

POMEN HVALEŽNOSTI V ČASU EPIDEMIJE IN IZOLACIJE

Čeprav je bila hvaležnost prepoznana kot pomembna že v antičnih filozofijah in kulturah (v rimski kulturi je npr. Ciceron hvaležnost imenoval kot "mati" vseh čustev), pa je področje (nevropsiholoških) raziskav postala šele v zadnjih dveh desetletjih (Emmons in McCullough, 2004).

Hvaležnost je opredeljena kot **pozitiven čustveni odziv, ki ga zaznavamo ob dajanju ali prejemanju koristi oz. prispevka** (Emmons in McCullough, 2004), v pozitivni psihologiji pa s hvaležnostjo označujemo posameznikov način priznavanja dobrih stvari v življenju. Izhaja iz spoznanja, da določeno dobro v našem življenju izhaja iz nečesa zunaj nas in našega nadzora (Inštitut za razvoj človeških virov, b.d.).

Hvaležnost je lahko le gesta ali nekaj prijaznih besed, ki jih damo ali prejmemo. Kljub preprostosti pa vpliva na naše celotno biološko delovanje - zlasti možgane in živčni sistem. Učinek hvaležnosti na možgane je dolgotrajen in pomembno vpliva tudi na telesne funkcije in psihološka stanja, kot so stres, tesnoba in depresija (Chowdhury, 2020), zaradi česar igra pomembno vlogo tudi v času epidemije in izolacije.

Izražanje hvaležnosti sproža pozitivna čustva, predvsem srečo ter **vpliva na duševno in fizično počutje**. Raziskovalci so v zadnjih nekaj desetletjih potrdili povezavo med hvaležnostjo in dobrim počutjem.

Pisanje dnevnika hvaležnosti je **povezano z nižjo stopnjo stresa** (McCraty idr., 1998). McCraty in sodelavci (1998) so v eni izmed svojih raziskav ugotovili, da so udeleženci, ki so bili hvaležni, pokazali izrazito znižanje ravni kortizola (stresnega hormona). Izkazovali so boljše delovanje srca in so bili bolj odporni na čustvene težave in negativne izkušnje. Z zmanjšanjem stresnih hormonov in upravljanjem funkcij avtonomnega živčnega sistema hvaležnost bistveno **zmanjša tudi simptome depresije in tesnobe**. Občutki hvaležnosti so povezani z večjo aktivnostjo mesta v možganih, ki je odgovorno za upravljanje negativnih čustev, kot so krivda, sram in nasilje (Chowdhury, 2020). Hvaležnost je povezana tudi **z boljšo kakovostjo spanja** (Zahn idr., 2009). Študije so pokazale, da sprejemanje in izkazovanje preprostih dejanj hvaležnosti aktivira hipotalamus (področje v možganih, ki je v širšem pomenu zadolženo za homeostazo v našem telesu), ki nadzoruje tudi življenjsko pomemben spanec. Hipotalamična regulacija, ki jo sproži hvaležnost, nam pomaga, da vsak dan globlje in bolj zdravo zaspimo in se zjutraj zbudimo osveženi ter energični (Zahn idr., 2009). Tudi dr. Emmons (v: Chowdhury, 2020) je v svojih študijah o učinkih hvaležnosti na duševno zdravje pokazal, da praksa hvaležnosti znatno **zmanjšuje srčne bolezni, vnetja in nevrodegeneracije**. Dnevnik in druge prakse hvaležnosti lahko pomagajo posameznikom v boju z depresijo, tesnobo in izgorelostjo, pomagajo ljudem pri težavah z nespečnostjo, **zlorabo snovi in motnjami hranjenja**. Dodaja še, da pisanje pisem hvaležnosti prinaša upanje in vzbuja pozitivnost tudi pri **samomorilnih posameznikih** in tistih, ki se borijo z **neozdravljivimi boleznimi**. Hvaležnost izboljšuje tudi **medosebne odnose** (Gordon, 2012). Študije kažejo, da so partnerji, ki so pogosto izražali hvaležnost drug drugemu, ohranili medsebojno zaupanje v odnosu, zvestobo ter dolgo srečno

zvezo (Chowdhury, 2020). Seligman in sodelavci (2005) dodajajo, da je hvaležnost povezana z **grajenjem čustvenega zavedanja** (Seligman idr., 2005), nekatere študije pa potrjujejo tudi povezavo med hvaležnostjo in osamljenostjo, in sicer hvaležnost prispeva k **zmanjšanju občutka osamljenosti** (Caputo, 2015, Feng, 2011).

Ena najbolj **enostavnih in priljubljenih vaj je dnevnik hvaležnosti**. Namen vaje je razmisliti o preteklem dnevu ali tednu in si spomniti 3-5 stvari, za katere ste še posebej hvaležni. Na ta način se osredotočite na vse dobre stvari, ki so se vam zgodile v določenem času. Usmerjanje pozornosti na stvari, za katere ste hvaležni, postane s prakso vedno lažje. Kako pogosto je primerno prakticirati omenjeno tehniko? Predlogi so različni – nekateri menijo, da lahko vsak dan, drugi pa predlagajo izvajanje enkrat na teden. Njihov argument proti vsakodnevni izvajanju je ta, da lahko pisanje dnevnika hvaležnosti postane dolgočasno in prisilno. Pomembno je namreč, da dnevnik hvaležnosti ostane praksa, ki jo želite početi in ne obveznost, ki jo morate (Oppland, 2020).

Zaključimo lahko, da je hvaležnost priročna in časovno ekonomična intervencija ter da že preproste prakse, kot so npr. pisanje dnevnika hvaležnosti, pohvala sebi ali pošiljanje majhnih pohval drugim, lahko izboljšajo naše razpoloženje (Chowdhury, 2020).

Andreja Petrovčič, mag. psih.

Povzeto po:

Caputo A. (2015). The Relationship Between Gratitude and Loneliness: The potential benefits of gratitude for promoting social bonds. *Europe's Journal of Psychology*, 11(2), 323–334.

Chowdhury, M. R. (2020). The Neuroscience of Gratitude and How It Affects Anxiety & Grief. Dostopno na: <https://positivepsychology.com/neuroscience-of-gratitude/#depression>

Emmons, R. A. in McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude (series in affective science)*. New York: Oxford University Press.

Feng, E. (2011). *The impact of spiritual well-being, gratitude, and loneliness on marital satisfaction among Korean American pastors and spouses* (Doktorska dizertacija). California State University, Long Beach.

Inštitut za razvoj človeških virov (b.d.). *Slovar čustev*. Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/slovar-custev>

McCarty, R., Barrios-Choplin, B., Rozman, D., Atkinson, M. in Watkins, A. D. (1998). The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 33, 151–170.

Oppland, M. (2020). *13 most popular gratitude exercises & activities*. Dostopno na: <https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. in Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.

Zahn, R., Moll, J., Paiva, M., Garrido, G., Krueger, F., Huey, E. D. in Grafman, J. (2009). The neural basis of human social values: evidence from functional MRI. *Cerebral Cortex*, 19(2), 276–283.