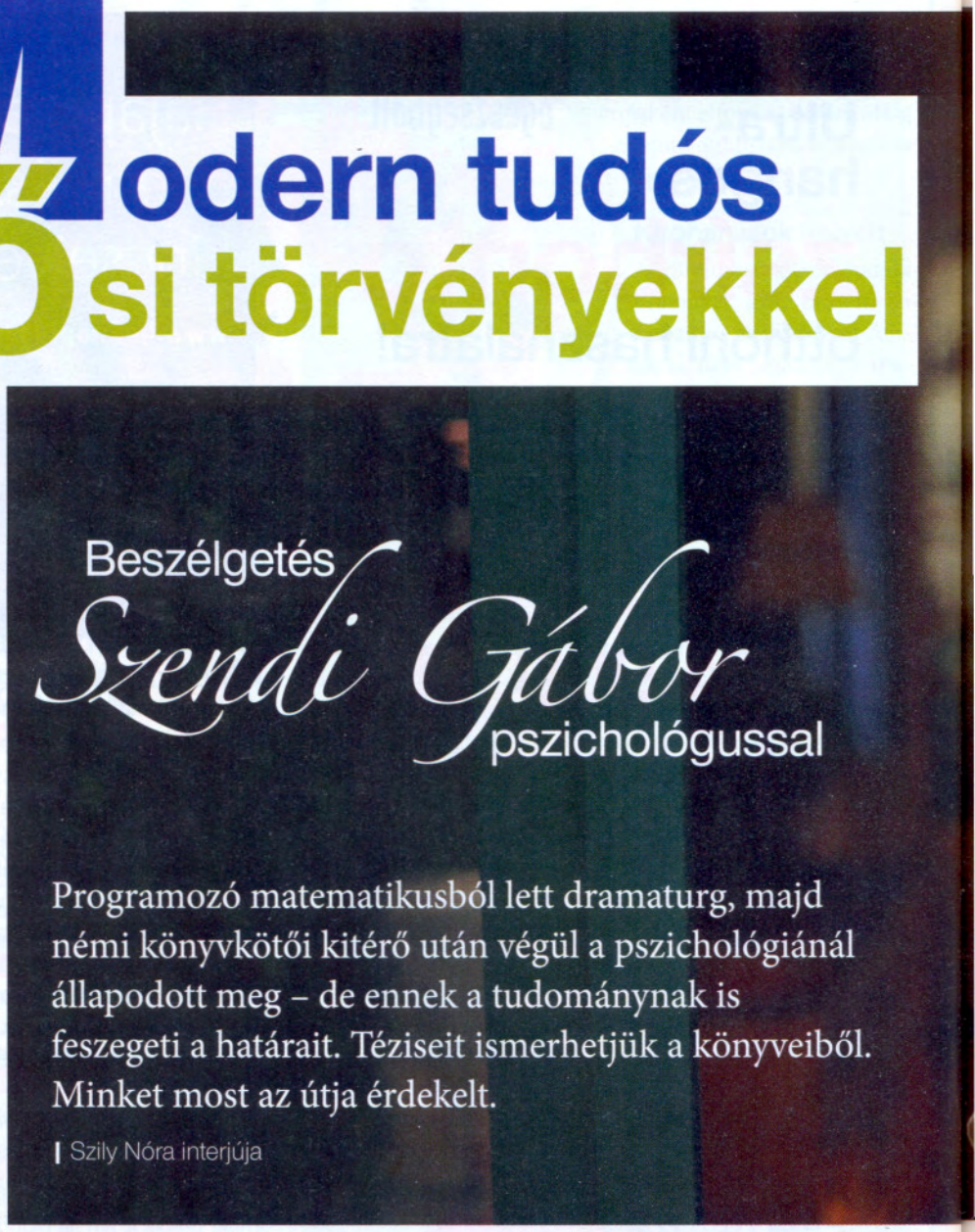
Modern tudós ősi törvényekkel



Beszélgetés Szendi Gábor pszichológussal

Programozó matematikusból lett dramaturg, majd némi könyvkötői kitérő után végül a pszichológiánál állapodott meg – de ennek a tudománynak is feszegeti a határait. Téziseit ismerhetjük a könyveiből. Minket most az útja érdekelt.

Szily Nóra interjúja

Psziché: Mi fordított a régmúlt felé, hogy onnan eredeztetve próbálj dolgokat megérteni és megértetni?

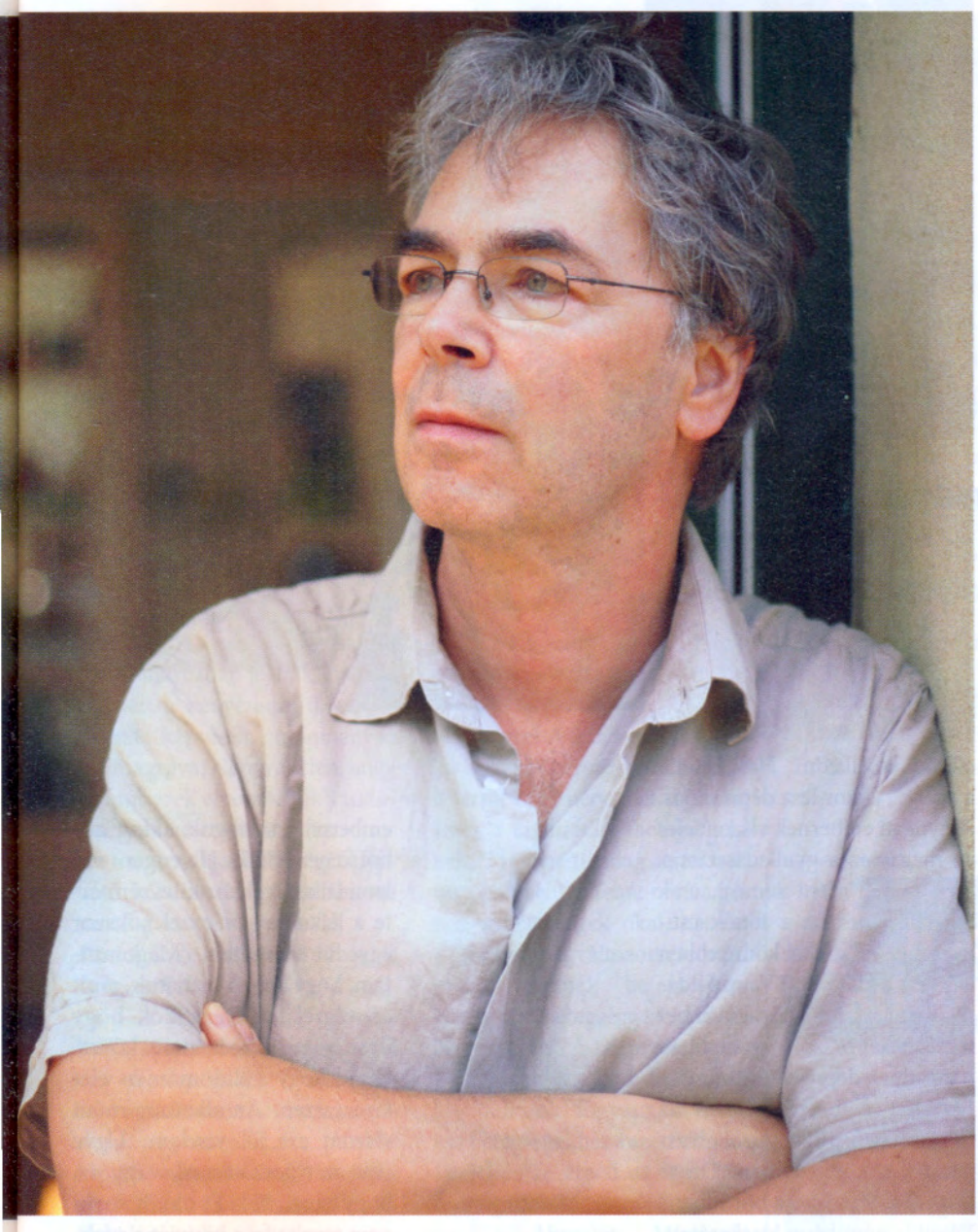
Sz. G.: Még könyvkötő voltam, amikor megismertem Herman Imre könyvét, *Az ember ősi ösztöneit*. Óriási hatással volt rám, mert történelmi perspektívába helyezte az emberi lélek működését is. Megértettem, hogy az evolúció nem kihagyható. Hogy nem lehet csak a mából kiindulva értelmezni dolgokat. Az etológia, majd a szociobiológia is nagyon érdekelt, és ez újabb löket volt az evolúciós irányba. Elkezdtem másként ránézni a dolgokra.

Én egyébként nem a depresszióiparról szóló könyvemmel kezdtem. Mondjuk inkább azt, hogy én voltam a szú, aki már korábban is rágta belül a tudomány korhadt fáját, de az volt az a pont, amikor többen felfigyeltek a percegésemre.

Az egyik tanárom a pszichoszomatikus betegségek kapcsán mindig Ferenczitől (Ferenczi Sándor orvos, pszichoanalitikus) idézett, hogy „ez a misztikus ugrás a lélekből a testbe". Én meg azt mondtam, hogy hagyjuk a misztikumot. Van egy agyunk, amelyik egyfelől fölfele lelki élményeket generál, ugyanazoknak a folyamatoknak lefele pedig vegetatív következményeik vannak. Tehát ne azt feltételezzük, hogy ha „így érez, ezt gondolja, akkor kilukad a gyomra" – hanem vezessük le, hogy azok a gondolatok milyen élettani mechanizmusokon át hatnak. És ha nem lehet bizonyítani, akkor ne állítsuk, hogy van ilyen. Rengeteg teóriát a fejéről a talpára kell állítani – és kiderül, hogy igaz, de nem úgy, ahogy addig hitték. Engem az egzakt dolgok érdekelnek.

Én voltam a szú, aki már korábban is rágta belül a tudomány korhadt fáját, aztán eljött az a pont, amikor többen felfigyeltek a percegésemre.

FOTÓ: DÖMÖTÖR CSABA



Psziché: Elkezdted magad az életmód és a betegségek összefüggéseibe beleásni. Miért?

Sz. G.: A mamám cukorbeteg volt, és meg is halt 55 éves korában. Mindig követtem az épp aktuális táplálkozási dogmákat, divatokat, hogy én ne erre a sorsra jussak. Fiatalon sokat betegeskedtem, és ezt megpróbáltam kompenzálni.

Psziché: Egy darabig sodródtál a divatokkal, de egyszer csak azt mondtad, hogy állj. Mi volt ennek az oka?

Sz. G.: Amikor már nemcsak a magyarul megjelent könyvek, cikkek voltak elérhetők, hanem az interneten keresztül szinte minden, az engem is forradalmasított. Szakmám révén hozzáfértem az orvostudományi folyóiratokhoz is. Így megszűnt az a függés, hogy mit látni, hallani a tévében, mit ír az újság, mit mond a háziorvos. Kitörtem ebből, függetlenné váltam, és már én tudtam eldönteni, hogy a sok információból mi az, amit elfogadok.

Psziché: Mikortól hiszed el, hogy valami igaz? Például a paleolit táplálkozás…

Sz. G.: A paleo érdekes dolog, mert amikor 2009-ben elkezdtem dolgozni a könyvemen, a nyugati táplálkozást kritizáltam. De ahogy gyűjtöttem a szakirodalmat, ahogy kimutattam, hol téved a nyugati táplálkozás, lehámoztam a dologról a rohadó részt, és egyszer csak ez maradt – a paleolit táplálkozás. Ám ugyanide jutsz, ha azt vizsgálod, miért ismeretlenek a civilizációs betegségek a természeti népeknél. Tehát a modern, független kutatások és az evolúciós biológiai kutatás ugyanoda vezet.

> Mindig szeretném, ha elfogadnának, de ha azt tapasztalom, hogy ellenem fordulnak, ettől nem kétségbeesem, hanem megerősödöm.

Psziché: A boldogtalanság járványáról írsz, és azt is az életmóddal kötöd össze. Nem hangsúlyozod túl a jelentőségét? Én van, hogy úgy érzem, a lelkierőm fogy, és nem a testemmel van baj…

Sz. G.: A könyvem (*Boldogtalanság és evolúció – Paleolit táplálkozással a depresszió ellen*) nem arról szól, hogy nincs depresszió. Hanem hogy van indokolt depresszió, és van indokolatlan. Az indokolt – egy evolúciósan kialakult védőmechanizmus. Arra még állatok és a természeti ember is képes. Ha veszteség éri, vagy a státusza meginog, akkor erre depresszióval reagál. De kimutatható, hogy ez is gyulladásos folyamaton keresztül zajlik. Az immunrendszer gyulladáskeltő anyagokat termel, és az agy erre „betegségviselkedéssel" válaszol – visszahúzódom a vackomba, és ott gyógyulgatok. Ez természetes.

Ám az indokolatlan depresszió oka, hogy a nyugati táplálkozás eleve nagyon magas gyulladásszintet alakít ki az emberekben. Ahhoz nem alkalmazkodtunk, hogy ilyen mennyiségű kalóriát fogyasszunk. Ha egymillió éve gabonát ennénk, akkor valószínűleg olyan pici lenne a gyomrunk, mint a madarak begye. De a mi gyomrunk nagy mennyiségű ételt tud befogadni. Arra lett kitalálva, hogy amit elfogyasztunk, az kis kalóriasűrűségű legyen. Ha ugyanezt a méretet nagy kalóriasűrűségű táplálékkal töltjük meg, akkor az automatikusan hízáshoz vezet. Hízás kétféle van: a bőr alatti, és a belső szerveket körülvevő, úgynevezett viszcerális zsír. Miként függ ez össze a depresszióval?

A viszcerális zsír folyamatosan magas gyulladásszintet okoz. Ez azt jelenti, hogy ha mondjuk egy pohárban gondolkodunk, akkor a természeti embernek valahol az alján van a gyulladásszintje a mindennapokban, és ha valami rossz éri, akkor ez a szint elkezd emelkedni. Ha „betelik a pohár", akkor lesz depressziós. A nyugati embernek viszont eleve magas ez a gyulladásszintje, még nem történt semmi, csak reggelizett, és ha a főnök csúnyán néz rá, sokkal könnyebben eléri ezt a küszöböt. Vagy például a magas gyulladással járó betegségek 3-5-ször gyakrabban párosulnak depresszióval.

A magány személyes tulajdonságom. Ilyen alkat vagyok.

Psziché: A betegségek és az életmód összefüggéseiről olvashatunk a könyveidben. De te hogy érzed magad a bőrödben? Végül is némiképp kirekesztett, megosztó, afféle „magányos hős" lettél a szakmádban.

Sz. G.: Ez személyiség és sors kérdése. Egyrészt a magány személyes tulajdonságom is. Ilyen alkat vagyok. Gyerekkoromtól azt tapasztaltam, hogy ha több emberrel összefogok, akkor abból jó nem sül ki. Ha engem valami lelkesít, akkor kiteszem érte a lelkemet, és ezzel sokszor egyedül maradtam. Megtanultam, hogy abban bízhatok, amit én végzek el. De abból, hogy ilyen vagyok, még nem következik, hogy a tudományos élet kirekesszen. Az alkatom miatt viszont ezt jól viselem. Ugye volt az elbocsátásom, vagy az, hogy bepereltek. És akkor senki nem emelte fel a hangját a szakmában értem, inkább kárörvendeztek, hogy na, kellett neked dumálni. Ez nem rólam szól, hanem a szakmáról.

Nem a gének a betegségek okai, hanem a gének a megváltozott életmód miatt vezetnek betegséghez.

Psziché: De ez nagyon keserű tapasztalás.

Sz. G.: Azért annyira nem lepett meg. Ám itt jön be a magányoshős-identitás. Mindig szeretném, ha elfogadnának, de ha azt tapasztalom, hogy ellenem fordulnak, ettől nem kétségbeesem, hanem megerősö-

döm – oké, jól van! Akkor legalább tiszták az erőviszonyok. Ez bizonyos értelemben egy kicsit önkéntes száműzetés is, de például azt nagyra értékelem, hogy pszichológushallgatók meghívnak előadni, vagyis kíváncsiak rám. Látom, hogy sokan keresik, kihez lehet igazodni. Kinek lehet hinni.

A 19. századig volt a klasszikus tudomány. Az volt jellemző, hogy a tudós önzetlen, az emberiség lekötelezettje, és az a küldetése, hogy az igazságot kutassa. Mára kialakult a „megélhetési tudós", aki a klasszikus tudós álarcában jelenik meg, de közben a kenyéradói üzleti érdekeit képviseli, tudományba csomagolva. Nem véletlen, hogy az emberek elveszítették a tudományba vetett bizalmukat.

Én a tudós becsületességét alapvető kérdésnek tartom. Engem mindig az igazság érdekel.

Psziché: Most két könyvön is dolgozol.

Sz. G.: Mezei Elmira holisztikus táplálkozási tanácsadóval egy betegségeket is tárgyaló szakácskönyvön munkálkodunk, és megírom a paleolit táplálkozás mindenki számára emészthető rövid változatát is. Sokakat eddig elrettentett a tudományos nyelvezetem, másokat pedig ez győzött meg. Most talán a biológiában kevésbé jártasok is megértik, hogyan okozza a nyugati táplálkozás a mai kor gyakori betegségeit, és miért várhatnak javulást, gyógyulást a paleolit táplálkozástól.

Psziché: Nekem ez megdöbbentő, hiszen a betegségeket annyi külső tényezőre fogjuk.

Sz. G.: A kedvenc hasonlatom a dunai hal. Beleszületett egy szürke, átláthatatlan, olajszagú vízbe, és azt gondolja, hogy ez a víz... Nem tudja, hogy van más, ami átlátszó, szagtalan. A nyugati ember is így van. Beleszületett egy táplálkozási kultúrába, amit valójában az ipar mozgat. A dietetika is iparfüggő, radikális felismerések helyett azt mondja: ebből-abból vegyél vissza, és ez az egészséges táplálkozás.

Ez olyan, mintha a halnak azt mondanák, hogy a szennyvíz szélén ússz, és az már egészséges...

Miért is mondom én, hogy szinte minden betegség a táplálkozással függ össze? A fertőzéseket hagyjuk. Azok persze vannak. De a természeti népeknél nyomuk sincs a civilizációs betegségeknek. Mi genetikailag azonosak vagyunk velük. Tehát nem a gének a betegségek okai, hanem a gének a megváltozott életmód miatt vezetnek betegséghez. Nincs szívbetegséggén, cukorbetegséggén, depressziógén. Ugyanazok a gének finomított szénhidrátok fogyasztása mellett betegségekhez vezetnek.

> Gyerekkorom óta szeretném meggyőzni a környezetem. Akkor engem egy kis csavargónak láttak, én pedig belül okos kisfiúnak tartottam magam.

Psziché: Te érzed az igazolást önmagadon?

Sz. G.: Abszolút. Mindenki megtapasztalja, hogy hihetetlen energikussá válik. 14-16 órákat tudok egyhuzamban gondolkodni, és csak késő estére lesz fűrészpor az agyam. Persze nem akarok túlzásokba esni. Sikeres vagyok, fogynak a könyveim, jönnek a levelek, nagyon látogatott a website-om, tehát hatok az emberekre, ez is nyilván erőt ad.

Gyerekkorom óta szeretném meggyőzni a környezetem. Akkor engem egy kis csavargónak láttak, én meg azt gondoltam, hogy félreismernek. Belül okos kisfiúnak tartottam magam. Alaptörténet: amikor tanultunk a teodolitos távolságmérésről, hazamentem, és lécekből, szögmérőből meg egy csőből csináltam egy kis szerkezetet. A matektanárnő megörült neki, mindenfélét méricskéltünk – aztán megkérdezte, hogy ezt ki csinálta tulajdonképpen. Hát mondom, én! Nem hitte el. Ezen nagyon megbántódtam.

Na ilyennek láttak engem. A kis hülye, nem nézzük ki belőle, hogy ilyenre képes! Most ez is dolgozik bennem, hogy megmutassam: na, ugye? Mondtam én! Jól gondoltam én! |