



# A szer-etet

## MI A GASZTROPSZICHOLÓGIA?

A pszichológia kezdetektől fogva érinti az evés témáját, minden jelentős lélektani iskola megemlíti. Az étkezés nem ismeri a földrajzi és kulturális határokat, a nyelvi akadályokat, a vallási vagy politikai nézeteket. Legtöbbször csak a problémákkal (az evészavarokkal, túlevéssel, elhízással) foglalkoznak, pedig ez a kérdéskör sokkal szélesebb és jóval nagyobb figyelmet érdemel. A gasztropszichológia az ételkészítés, evés, ízlés lélektani aspektusával foglalkozik és a patológia helyett egyre jobban fókuszál az egészséges oldalra. Az étel: öröm, ami az ízek mellett történeteket és szimbólumokat is rejt. A gasztropszichológia megértése segíthet abban, hogy tudatosabban éljük meg az étkezéseinket, és jobban megértsük az érzelmi és viselkedési reakcióinkat az étel kapcsán.

A gasztropszichológia segíthet megérteni, miért választunk bizonyos ételeket, hogyan lehetne javítani az étkezési szokásainkon az egészségünk érdekében, hogyan hat az étel az emberi elme és lélek működésére. Az étel nemcsak az éhségünket csillapítja, hanem érzelmeinket is formálja és befolyásolja.

Az ételek íze, az étkezés időzítése, az ételkészítés módja és az étkezési környezet mind pszichológiai tényezők, amelyek meghatározzák az étkezési élményünket.

## CSALÁDI ÖRÖKSÉGEKET IS KÖZVETÍT AZ ÉTEL

A konyhában és étkezőben nyüzsgő élet zajlik, hétköznap este, hétvégi ebédnél, házibuliban, ünnepi vendégségben sokszor a konyhában tartjuk a nagy beszélgetéseket. A gyerekek a konyhában fel-alá szaladgálnak néha belekóstolnak a friss tésztába, elcsennek egy-két hozzávalót. Amikor a receptek generációról generációra szállnak, nemcsak a titkos hozzávalókat, de családunk hagyományait, a kultúránk egy szeletét is megosztjuk.

Az emberi psziché mélyebb rétegeiben gyökerezik az étellekkel való kapcsolatunk, mint elsőre gondolnánk. Az ételek nemcsak testünket, hanem lelkünket is táplálják. A kulináris élmények összetettek és gazdagok, számos pszichológiai tényező befolyásolja, hogy miért szeretjük, amit megeszünk.



## AZ ÉTELEK EMLÉKEKET ÉBRESZTENEK

Az étel olyan erőteljes emlékeket idézhet elő, amelyek összekapcsolnak bennünket múltunkkal és azokkal az emberekkel, akikkel megosztottuk az étkezéseket. Egyetlen falat is képes visszavinni minket gyerekkorunk reggelizéséhez vagy a nagyanyánk által készített isteni süteményhez. Az ételekkel kapcsolatos pozitív emlékek és érzések erősíthetik az ételek iránti vonzalmunkat.

## HOGYAN HAT AZ ÉRZELMI JÓLLÉTÜNKRE AZ EVÉS?

Az ízek és illatok szorosan kapcsolódnak az érzelmi reakciókhoz. Az egyes ízek és illatok kiváltott érzések között összefüggés lehet. Például a friss sütemény illata boldogságot vagy nosztalgiát válthat ki. Az ételek számos különböző ízt tartalmaznak, amelyek egyedi élményeket nyújthatnak, és sokszor érzelmi reakciókat váltanak ki.

Az érzelmi evés olyan jelenség, amikor az emberek stressz, szomorúság vagy unalom miatt esznek, nem pedig az éhség miatt. A pszichológiai stresszkezelés egyik módja az ételek iránti vágyat kielégíteni. Az ételek kényeztető hatásuk miatt gyakran segítenek enyhíteni az érzelmi feszültséget. Azonban fontos odafigyelni az érzelmi evésre, mert hosszú távon egészségügyi problémákat okozhat.

**Az étkezés sokszor társas tevékenység és az ételek közösségi kapcsolatokat is erősíthetnek. Az együtt eltöltött étkezések lehetőséget nyújtanak a kapcsolatok ápolására és megerősítésére. Az étkezés során megosztott élmények hozzájárulnak a közösséghez való tartozás érzéséhez.**

Az ételek kiválóan alkalmasak az önkifejezésre. Az ételkészítés egy módja, hogy kifejezzük kreativitásunkat és személyes stílusunkat. Az ételek elkészítése és díszítése örömforrássá válhat, és az elkészített étel megosztása másokkal lehetőséget ad az önértékelésünk megerősítésére. Az ételek pszichológiája tehát rendkívül összetett és gazdag terület. Az ételek nemcsak testünket táplálják,



hanem lelkünket is gazdagítják. Az ételekhez való viszonyunk mélyen gyökerezik az emlékekben, az érzelmekben, és a társas kapcsolatokban is. Fontos, hogy tudatosan alakítsuk ki az étkezési szokásainkat és figyeljünk arra, hogy az ételek ne csak testünket, hanem lelkünket is táplálják.

## AZ EVÉS MINT TERMÉSZETES FESZÜLTSGCSÖKENTŐ

Az életben mindannyian találkozunk nehézségekkel, problémákkal, konfliktusokkal, de mindezekon túlmenően van egy erősítő tényező, amely segíthet megerősíteni a családi kapcsolatokat: az együtt evés. A családterápia és az együtt evés között szoros kapcsolat van, mivel mindkettő hozzájárulhat a családi dinamika javításához és a kapcsolatok erősítéséhez. Az együtt evés lehetőséget teremt a családtagoknak arra, hogy nyugodt környezetben kommunikáljanak egymással. Az asztal körüli beszélgetések segíthetnek a megértésben és az empátiában. Az együtt evés során a családtagok étkezés közben láthatják a testbeszédet, az arckifejezéseket és az érzelmi reakciókat. Az együtt evés is lehetőséget ad arra, hogy célokat tűzzenek ki az étkezési szokások terén. Például cél lehet, hogy egészségesebben étkezzenek, vagy rendszeresebben együtt egyenek. Az ilyen célok kitűzése és elérésük nyomkövetése a család számára közös erőfeszítéseket és együttműködést igényel, ami erősítheti a kapcsolatokat.

Az együtt evés lehetőséget ad a stressz levezetésére és a családi együttlét élvezetére. Az étkezés közbeni pihenés és a jó társaság segíthetnek ellensúlyozni a mindennapi stresszt és hozzájárulhatnak a családtagok pszichológiai jólétéhez. Az együtt eltöltött étkezések hozzájárulnak a családi tradíciók és emlékek kialakításához. Az étkezési szokások és az ételkészítési rutinok olyan emlékezetes pillanatok lehetnek, amelyek a család örökségének részét képezik. Ezek az emlékek erősítik a családi köteléket és hozzájárulnak a pozitív családi identitáshoz.

## Az együtt eltöltött étkezések lehetőséget teremtenek a kommunikációra, a konfliktusok kezelésére és az együttműködésre, amelyek mind hozzájárulnak a családi jóléthez és boldogsághoz.

Az étel mindannyiunk számára fontos szerepet játszik. Azonban a gasztronómia, az étel készítésének és fogyasztásának művészete, többet jelent pusztán a testünk táplálásánál. A gasztronómia mélyen gyökerezik a pszichológiában is, és képes befolyásolni az érzelmeinket, a viselkedésünket és az élményeinket.

Az étel kiválasztása és elkészítése szorosan kapcsolódik az érzelmi állapotunkhoz. Sokan arra használják az ételt, hogy kifejezzék boldogságukat, szomorúságukat vagy stresszüket. A kedvenc ételek gyakran szorosan kapcsolódnak a gyermekkori emlékekhez vagy különleges pillanatokhoz, és ennek köszönhetően érzelmileg erősen kötődünk hozzájuk. Például egy meleg, otthonos leves a hideg téli napokon nemcsak testileg, hanem érzelmileg is felmelegíthet bennünket.

### AZ EGYÜTTEVÉS GYÓGYÍTÓ HATÁSA

A gasztronómia az időzítés fontosságára is rámutat. Az étkezés ritmusa és ütemezése jelentősen befolyásolja az érzelmi és fizikai jólétünket. A rendszeres étkezési szokások segítenek stabilizálni az energiaszintünket és az érzelmi háttérünket. Az étel elrendezése, az étkezési hely és a társaság is meghatározó lehet az étkezési élményünk szempontjából. Egy romantikus vacsora egy elegáns étteremben például különleges érzelmeket keltethet, míg egy piknik a szabadban barátokkal könnyedebb hangulatot teremthet.

Az ízérzékelés egy összetett folyamat, amely pszichológiai és élettani elemeket is magában foglal. Az ízlelésünk számos tényezőtől függ, például a génjeinktől, az érzelmi állapotunktól és az élethelyzetunktől. Az étel ízeinek élvezete összefügg a memóriával, a kultúrával és az érzelmi háttérrel is. Az ízekkel kapcsolatos emlékeink és élményeink erősen befolyásolhatják az ízpreferenciáinkat és az étkezési döntéseinket. Például egy adott étel kellemes emlékeket idézhet elő.

Az egészséges étkezés is szorosan kapcsolódik a pszichológiához. Az emberek étkezési döntéseit gyakran az érzelmi és kognitív tényezők befolyásolják. Az étkezési szokások és az életmódváltások nehezek lehetnek, mivel az emberek gyakran küzdenek a vágyakkal és az érzelmi evéssel.

A gasztronómia pszichológiája segíthet megérteni, miért választunk bizonyos ételeket, és hogyan lehetne javítani az étkezési szokásainkon az egészségünk érdekében. A gasztronómia pszichológiája arra összpontosít, hogyan hat az étel az emberi elme és lélek működésére. Az étel nemcsak az éhségünket csillapítja, hanem érzelmeinket is formálja és befolyásolja. Az ételek íze, az étkezés időzítése, az ételkészítés módja és az étkezési környezet mind pszichológiai tényezők, amelyek meghatározzák az étkezési élményünket. A gasztronómia pszichológiájának megértése segíthet abban, hogy tudatosabban éljük meg az étkezéseinket, és jobban megértsük az érzelmi és viselkedési reakcióinkat az étel kapcsán.



## KÉNYELMES, BIZTONSÁGOT ADÓ ÉTELEK

Az angol comfort food kifejezés fordításaként azokat az enivalókat hívjuk így, amik melegséget, nyugalmat, teljes kikapcsolódást tudnak adni. Liza Minnelli amerikai színésznő-énekesnő egy 1972-es interjúban azt mondta: „Elfogadom, hogy diétázni olykor szükséges és hasznos, de én nem bírom ki komfortételek nélkül!”- ez az értelmezés jobban megtetszett a közönségnek, innentől robbant be igazán a köztudatba, és azóta is velünk van. Miért, mit tudnak ezek az ételek, amiket más fogások nem?

Az erejük valószínűleg abban rejlik, ahogyan az otthonosság érzését sugározzák. A gyerekkorunkra emlékeztetnek, csillapítják a házias ízek iránti vágyunkat a rohanó hétköznapokban. Kedves élményeket hívnak elő már sütés-főzés közben is, hát még evés közben! Nem kell hozzájuk több sor evőeszközt odakészíteni a terítékre. A komfortételek társaságában nem feszengünk, lazán és természetesen viselkedhetünk. Ezek azok a fogások, amiket tipikusan családi, baráti körben vagy kedves kis vendéglőkben fogyasztunk. Az ilyen ízeknek a hűvös hónapok jelentik igazán a szezonját. Kődös, fagyos az idő, hamar sötétedik, többet vagyunk otthon. Kívánjuk a táplálódóbb fogásokat, vége annak az időszaknak, amikor egy szelet dinnye is megtette ebédre, hiszen a testünk jelzi: fel kell tankolni télre. A fizikai éhségünk mellett a lelünk is jobban éhezik a melegségre, az „átölelő” ételekre. Vágyunk a szénhidrátokra, hiszen a szervezetünkben a fényhiányos évszakokban csökken a szerotonin szintje, amit „örömhormonnak” is szokás nevezni. Szénhidrátban gazdag ételekkel emelhetjük a szerotonin szintjét,

ami rövidtávon hangulatjavító hatású. Jobban igényeljük a törődést, és azt is, hogy másokról gondoskodhassunk. Mindkettőhöz tökéletesen illenek a kényeztető, testi-lelki melegséget adó levesek, szaftos sülték, szószok, munkaigényesebb sütemények.

„Az vagy, amit megeszel” – vallotta Hippokratész. Modern, túlkínálattal és felgyorsult tempóval járó életünkben erről mintha megfeledkeztünk volna... Nem figyelünk eléggé a táplálkozásunkra, nem vásárolunk és főzünk elég tudatosan. Újra fel kell tehát fedeznünk, meg kell értenünk az évezredekkel ezelőtti mottót, és rájövünk, hogy főzéssel a depresszió ellen is felvehetjük a harcot.

## TUDATOSSÁG A TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINKBAN

Ennek egyik bizonyítéka, hogy táplálkozáspszichológia („nutrition therapy”) néven megjelent a lélektani munka új ága, illetve egyre több amerikai egészségközpontban kap helyet a főzésterápia („culinary therapy”). Ilyenkor a táplálékbevitel és a hangulat, valamint a mentális egészség közötti összefüggésre koncentrálnak a szakemberek. A pácienseknek megtanítják, melyik élelmiszerben milyen értékes tápanyagok vannak, mit érdemes fogyasztaniuk ahhoz, hogy jobban érezzék magukat. A megfelelő agyi teljesítményhez például elegendő omega-3 zsírokhoz, B-vitaminhoz, vashoz, cinkhez, magnéziumhoz és aminosavakhoz kell jutnunk. Leggyakrabban a depresszió és az étkezési szokások összefüggéséről születnek kutatások, de szorongás, evészavar, ADHD és függőségek kezelésére is használják a gasztronómiát.





## HOGYAN NÖVELI A BOLDOGSÁGSZINTÜNKET?

Mark Salter, londoni pszichiáter szerint a sütés-főzés valódi terápiás jelleggel bír. A szakember a depressziós betegek gyógyulását emeli ki, hiszen a főzési folyamat igénybe veszi a kognitív funkciókat, hozzásegíti a pácienseket a gondoskodás jóleső érzéséhez és az interperszonális kapcsolatok kialakulásához. Valószínűleg hasonló járhatott Emma Thomas fejében is, amikor 2013-ban az Egyesült Királyságban létrehozta a „Depressed Cake Shop” nevű projektet. Arra szeretne volna felhívni a figyelmet, hogy minden negyedik ember érintett valamilyen mentális betegségben, és nekik segítségre van szükségük.

Ő nem a táplálkozáspszichológiai eredményeket, hanem az édességek rövidtávú hangulatjavító erejét és a készítés örömet helyezte előtérbe. Sütemények kíséretében vitatta meg a lelki egészségről szóló kérdéseket, miközben adományokat gyűjtött az ilyen területen dolgozó szervezeteknek. Az egyedülálló koncepció szerint minden édesség sötét alapszínt kapott, de kerülhetett bele egy kis színes részlet, ami a reményt szimbolizálta.

A sütemények többségét olyan cukrászok készítették, akik korábban maguk is érintettek voltak a depresszióban, és alkotásaikban megjelent a betegséggel való küzdelmük. Mások azért csatlakoztak, mert közeli barátaiikon, családtagjaikon keresztül ismertek meg valamilyen mentális problémát. A Depressed Cake Shop mozgalom életben tartói folyamatosan új lehetőségeket keresnek, hogy az emberek minél több információhoz jussanak a mentális betegségekről, és jó irányba változzon a téma megítélése, lekerüljenek a stig mák az érintettekről. A programok mindig sötét borítású sütemények mellett zajlanak, amik ára jótékony célokra megy tovább. Szlogenjük: „...mert ahol süti van, ott remény is van. Süti márpedig mindenhol van”.

Ha az éttermek kínálata helyett mi sütünk-főzünk, azzal azt is közvetítjük, hogy fontosak vagyunk. Gondoskodunk magunkról, megtiszteltük magunkat a minőségi étkezéssel. Ennél pedig még nagyobb élmény, ha másokat is meg tudunk kínálni. A főzés, tehát valaki más táplálása bizalmi kapcsolatot jelent és közösséget épít. Éppen ezért gyógyító hatású lehet (többek között) depresszió esetén.

## PÓCSI ORSOLYA

A Miskolci Egyetem oktatója, klinikai pszichológus, végzett pszichodráma vezető és pszichológus vezető coach. A Magyar Ökumenikus Segélyszervezet Miskolci Családok Átmeneti Otthona és Regionális Kríziskezelő Központ pszichológusa. Az ELTE TáTK Szociológia Doktori Iskola végzős doktorandusza.