

TÉMAKIFEJTÉS

„Már ez is elég volna”

A hála mint szemlélet és életforma

Ugyan miképpen tudnánk észrevenni, rögzíteni és megköszönni mindazt a jót, ami körülvesz bennünket, amikor a bizonytalanság a mindennapi élet elkerülhetetlen valósága. Sőt, gyakran gondolhatjuk úgy, hogy kivételesen nehéz időket élünk, s a helyzet megannyi fizikai, gazdasági és lelki tényező miatt csak egyre nehezebb lesz. Pedig a történelem során az emberek újra és újra ugyanilyen érzésekkel néztek szembe. „Az elmúlt évszázadokban oly sok ősi tradíció omlott össze: a családi, a társadalmi, az állami élet hagyományai, a gazdasági rend és a vallásos hité egyaránt. Ahogy telnek az évek, egyre fogy a szikla, amelyben megkapaszkodhatnánk, egyre kevesebb, ami föltétlen helyes és igaz, ami örök időkre szól” – írta Alan Watts még 1951-ben. De már a rómaiak is biztosak voltak abban, hogy városuk száz év után összeomlik. Szegénység, betegség, háború és halál – mindez nem új a nap alatt.

Nem csoda tehát, hogy életünk jelentős részét a biztonság keresése hatja át. Csakhogy a biztonság hajszolása ritkán vezet békéhez – sőt, gyakran épp a szorongás forrása. Ugyanígy a boldogság keresése is paradox vállalkozás: minél inkább koncentrálnunk rá, annál nehezebben érjük el. „Gondolkodj el azon, hogy boldog vagy-e, és máris nem vagy az” – figyelmeztet John Stuart Mill.

A másik csapda megannyi önsegítő könyvben lesekedik ránk. Szerzői legtöbbször megfogalmaznak egy problémát – boldogtalannak érezzük magunkat, nem vagyunk elég sikeresek, túl stresszes az életünk –, majd útmutatással szolgálnak arra nézve, hogyan győzzük le az adott nehézséget, vagy számoljuk fel a deficitet, amelynek létezéséről éppen meggyőzték.

Kétségtelen, ha mentális életünket a bizonytalanság és a félelem hatja át, az a meggyőződés, hogy amink van, az nem elég, megszámlálhatatlan áldás mellett megyünk el naponta. Olyan rendkívüli dolgok kerülik el a figyelmünket, amelyekre, ha éberek va-



Dr. Ferenczi Andrea

gyunk, bizonyosan rácsodálkozunk. Mint a tűztővis, amelyet vörösre fest a naplemente. A hangyák, akik szendvicsmorzsáikkal masíroznak a kolóniájukhoz vezető járdarepedésben. A balkáni gerle, aki fészket rak az ablakpárkányon.

A világháló keresőmotorjához hasonlóan a lelkünk is abból tár elénk egyre többet, amire rákeresünk. Ha a problémákra, a félelemre vagy az irigységre figyelünk, azt látjuk megsokszorozódni; ha viszont a hála, az öröm és az élet szépségei felé fordulunk, ezekből fedezünk fel mind többet.

Számos szakember állítja, hogy szenvedésünket valójában nem az események, hanem azok értelmezése okozza. A sztoikus bölcsek már kétezer éve megfogalmazták: a körülményeket nem, csak a hozzájuk fűződő ítéletünket irányíthatjuk. A hála éppen ennek átgondolásában segít: a történeteket nem veszte-



séggként, hanem lehetőségként értelmezi. Ha valaki megbánt bennünket, a hálás lélek nem a sérelmen lamentál, hanem tudja, hogy még így is van lehetősége szeretni, megérteni, újrakezdeni. Ahogy a hála és a mentális egészség összefüggését vizsgáló kutatásunk egyik résztvevője fogalmazott: „Az esti hálalistám, ahogy végigmegyek a nap eseményein, kezdi újraírni életem történetét a jelenben. Kezdem úgy érezni magam, mint akit kiragadtak a tűzből, kiemenekítettek és megmentettek.”

A hála tehát nézőpontváltás, amely a jót kedvezőtlen körülmények között is felismeri. Aki így él, az ritkábban adja át magát a csüggedésnek, jobban alszik, ellenállóbb a stresszel szemben és boldogabb. A hála olyan pszichológiai erőforrás, amely csökkenti a kiégés, a reménytelenség és a depresszió kockázatát, miközben erősíti a társas kapcsolatokat és az élet értelmességének élményét. Amikor az ember hálás, nem szorong és nem fél. És aki nem fél, az nem durva és nem erőszakos, az nem önző, az nem bántja a másikat, annak a szándékai nyíltak. Amikor hálásak vagyunk, akkor nem a szükség beszél belőlünk, hanem a bőség érzése, és amink van, azt hajlandók vagyunk megosztani másokkal. Aki hálás, az a másik

különbözőségének is örül, mert tiszteli az embert. A hála összeköt bennünket.

A pészahi Haggádában elhangzó egyik legszebb imádság, a *dájenu* (melynek szó szerinti fordítása: „már ez is elég volna”) különleges példája a hálásnak. Izrael köszönetét fejezi ki Isten iránt a szabadítás minden egyes tetteért.

„Mily végtelenül jóságos volt hozzánk a mi Istenünk:
Ha csak kiszabadít minket Egyiptomból, de nem ítélik felettük, azzal is beértük volna,
Ha csak ítélik felettük, de isteneiket nem sújtja, azzal is beértük volna,
Ha csak isteneiket sújtja, de elsőszülötteiket nem bünteti, azzal is beértük volna,
Ha csak az elsőszülötteket bünteti, de nem juttatja nekünk a kincseiket, azzal is beértük volna,
Ha csak nekünk juttatja kincseiket, de nem hasítja ketté a tengert, azzal is beértük volna,
Ha csak kettéhasítja a tengert, de minket nem vezet át rajta száraz lábbal, azzal is beértük volna,
Ha csak átvezet bennünket száraz lábbal, de nem fullasztja bele ellenségeinket, azzal is beértük volna,
Ha csak belefűllasztja ellenségeinket, de nem gondoskodik rólunk a pusztában negyven éven át, azzal is beértük volna,
Ha csak gondoskodik rólunk a pusztában negyven éven át, de nem táplál bennünket mannával, azzal is beértük volna,
Ha csak mannával táplál bennünket, de nem ajánldékozik meg minket a Szombattal, azzal is beértük volna,
Ha csak megajándékozik minket a Szombattal, de nem vezet bennünket a Színájhoz, azzal is beértük volna,
Ha csak elvezet bennünket a Színájhoz, de nem adja nekünk a Tórát, azzal is beértük volna,
Ha csak nekünk adja a Tórát, de nem visz be bennünket Izrael földjére, azzal is beértük volna,
Ha csak bevisz bennünket Izrael földjére, de nem építi fel nekünk a Szentélyt, azzal is beértük volna!”¹

A költemény sorra veszi a Teremtő tizennégy jótéteményét, és minden szakasz ezzel a refrénnel zárul: „Ha csak ennyit tett volna, már azzal is beértük volna.”

¹ <http://zsido.com/fejezetek/a-bibliai-idezetek-elemzese/>

A hála itt nem pusztán érzélem, hanem látásmód: az életre való rátekintés módja. Amikor Isten vagy egy személy jótéteményére gondolunk, nem elég általánosságban hálát mondani – érdemes végiggondolni az apró részleteket, mindazt a láthatatlan munkát, törődést, szeretetet, ami a cselekedet mögött rejlik. A *dájénu* ennek a lelki figyelemnek a gyakorlata: annak megértése, hogy a bőség valójában rétegenként bontakozik ki.

A költemény paradox formája – „ha csak ezt tette volna, de amaszt nem” – nem logikai, hanem lelki gesztus. Azt tanítja: a hála minden pillanatban meglátja a teljességet. Nem a végeredmény indít hálára, hanem minden egyes lépés, minden közbeeső jótett. A hála nem a hiányzó részletekre figyel, hanem arra, ami már megvan. Amikor azt mondjuk: „már ez is elég volna”, valójában elismerjük, hogy az élet önmagában ajándék. Minden, ami ezen felül adatik, csupán a kegyelem túláradása.

A hála megteremti a bizalom légkörét – Istenben, a világban és az emberi kapcsolatokban egyaránt. Nemcsak azt látjuk, hogy nincs remény, hanem azt is, hogy csak remény van. Az 50. zsoltár pontosan ebbe a lelki térbe vezet bennünket: az Istennel és a felebaráttal rendezett kapcsolat nem mindig könnyű követelményrendszerét a hála légkörében és Isten szabadításának reménysége alatt állítja elénk. A héber szövegben a „szabadítás” szó nem csupán az ellenségtől való megmenekülést jelenti, hanem minden olyan helyzetből való kimenekedést, ahol az ember élete, lelke vagy egészsége kerülne veszélybe. A szabadítás ilyen módon a hála tágabb értelemben vett tapasztalata: amikor felismerjük, hogy Isten nemcsak megment, hanem újra és újra „átvezet a tengeren”, ahogyan a *dájénu* is emlékeztet rá.

Akkor hol és mivel kezdhetnénk a hála kifejezését? Talán ott, ahol minden nap újrakezdődik: az ébredés csendjében. „Köszönöm, hogy egy újabb napot tölthetek ezen a világon.” Hiszen szeretteink közül sem mindenkinek adatik már meg ez a kiváltság. Ahogy megtesszük az első lépéseket, kiegészíthetjük azzal: „Köszönöm, hogy tudok járni és eljuthatok a munkahelyemre, vagy meglátogathatom, aki ma vár.” Ha valaha megfordultunk érsebészeti klinikán, tudjuk, sokan adnák oda mindenüket az önálló mozgás szabadságáért. Reggelizés közben álljunk meg egy pillanatra: „Köszönöm, hogy van mit ennem.” Mert amíg egy szelet kenyeret elfogyasztunk, a világon közel

hetvenöt ember hal meg alultápláltság miatt – tíz perc alatt pedig kétszer ennyien. Talán ekkor válnak igazán érthetővé Marcus Aurelius szavai: „Nagyon kevés kell a boldog élethez; mindaz benned rejlik, ahogyan gondolkodsz.”

A hála tanulható és fejleszthető. Tudatos gyakorlással lassan átjárja napjainkat, észrevétlenül formálja látásmódunkat, kapcsolatainkat, önmagunkhoz való viszonyunkat. Valóságosabbá teszi az életünket. A panaszkodás, a negatív gondolkodás ellenben elszigetel, és bezárja az ajtót a másik ember, sőt, az élet szépségei előtt. Bármennyink legyen is, a hála messze föltette meggazdagít. A tagadást elfogadásra változtatja, a káoszról kiutat mutat, a kudarcokat bölcsességgé érleli, értelmet ad a múltnak, segít megbékélni a jellel és reményt nyújt a jövőre nézve.

Dr. Ferenczi Andrea

egyetemi docens

Pszichológiai Intézet, Személyiség-
és Egészségpszichológiai Tanszék

Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészeti-
és Társadalomtudományi Kar

