

## Lehet, hogy hálálkodni divatos, de ettől még nem lesz kevésbé hatékony

Itt az ideje hálásnak lenni. Azon kívül, hogy jobban alszol tőle, és javítja a hangulatodat, mire jó még a hálálkodás? Az áldások számbavétele megváltoztathatja-e az életedet?

Ismerőseim az Instagramon osztják meg napi hálaadásukat. Gyakorlatias gondolkodású ügyvéd barátom elmondja, hogy hálanaplója mennyire segít neki a földön maradni. Terápiás alkalmazásunk azt javasolja férjemnek és nekem, hogy hetente egyszer közösen soroljuk fel az áldásainkat. Iskolánk elnöke ímélt küldött az öregdiákoknak, hogy kifejezze háláját értünk (és feltehetően az adományainkért). A fogorvos, akinél a fiam három évvel ezelőtt egyszer járt, íméiben közölte, hogy hálás a fogainkért.

Most van itt a hála ideje, e nehéz év kihívásai ellenére – vagy talán éppen azok miatt. Most az a menő, ha gyakorlod a hálát. Az elmúlt évtizedben ez az öngondoskodási tevékenység teljes körű jólléthőbortá nőtte ki magát, vannak kizárólag a hála naplózására tervezett füzetek, és szervezeteket hoznak létre a gyakorlat népszerűsítésére. A pozitív pszichológiában egész kutatási terület foglalkozik a hálálkodás előnyeivel, a hála ösztönzésének módjával és a hála gyakorlását tanító edzőkkel.

Bevallom, gyanakvással figyeltem ezt az irányvonalat. Olyan kinosan komolyan tűnt, és bizonyos helyzetekben alig őszintének. Egyszer egy olyan étkezde közelében laktam, ahol 17 dolláros vegán szendvicseket árultak olyan nevekkel, mint „Hálás vagyok”, „Áldott vagyok”. A pincérek csak akkor hozták ki, ha a teljes nevükön kértem őket, így arra kényszerítettek, hogy ezt a „megerősítést” kimondjam.

A hálaadás javasolt gyakorlatai – egy hónapig írni, hogy miben vagy szerencsés, vagy köszönőlevelet írni valakinek – önzőnek tűnnek számomra, mert arra összpontosítanak, hogy jobban érezzük magunkat. Mégis, bármit gondoljak is erről, legjobb, legnagyobb, legegységesebb és legvidámabb ismerőseim közül néhányan esküsznek a hálálkodásra.

### Az áldások számbavétele

Az Amazonon 70 000 találatot kaptam, amikor háláról szóló könyveket kerestem, én mégis szerettem volna tudni, hogy miként viszonyulnak az emberek a hálához. Ezért megkérdeztem Twitter-követőimet: A hála gyakorlása – segít jobb életet élni?

Tekintettel arra, hogy a Twitter általában panaszban, felháborodásban és fanyalgásban úszik, nem vártam sokat. Am azonnal elárasztottak az ihletett válaszok, olyanoktól, akiket egyébként nem érdekelték a divatos jóllétszövegek.

„Sokkal boldogabb és pozitívabb emberré tett” – mondta egy szórakoztató oldal egyik vezetője. „Azzal kezdtem, hogy minden nap elgondolkodtam mindazon, amiért hálás vagyok, és ez most már ösztönös. Elviselhetőbbé teszi a rossz hírek és helyzetek átvészelését; csökkenti a feszültségeket bennem.”

„Tizenévesként rendkívül nehéz időszakon mentem keresztül, és csak úgy tudtam megbirkózni vele, hogy hálás voltam nagyon egyszerű dolgokért, például a süteményevésért” – válaszolta egy elektronikus kiadvány szerkesztője.

Ugyanezt a kérdést fölvettem az Instagramra is, ahol legközelebbi barátaim személyes történeteiket osztották meg velem – a kijózanodásukról, vagy arról, hogy miként találtak rá egy közösségre; arról, hogy újra kapcsolatba kerültek elhídegült szüleikkel, vagy hogy kevésbé érzik magukat egyedül és kevésbé szoronganak; arról, hogy uralkodni tudnak az indulataikon, vagy újra beleszerettek a házastársukba –, és azt mondták, hogy mindez a szándékos hálaadás gyümölcse.

Az egyik kedvenc válaszom egy olyan barátomtól származik, akinek az apja megtanította őt és nyolc testvérét a hálára. „Megosztotta velünk, hogy mennyire lenyűgözte, hogy mind a kilencünknek megvan minden végtagja és érzékszerve, hogy egészségesek és gyönyörűek vagyunk” – mondta. „Ahogy idősebbek lettünk, azért volt hálás, hogy nem voltunk börtönben, nem lettünk kábítószeresek rabjai, nem erőszakoltak meg minket, mint sokan másokat a közelünkben.” „A

hála olyan, mint a frissen őrölt só: bármiből kihozza a gazdagságot”.

### Hála: hiúsági gyakorlat?

E felkavaró történetek ellenére még mindig aggályaim voltak azzal kapcsolatban, ahogyan kultúránkban gyakorolják a hálát. Az Egyesült Államokban a hálát évente egyszer az állam szentesíti, a hálaadás ünnepek formájában, amikor a családok és a barátok általában egy levágott pulyka és vajjal készített köretek körül ülnek, hogy örüljenek egymás társaságának, egyszerű örömeinek – körbeülnek az asztalt, és elmondják, miért hálásak. Szeretem a hálaadást, ám meglehetősen kérdéses ünnepnek tartom. Először is azért, mert dicsőíti az európai telepesek és a föld őslakosai közötti „első étkezést”, azt tanítja a gyerekeknek, hogy a gyarmatosítók és az őslakosok összhangban éltek együtt, miközben a valóságban a gyarmatosítók hosszú és véres népiértési kísérletet hajtottak végre. A hálaadás azt sugallja, hogy kivételes esemény, mintha évente egy 10 perces beszélgetés elég lenne ahhoz, hogy ellensúlyozza azt az életet, amelyben természetesnek vesszük a dolgokat. Ráadásul a hálaadás olyan lehet, mintha felsorolnánk a kiváltságainkat, ami számomra faragatlanságnak tűnik egy olyan világban, ahol oly sok az egyenlőtlenség. Versengésnek is tűnhet: arra kényszerít, hogy összehasonlítsuk magunkat másokkal, hogy beismerjük, szerencsések vagyunk, mert nekünk jobb.

A hála gyakorlásának egész gondolata számomra az önelégültség, sőt a hiúság lehetséges receptjének tűnik. Ha elidőzünk mindazon a dolgokon, amelyek dicsőségeik vagy jók az életünkben, nem vezet-e ez oda, hogy már nem akarunk változtatni azokon a dolgokon, amelyek jobbak is lehetnének? Ezeket a kérdéseket feltettem a hála szakértőinek.

„A hála gyakorlása megerősíti azt a tényt, hogy összehasonlítom magam valaki mással? Nem mondanám, hogy ez a hála sötétebbik oldala, de mindenképpen olyan kérdés, amely kapcsolódik hozzá” – ismeri el Amy Blankson, A boldogság jövője című könyv szerzője.

Hozzáteszi azonban, hogy a hála gyakorlása nem a negatív összehasonlításról szól, továbbá saját életünk pozitívumaira összpontosítva másoknak is jobban segíthetünk.

„Hálánk végső célja az, hogy másokat szolgáljunk, és így szolgáljuk a világot. Ehhez nem elég csak az áldásokat számolgatni. Azt jelenti, hogy hasznosítanunk kell az áldásainkat” – mondja Nelson, egy olyan nonprofit szervezet ügyvezető igazgatója, amelynek célja, hogy „ihlesse és irányítsa a hálás élet iránti elkötelezettséget”.

„Lépj ki a megszokott kerékvágásból! Lassíts le! Vedd észre, hogy mi működik az életedben, azután menj és kezdj vele valamit! Ez a 'menj' az, ami gyakran hiányzik a New Age kultúrából, amely megáll ott, hogy vedd számba az áldásaidat, akkor jól fogod érzed magadat és jobban alszol.”

Bár a jobb alvás jó dolog, ha jól csináljuk, egyáltalán nem ez a lényege a hála gyakorlásának. Nelsontól megtanulom, hogy a sekélyes, rutinszerű hálálkodás egyáltalán nem cél. Ez az a magatartás, amelytől a legjobban ódzkodtam, különösen ebben az évben, amikor az élet oly sokak számára fájdalmasan alakult. Azt mondani az embereknek, hogy legyenek hálásak, amikor mindenféle valós és kézzelfogható módon szenvednek, nemcsak ostobaságnak, hanem őszintén szólva kegyetlennek is tűnik számomra.

„A hála nem pozitív gondolkodás, nem boldogság és nem derűlátás. Számomra a hála az, ami lehetővé teszi, hogy egyszerre legyek igazán mélyen bánatos és hálás” – mondja Nelson. „A nehéz dolgok közepette is támogat bennünket, ha hálásan viszonyulunk az élethez. Bármilyen nehéz is a helyzet, hálás lehetek azért, hogy még mindig

lélegzem. A lélegzetvétel fontos példa most, mert oly sok ember nem tud segítség nélkül lélegezni.”

### Hogyan gyakoroljuk a hálát?

A hálával, annak eredetével és előnyeivel kapcsolatos tudományos kutatásoknak gazdag irodalma van. „Ezek a tanulmányok azt sugallják, hogy a hála az emberi lét szerves része, az emberi biológia építőkövéhez tartozik” – írja Summer Allen kutató a hála tudományának áttekintését tartalmazó tanulmányában, amelyet a Berkeley Egyetem Greater Good Science központjának írt.

Az idegtudósok pontosan meghatározták, hogy a hála érzése agyunk mely részeit készíti fokozott működésre. A pszichológusok megállapították, hogy a hála gyakorlása boldogabbá és egészségesebbé teszi az embereket, és tartósan javítja a hangulatot és a jövőképet. A pozitív pszichológusok tanulmányozták „a hálás gondolkodásnak a mindennapi életben a lelki jólétre gyakorolt hatását”. A kutatók „nemcsak tudományosan igazolja a hála előnyeit, hanem azt is megmutathatja, hogy miként lehet ezeket a viselkedési formákat úgy megtanulni, hogy tartósan megmaradjanak” – mondja Blankson.

Egy jó barátja, aki névtelen kíván maradni, megtalálta a módját annak, hogy hálagyakorlata tartós maradjon. „Az elszámoltathatóság a hála része. Hálás vagyok azért a lehetőségért, hogy helyrehozhatom a hibáimat, és irányíthatom az életemet.”

Íme egy szakértői tanács a háladásban járatlanoknak: „Írj le minden nap három új dolgot, amiért hálás vagy!” Ahogy Blankson magyarázza, ezeknek újaknak kell lenniük, hogy az agyadat kihívás elé állítsd, hogy átvizsgáld a környezetedet, és tényleg odafigyelj rá. Ha csak az egészségért és a családért érzett hálát ismételteted, az a rutinná válás kockázatával jár.

Addig csináld, amíg szokásoddá nem válik; egyfajta szemléletmóddá! „Minden egyes pillanatban, amikor arra tanítod az agyadat, hogy a hálára gondolj, eggyel kevesebb olyan pillanat lesz, amikor negatív dologra gon-

dolsz” – mondja Blankson.

Nelson még hangsúlyosabban fogalmazott: „Figyelmünk irányítása az egyik legnagyobb szabadságunk, egyben ez az egyik legnagyobb lehetőségünk is. Az egész életünket megváltoztathatja, ha egyszer rájövünk, hogy milyen mértékben vagyunk képesek a figyelmünket irányítani.”

Személyesen akartam megtapasztalni, hogy milyen változást hozhat, ezért egy héten át hálaplát vezettem. Eleinte kínosnak éreztem, hogy megnevezem az örömeimet, megszoktam, hogy ezeket a gondolatokat megtartom magamnak. Amikor túlléptem ezen, a gyakorlat kezdte kifejteni hatását. Egy reggel, rossz hangulatban, rákényszerítettem magam, hogy rögzítsem azokat a dolgokat, amelyekért hálás vagyok, és bármennyire is bosszús voltam, ez a három jó dologra összpontosítás tényleg megváltoztatta az érzelmi állapotomat. Éreztem, hogy egyenesebben ülök, és a madarak csicsérgését hallom a saját csüggedt gondolataim helyett.

Ha rákényszerítem magam, hogy hálás szemüvegen keresztül nézzem a napomat, másként látom az életet. Például ahelyett, hogy bosszúságot váltanának ki belőlem, a konyhapadlón játszadozva rendetlenséget okozó gyermekeim a hála ösztönzőivé válnak: vannak testvéreik, van biztonságos otthonuk, ahol játszhatnak. A hála gyakorlása olyan érzés volt, mintha egy pozitív lökést kaptam volna, amely épp eléggé felvidített ahhoz, hogy folytatni tudjam a napomat, ahelyett, hogy a körülöttem zajló események felbosszantottak volna.

Csak azért, mert a hála árucikké vált, és mindenki erről beszél, még nem vesztette el azt a képességét, hogy tényleg átalakítsa az életemet, és erőt adjon ahhoz, hogy másoknak segítsék. Igen, jobban tudok aludni, és nagyobb békét érzek, de arra is indít, hogy kimenjek a világba, és jót cselekedjek.

Az írás napján ezért a három dologért voltam hálás: az ölemben lévő takaróért, amelyet ajándékba kaptam; a szüleimért, akikről imádnivaló módon idén is ugyanazt a születésnap ajándékot kaptam, noha 1992 óta külön élnek; és a lehetőségért, hogy megírhattam nektek ezt a történetet.

**Emily Dreyfuss**

(Fordította: D. J.)

**Forrás:** De Correspondent, 2020. december 8.

