles and energy intake in young women*. Appetite, 2009, 53..
- AR 600-9. The Army Body Composition Program. 28. June 2013. http://www.wood.army.mil/sapper/document_frames/ar600_9.pdf
- Bagdy Emőke: *Az evés öröme, szenvedélye és szenvedése*. Hangoskönyv, Kossuth Kiadó Zrt. és Mojzer Kiadó Kft., Budapest, 2016.
- Douglas, Mary: *Deciphering a meal*. In Counihan, C. – Van Esterik, P. (eds): *Food and culture: A reader*. Routledge, New York, 1997.
- Espmark, Sten: *Psychological aspects of obesity*. In Wijma, K. – Schoultz, von B. (eds): *Reproductive Life*. The Parthenon Publishing Group, Stockholm, 1992.
- Forgács Attila: *Az evés lélektana*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2004.

⁴¹ Bagdy 2016.

- Forgács Attila: *Az oralitás jelentősége a korai személyiségfejlődésben és a kultúrában*. Gyermekgyógyászat, 1999, 5.
- Forgács Attila: *Dominanciaviszonyok és evészavarok, avagy a megevett hatalom*. Thalassa, 1996, 7, 3.
- Forgács Attila: „Étterem az egész világ.” *In memoriam Szathmáry Lajos*. Korunk, 2011, 32, 11.
- Forgács Attila – Forgács Dalma – Forgács Dóra: *Globesity, a tömeges elhízás pszichológiája*. Magyar Tudomány, 2013, 7.
- Geiger Ágota: *A testhatárok szerepe a juvenilis obesitas tünettanában*. Magyar Pszichológiai Szemle, 1978, 19.
- Martos Éva: *Az obezitás fogalma. Mérési módszerek, hazai és nemzetközi adatok*. In: Császár, A (szerk): *Obezitás*. TEVA Magyarország Zrt., Budapest, 2010.
- Müller Péter: *Titkos tanítások*. Alexandra Kiadó, Pécs, 2006.
- Neel, James V.: *Diabetes mellitus: A „thrifty” genotype rendered detrimental by „progress”?* American Journal of Human Genetics, 1962, 14, 4.
- Nolan, Laurence J. – Halperin, Lindsay B. – Geliebter, Allan: *Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI*. Appetite, 2010, 54, 2.
- Pál apostol levele a Rómaiakhoz. <http://www.szentiras.hu/RUF/Róm7,14-25>
- Van Strien, T. – Frijters, J. E. – Roosen, R. G. – Knuiman-Hijl, W. J. – Defares, P. B.: *Eating behavior, personality traits and body mass in women*. Addictive Behaviors, 1985, 10, 4.
- Virtue, Doreen: *Szüntelen éhség*. Édesvíz Kiadó, Budapest, 2013.
- WHO. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/