

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**TEREMTS ÉRZELMI JÓLLÉTET
A HÁLA SEGÍTSÉGÉVEL!**



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR

Amit a háláról tudni érdemes

A pozitív pszichológia kutatásainak középpontjában azok a **boldogságfokozó technikák**, módszerek állnak, amelyek **hatékonyan**, a mindennapi életbe **beépíthető és fenntartható módon képesek növelni az emberek jóllét szintjét és boldogság érzetét**. Ennek a területnek kiemelkedő szakértője Sonja Lyubomirsky, aki nemcsak számos kutatást végzett a témában, de maga is a hatása alá került a kutatott területnek, amely saját bevallása szerint számára nem volt kézenfekvő és természetes.

A **HÁLA** az a pozitív érzés, ami végigkíséri az emberiség történetét, hiszen elmondhatjuk, hogy **minden főbb tudományág, amely az emberrel foglalkozik, valamint minden vallási irányzat is kiemelte a hála jelentőségét az ember fejlődésében és növekedésében**.

A szociológusok **a hálának a közösségek megerősítésére vonatkozó hatásáról** is írnak, de ha a kezdetekhez nyúlunk vissza, akkor felfedezhetjük a hála evolúciós magyarázatát is: ez volt az az érzés, amely segítette az embereket, közösségeket abban, hogy a saját családi kapcsolataikon kívül **kötődést** alakítsanak ki, és az **együttműködő viselkedést** fokozzák. És bár mint érzés és tapasztalat, az emberiség kezdete óta jelen van, a pszichológiai kutatás még csak pár évtizedes múltra tekint vissza.

Mi is a hála valójában?

A **hála értelmezése rendkívül széleskörű**: mondhatjuk, hogy egy viselkedésmód vagy egy szokás, erény vagy megküzdési stratégia. De gondolhatjuk személyiségjegyeknek, érzelmi állapotnak is... de az is lehet, hogy egy kicsit mindegyik.

Értelmezési köre lehet egészen szűk, saját magamra, a személyes életünkre vonatkozó, de kiterjedhet a tágabb környezetre, az életre, az emberiségre, a körülményekre vagy a sorsra is. Sokféle formában jelen lehet az életünkben: **rácsodálkozás, elismerés, köszönetnyilvánítás, túláradó bőség, a jó felfedezése a nehézségek között, hálaadás, áldás, jelenlét**.

A széleskörű és szerteágazó meghatározások alapján **a hála**:

- a jó dolgok **észrevétele** az életünkben
- a jó dolgok **ízlelgetése** az életünkben
- a jó dolgok **méltányolása**
- a megbecsülés **kifejezése**

A hála segít bennünket abban, hogy a pozitív, örömteli dolgokra irányuljon a figyelmünk. Ha ezt ki is fejezzük, akkor másokkal is meg tudjuk osztani ezt az örömet és másoknak is segítünk abban, hogy a figyelmük ezek felé a pozitív dolgok felé irányuljon. Ez a **proszociális aspektus** nagyon felerősíti a hála hatását. Az örömteli dolgokra való figyelmünk edzése, erősítése hosszú távú hatásokkal járul hozzá a pszichés és mentális jóllétünkhöz. Nagyon könnyen **kapcsolhatjuk a különböző felfedezett erősségekhez** is, hiszen azonnal kifejezhetjük, amikor észrevesszük a másokban egy-egy adott erősség megjelenését. Hálánk kifejezése szavakban és tettekben is történhet, mindenképpen azt üzenjük vele a másoknak, hogy **“látlak és elismerlek”**.

8+5 érv a hála rendszeres gyakorlása mellett

Sonja Lyubomirsky kutatásai nyomán 8 érvvel támasztja alá, hogy a hála miért fokozza a boldogságérzetet:

1. A hála segít **ízesebbé tenni az élet pozitív tapasztalatait**.
2. A hála kifejezése **megerősíti önértékelésünket** és önbecsülésünket.
3. A hála **segít megküzdeni a feszültségekkel** és a megrázkódtatásokkal.
4. A hála kinyilvánítása **elősegíti az erkölcsös viselkedést**, amely a mások javára irányul.
5. A hála **a társas kapcsolatok "kötőanyaga"**: segít a meglévő kapcsolatok megerősítésében, segít újakat létrehozni - kiemelkedő a kapcsolaterősítő szerepe, felfelé ívelő spirált hoz létre, ami az "ördögi kör" ellentéte, ami azt jelenti, hogy minél inkább ki tudom fejezni a hálámat valaki felé, annál pozitívabb lesz közöttünk a kapcsolódás és ez további okokat szolgáltat majd arra, hogy a hálaérzet megszülethessen bennem.
6. A hála kifejezése **gátolja a másokkal való előnytelen összehasonlítgatást** és megtanít örülni annak, amim van.
7. A hála **összeegyeztethetetlen a negatív érzelmekkel**, semlegesíti, sőt meg is szünteti az olyanokat mint a keserűség, harag, mohóság, irigység, szomorúság, magány.
8. A hála segít megakadályozni, hogy hozzászokjunk a jó dolgokhoz. Ez a fajta "hedonikus adaptáció", ahogy Lyubomirsky nevezi, a pozitív életszemlélet ellensége.

+5 jótékony dolog, ami a hála gyakorlásához kötődik:

- az élet eseményeit segít **pozitív keretbe** rendezni
- jelentős hatással van a **testi és a lelki egészségre** is
- **csökkenti a depresszió és a szorongás érzését**, állapotát
- gyakorlással **erősíthető** és beépíthető
- nem csak önmagunkra, de **másokra is hat**

A hálához ezen felül rengeteg **pozitív minőség és érzés** kapcsolódik, mint például az

- önfegyelem
- érzelmi melegség
- önzetlenség
- pozitív kedélyállapot
- önbecsülés
- elégedettség
- öröm

A hála mint erősség

A hála a VIA erősség rendszerben külön is szerepel: **az a mély belső érzés, amit az életért, a körülményekért, az életben lévő emberekért érzünk, illetve az a képesség, hogy ennek hangot**

is adunk, elismerjük, méltányoljuk. Aki rendelkezik ezzel az erősséggel, az nem tekinti magától értetődőnek a dolgokat, és képes az apró örömteli pillanatokért is köszönetet mondani.

A hála és más erősségek



Vannak olyan **erősségek, amelyek gyakorlásával fejleszteni tudjuk a bennünk lévő hála "iz-munkat"**. Ahhoz, hogy észre tudjuk venni azokat a pillanatokot, amikor a hála érzését felébredt-hetjük, szükségünk van

1. **nyitott gondolkodásra**, hiszen ez éppen arra hív bennünket, hogy túllássunk az életünk hétköznapiságán, és újra és újra észrevegyük az örömteli, értéket és ajándékot hordozó pillanatokot.
2. A hálás emberben a **perspektíva** erőssége is elől van, hiszen képes arra, hogy előre tekintsen, képes arra, hogy egy nagyobb egészbe ágyazva tekintsen a saját életére, képes arra, hogy több nézőpontból tekintsen egy eseményre, értelmet lát a világ működésében.
3. A hálához kapcsolódik a **szépség és kiválóság értékelése** és
4. az **alázat** erőssége is, amikor pontos önbecsüléssel, pozitív énképpel és önismerettel rendelkezik valaki és fel-, és elismeri mások nagyságát, eredményeit, a szépséget, az örömet. Ezen kívül a hála megéléséhez gyakran kapcsolódik az az élmény, tapasztalás is, hogy a hála kapcsán valami nálunk nagyobb felé fejezzük ki a csodálatunkat, az ámulatunkat.

Miért különösen fontos a hála a családban?

A hála kifejezésével fontos **modellt állítunk gyermekeink számára: mások elismerését, mások szavainak, tetteinek, kiválóságának méltányolását.**

Nem kell messzire mennünk:

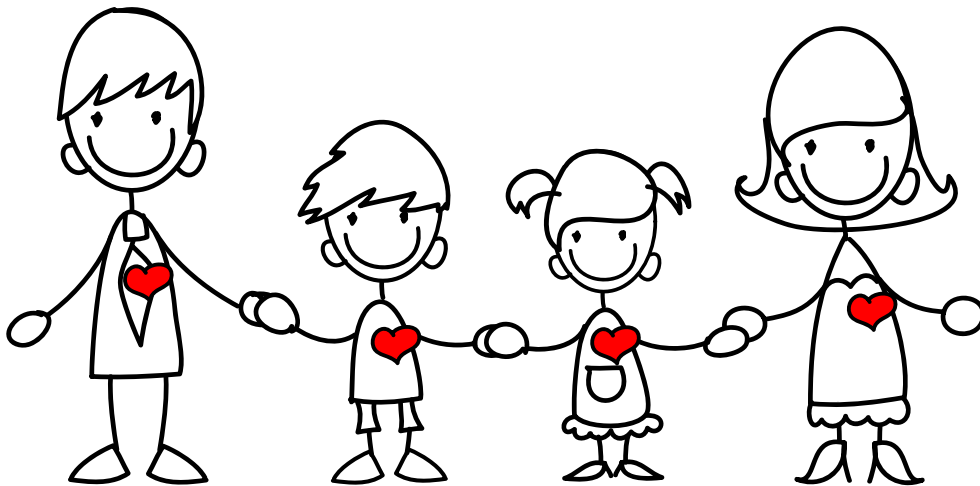
ugye mennyi hétköznapi helyzetet veszünk természetesnek?

Hogy mégsem az, azt legtöbbször akkor tapasztaljuk meg, amikor nincs, amikor hiányzik.

A hála pedig éppen akkor tudja kifejteni a hatását, amikor meglátjuk az egyszerűségéből fakadó erőt: nem kér plusz erőbefektetést, erőfeszítést, nem kerül pénzbe, még időbe sem igazán, gyakorlásához nem szükségesek különleges képességek vagy technikák: elég a másik szemébe nézni és tiszta szívvel azt mondani, hogy “Olyan ízletes volt ez a mai leves, köszönöm neked.” Vagy azt, hogy “annyira jólesett, hogy hagytál kicsit aludni délután, köszönöm, hogy támogattál benne.”

Mi minden van a hétköznapi életünkben, a rutin feladatokban, a mindennapi interakcióinkban, amit természetesnek veszünk?

Törekedjünk arra, hogy észrevegyük, ízlelgessük és elismerjük, méltányoljuk ezeket a dolgokat.



Családon belül különösen fontos, hogy **a hála megnyilvánulásai a szülő-szülő és a szülő-gyerek viszonyban is jelen legyenek.** Talán egy korosztályokkal ezelőtti gondolkodásmód része volt az az elképzelés, hogy a “gyerek hálával tartozik az időseknek”, a hála szinte kötelező eleme volt a generációk közötti kapcsolódásnak. Ma már jobban látjuk, hogy **a gyerekek számára a példa a legerősebb és leghatásosabb nevelési eszköz.** Ha én mint szülő modellezni tudom a számára azt az életszemléletet, az élethez való viszonyulást, amit értéként át akarok adni neki, akkor a legjobb, amit tehetek, ha a hálámat felé is kifejezem, és a vele megélt örömteli, pozitív pillanatoakat különösen is ízlelgetem és méltányolom.

Milyenek a hálás emberek?

Fontos látnunk, hogy a hálával kapcsolatban végzett kutatások alátámasztják, hogy **mind testi mind lelki téren rendkívül erős hatása van ennek az erősségnek.**

A megfigyelések alátámasztják, hogy azok az emberek, akik a hálát rendszeresen gyakorolják:

Lelki szinten:

boldogabbak

kiegyensúlyozottabbak

elégedettebbek az életükkel

nyitottabban gondolkodnak az életről

reménytelibbek

gyakrabban élnek át pozitív érzéseket

segítőkésebbek és lelkiismeretesebbek

empatikusabbak

nyitottabbak a spiritualitás felé

hajlamosabbak a megbocsátásra

kevésbé anyagiak

a depresszió, szorongás, pánik, aggodalom szintjük pedig alacsonyabb

Testi szinten pedig:

egészségesebbek

erősebb az immunrendszerük

nyugodtabb az alvásuk

energikusabbak

Ralph Waldo Emerson, a híres 19. századi amerikai esszéíró szerint az ember úgy válhat elégedetté, ha **“szokásává teszi, hogy az életében történő jó dolgokért hálás legyen, és folyamatosan köszönetet mondjon értük.”**

Több, mint kétszáz évvel később a kutatási eredmények alátámasztják ezt, sőt, Robert Emmons, a téma legkiemelkedőbb tudósa egyenesen azt állítja, hogy

“a hála lehet az a megoldás, amivel győzedelmeskedhetünk a stressz fölött.”

Sokszor azt hisszük, hogy a boldogsághoz, a mentális vagy pszichikai, lelki jólléthez nagy dolgok kellenek. A jövőben bekövetkező helyzetekhez, találkozásokhoz, elért sikerekhez vagy eredményekhez kötjük a boldogság érzetünket, attól várjuk. A valóság azonban egészen más. Itt és most, a jelen helyzetünkben mindig van lehetőségünk arra, hogy tegyünk a saját jóllétünk érdekében.

Sőt! Sonja Lybomirsky azt mondja, hogy a boldogságunkat **50%-ban határozza meg a hozott genetikai örökségünk, 10%-ban hatnak rá a körülmények, és nekünk marad 40%, ami a saját döntéseink, választásaink, gondolataink, véleményünk és tetteink területe, amelyen keresztül jelentős hatást gyakorolhatunk a saját jóllétünk alakulására.**



A hála kifejezésének gyakorlata azt jelenti, hogy a jelenre figyelünk, értékeljük az életünket azért, amiért olyan, amilyen ma, és ezáltal mindazt megbecsüljük, amitől és akiknek a támogatásával ilyen lett.

Szívesen osztjuk meg veletek a következő nagyon érdekes és gondolatébresztő anyagot, ami David Steindl-Rast TED előadása a hála és a boldogság kapcsolatáról, illetve a hála természetéről.

David Steindl-Rast osztrák születésű amerikai bencés szerzetes, római katolikus teológus, antropológus, pszichológus és író.

Want to be happy? Be grateful (Boldog akarsz lenni? Légy hálás!) című TED-előadásában egy nagyon egyszerű, ám hatásos stratégiát ajánl a hálás szemléletmód kialakítására: **Stop! Look! Go! – Állj meg! Nézz szét! És menj tovább!**

A TED előadás az alábbi linken elérhető, magyar felirattal:

https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful

**Ne feledd, a HÁLA
SZOKÁS LEGYEN, NE MEGSZOKÁS!**