

M

Modern tudós

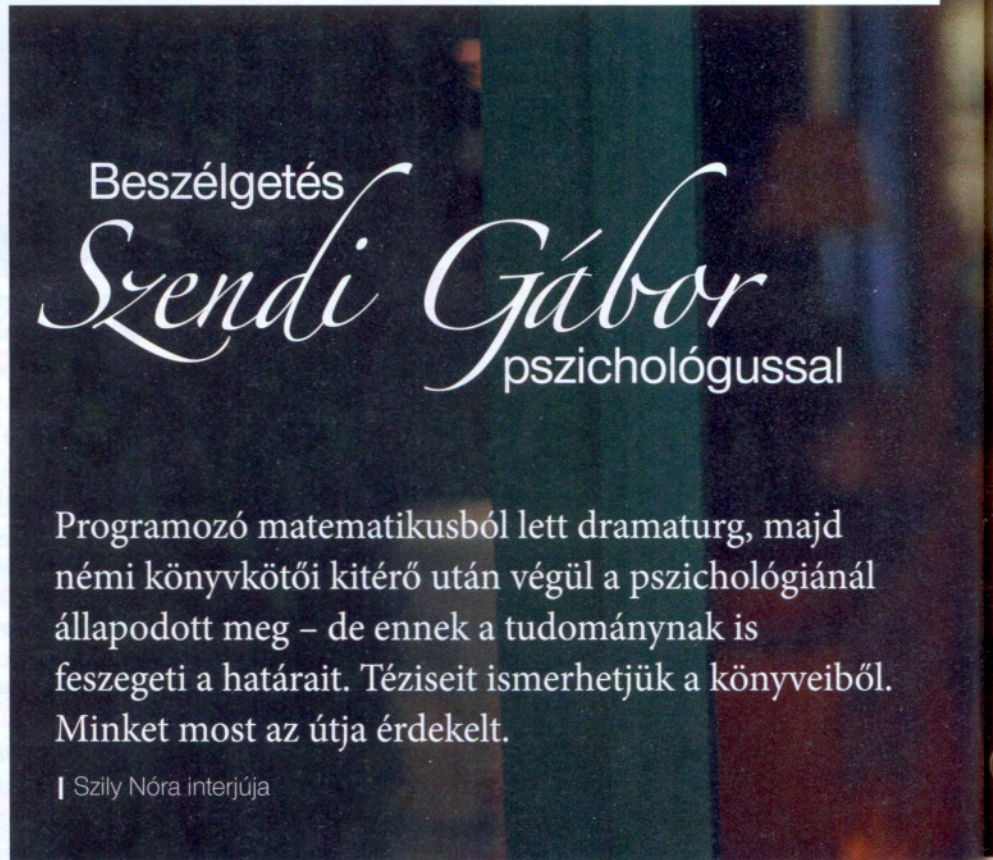
Ősi törvényekkel

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 percegésekre.

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,



Beszélgetés

Szendi Gábor
pszichológussal

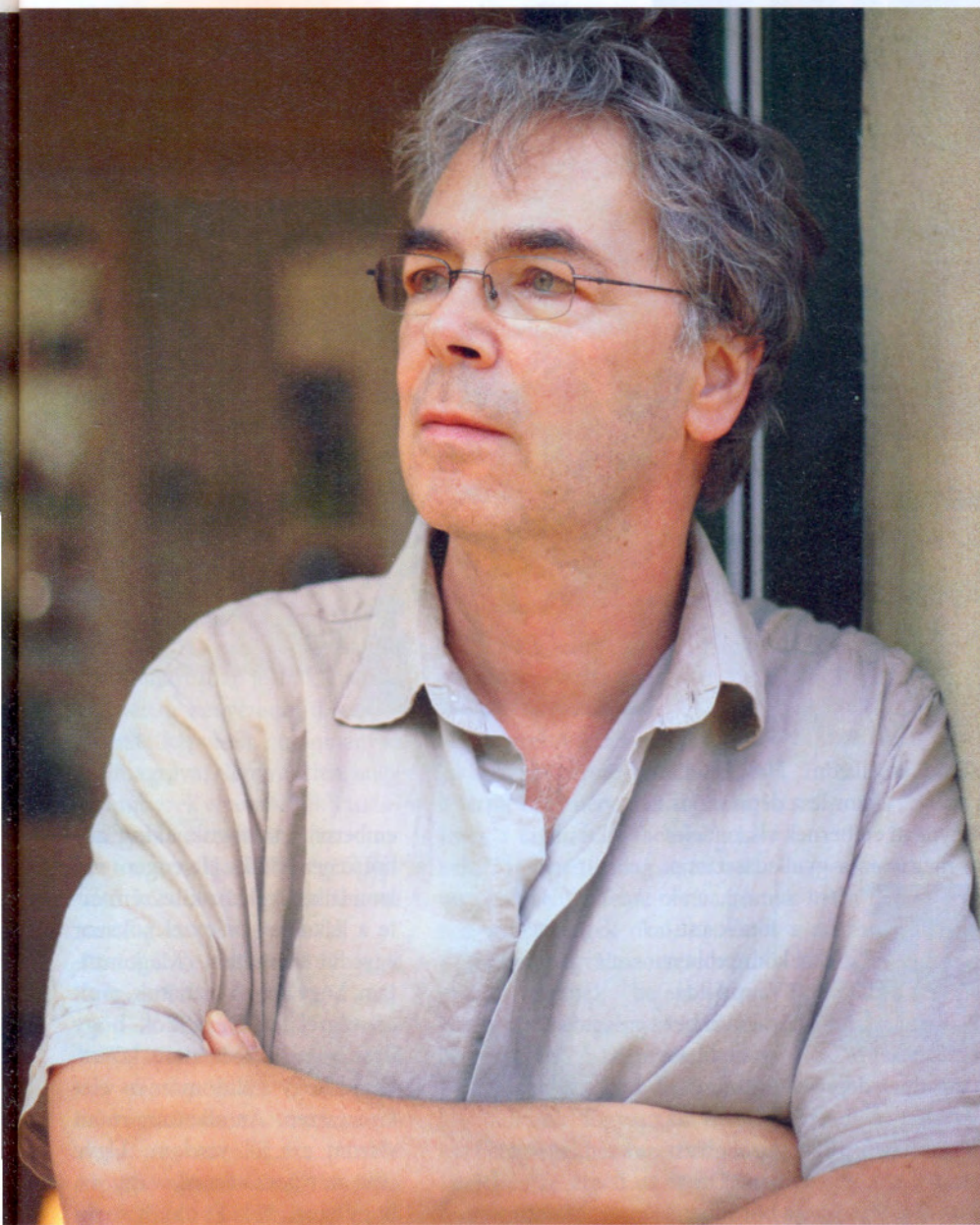
Programozó matematikusból lett dramaturg, majd némi könyvkötői kitérő után végül a pszichológiánál állapodott meg – de ennek a tudománynak is feszegeti a határait. Téziseit ismerhetjük a könyveiből. Minket most az útja érdekelt.

| Szily Nóra interjúja

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

ugyanazoknak a folyamatoknak lefele pedig vegetatív következményeik vannak. Tehát ne azt feltételezzük, hogy ha „így érez, ezt gondolja, akkor kilukad a gyomra” – hanem ve-

zessük le, hogy azok a gondolatok milyen élettani mechanizmusokon át hatnak. És ha nem lehet bizonyítani, akkor ne állítsuk, hogy van ilyen. Rengeg teóriát a fejről a talpára kell állítani – és kiderül, hogy igaz, de nem úgy, ahogy addig hitték. Engem az egzakt dolgok érdekelnek.



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 elérhetőek, 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, hal-

lani a tévében, mit ír az újság, mit mond a háziorvos. Kitértem 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 könyvem,

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

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.

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 gyulladós folyamaton keresztül zajlik. Az immunrendszer gyulladáskeltő anyagokat termel, és az agy erre „betegségviselkedéssel” válaszol – visszahúzódom a vackomba, és ott gyógyulok. 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 fogyassunk. Ha egymillió éve gabonát ennénk, akkor valószínűleg olyan kicsi 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



A magány személyes tulajdonságom. Ilyen alkat vagyok.

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.

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 sült 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.

Psziché: De ez nagyon keserű tapasztalat.

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-

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

döm – oké, jól van! Akkor leg-
alább tiszták az erőviszonyok.
Ez bizonyos értelemben egy ki-
csit önkéntes száműzetés is,
de például azt nagyra értéke-
lem, hogy pszichológushallga-
tók meghívják előadni, vagyis
kíváncsiak rám. Látom, hogy
sokan keresik, kihez lehet iga-
zodni. Kinek lehet hinni.

A 19. századig volt a klasszikus
tudomány. Az volt jellemző,
hogy a tudós önzetlen, az embe-
riség lekötöztette, és az a kül-
detése, hogy az igazságot kutassa.
Mára kialakult a „megélhe-
tési tudós”, aki a klasszikus
tudós álarcában jelenik meg, de
közben a kenyéradói üzleti ér-
dekeit képviseli, tudományba
csomagolva. Nem véletlen, hogy
az emberek elvesztették a tuda-
mányba vetett bizalmukat.
Én a tudós becsületességét alap-
vető 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 munkálko-
dunk, és megírom a paleolit
táplálkozás mindenki számára
emészthető rövid változatát is.
Sokat eddig elretentett a tu-
dományos nyelvezetem, mások-
kat pedig ez győzött meg. Most
talán a biológiában kevésbé jár-
tasok is megértik, hogyan okozza
a nyugati táplálkozás a mai
kor gyakori betegségeit, és mi-
ért várhatnak javulást, gyógyu-
lást a paleolit táplálkozástól.

Psziché: Nekem ez megdöbben-
tő, 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 diéta is ipar-
függő, radikális felismerések
helyett azt mondja: ebből-abból
vegyél vissza, és ez az egészséges
táplálkozás.

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

Miért is mondom
én, hogy szinte
minden betegség
a táplálkozással
függ össze? A fertőzéseket hagy-
juk. Azok persze vannak. De
a természeti népeknél nyomuk
sincs a civilizációs betegsége-
nek. Mi genetikailag azonosak
vagyunk velük. Tehát nem a gé-
nek a betegségek okai, hanem
a gének a megváltozott életmód
miatt vezetnek betegséghez.
Nincs szívbetegséggén, cukor-
betegséggén, depressziógén.
Ugyanazok a gének finomított
szénhidrátok fogyasztása mel-
lett betegségekhez vezetnek.

Psziché: Te érzed az igazolást
önmagadon?

Sz. G.: Abszolút. Mindenki
megtapasztalja, hogy hihetetlen
energikussá válik. 14-16 órát
tudok egyhuzamban gondol-
kodni, és csak késő estére lesz fű-
részpor az agyam. Persze nem
akarok túlzásokba esni. Sikeres
vagyok, fogynak a könyveim,
jönnek a levelek, nagyon látoga-
tott a website-om, tehát hatok az
emberekre, ez is nyilván erő ad.

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

Gyerekkorom óta szeretném
meggyőzni a környezetem. Ak-
kor 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, szög-
mérőből meg egy csőből csinál-
tam egy kis szerkezetet. A ma-
tektanárnő megörült neki, min-
denfélét méricskeltünk – aztán
megkérdezte, hogy ezt ki csinál-
ta tulajdonképpen. Hát mon-
dom, 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 meg-
mutassam: na, ugye? Mondtam
én! Jól gondoltam én! |

Hogyan neveljünk BOLDOG GYERMEKEKET?

Október 22., szombat, 17.00

Tarr Bence, filozófus:

Spiritualis gyermeknevelés

November 12., szombat, 17.00

Dara Péter, coach:

Egység a munka - család - önmegvalósítás terén?

Eszközök és módszerek. Vendégem: a Feleségem

November 26., szombat, 17.00

Szendi Gábor, pszichológus: *"A nevelés illúziói"*

December 10., szombat, 18.00

Paulinyi Tamás, író és pszi kutató:

Játszani és játszani hagyni – a gyerekkor „varázserője"

Január 21., szombat, 17.00

Süveges Gergő, közéleti személyiség:

Nagyüzem az örültek házában – család, öröm, boldogság.

Bérlét árak: 5500 Ft amely 25 % áfát tartalmaz,
két személy estén: 9000 Ft amely 25 % áfát tartalmaz.
A bérlét szeptember 15-től foglalható az IBS-ben,
telefon +36 1 3912525, aborbath@ibs-b.hu

