

DOŚWIADCZANIE WDZIĘCZNOŚCI RECEPTĄ NA SZCZĘŚCIE

dr Agnieszka Lasota
Pracownia Psychologii Dzieci i Młodzieży
Katedra Psychologii
Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Usiądź wygodnie..., zrelaksuj się ..., Zastanów się ..., Pomyśl

Pomyśl, za co i komu możesz być wdzięczny? Uświadom sobie, ile dostajesz za darmo, tak po prostu. Każdy człowiek doświadczył w życiu uczucia bycia obdarowanym. Jesteśmy codziennie obdarowywani przez innych, jednak tego niejednokrotnie nie dostrzegamy: drobna pomoc, przysługa w pracy, dobra rada kolegi, koleżanki, miły gest partnera. Cieszymy się, gdy to my jesteśmy doceniani, kiedy ktoś dostrzeże nasze starania, pochwali nas, nasze działania. Jednak czy my też tak często spostrzegamy i doceniamy to, co otrzymujemy każdego dnia? Od Boga, losu, natury, innych????

Wdzięczność!

Wdzięczność jest emocją niedocenianą w dzisiejszych czasach. Doświadczanie dobra, życzliwości i pomocy wytwarza prospołeczną postawę skierowaną na innych zarówno u osoby obdarowującej dobrem jak i u obdarowanej. Człowiek, który został obdarowany, odczuwa nie tylko pozytywne emocje wdzięczności w stosunku do nadawcy, ale też powinność dzielenia się z innymi. Człowiek obdarowujący czuje radość z niesienia pomocy, poczucie szczęścia i optymizm.



<https://i.pinimg.com>

Wdzięczność jest dyspozycją a nie czymś przypadkowym, co pojawia się i znika. To oznacza, że spotykamy w swoim życiu osoby z natury bardziej i mniej wdzięczne. Mówi się również, że ma to związek z płcią. Ponieważ kobiety są bardziej emocjonalne, to one powinny prezentować wyższy poziom wdzięczności niż mężczyźni. Jest to jednak myślenie bardzo stereotypowe i nie jest poparte naukowymi dowodami.

Czy to oznacza, że osoba, która „nie potrafi odczuwać wdzięczności, bo uważa, że do wszystkiego doszła w życiu sama, bez pomocy innych” nie może z tym nic zrobić, po prostu „ jest typem niewdzięcznika”? Oczywiście, że nie. Możemy i nawet powinniśmy pracować nad swoimi emocjami, również tymi pozytywnymi by je rozwijać a przez to by być bardziej szczęśliwym, optymistycznym i zdrowym (zarówno fizycznie jak i psychicznie). Możemy zmienić swój stosunek i podejście do ludzi i otaczającego świata. Pomaga w tym „wdzięczne myślenie” czy „ pisanie listów wdzięczności”.

Wdzięczność czasem kojarzy nam się pozytywnie z uprzejmością, podziwem, docenianiem. Ale też możemy mieć negatywne skojarzenia np. z powinnością, podporządkowaniem czy zależnością.

Czym zatem jest wdzięczność i jaki ma związek z byciem szczęśliwym?

Wdzięczność może być rozumiana dwojako. Po pierwsze, jako emocja odnosząca się do konkretnych osób, miejsc czy wydarzeń, a druga o charakterze transcendentnym ukierunkowana jest w stronę Boga, losu, sił wyższych, czy natury.

Najprostsza definicja wdzięczności mówi o jej trzech elementach: docenianiu innych ludzi, docenianiu małych przyjemności w życiu oraz poczuciu obfitości (przez los).

Niezaprzeczalnie, wdzięczność jest emocją pozytywną, niejednokrotnie powiązana z empatią, altruizmem, czy poczuciem szczęścia.

Wiele naukowych badań pokazuje, że doświadczanie w życiu wdzięczności wiąże się z poczuciem sensu życia. Osoby, które są wdzięczne, częściej odnajdują sens w życiu, afirmują swoją codzienność, posiadają cele w życiu. Również osoby częściej doświadczające uczucia wdzięczności lepiej oceniają siebie, mają do siebie pozytywny stosunek, lubią siebie, bardziej pozytywnie oceniają też swoje dotychczasowe życie. Najsilniejszy związek jest pomiędzy oceną własnego życia a poczuciem obfitości doświadczanej w życiu. Emocja ta ma związek z zachowaniami prospołecznymi. Wdzięczność sprzyja pomaganiu innym.

Ludzie o wysokim poziomie empatii, tacy, którzy często wczuwają się w emocje innych, potrafią przyjąć ich perspektywę, wejść w ich skórę - częściej doceniają innych, odczuwają wdzięczność wobec innych, potrafią cieszyć się z małych przyjemności.

Wdzięczność pomaga nam wyrazić radość, podziękować i czuć satysfakcję z radości, jaką dajemy innym. Pamiętajmy, że proste słowo „DZIĘKUJĘ” stymuluje dobroczyncę do ponownego aktu obdarowania w przyszłości, niekoniecznie tej samej osoby i tą samą wartością.



<https://i.pining.com>

Ale zawsze może znaleźć się „coś”, co przeszkadza w byciu wdzięcznym.

Co utrudnia nam w doświadczaniu wdzięczności w życiu?

1. Postrzeganie siebie jako ofiary losu („inni muszą mi pomagać, bo sobie sama nie dam rady” „zawsze miałem w życiu gorzej niż inni”)
2. Poczucie należności („należy mi się”, „ja to powinnam otrzymać”)
3. Osobowość narcystyczna („jestem wyjątkowa, zasługuję na lepsze traktowanie”)
4. Przecenianie dóbr materialnych („jak będę bogaty, wtedy będę szczęśliwy i wdzięczny”)
5. Postawa Zosi Samosi („jestem samowystarczalna, nie potrzebuję w życiu nikogo, nie chcę od nikogo łaski”)
6. Brak wzorców społecznych („skoro rodzice byli niewdzięcznikami, to, za co ja mam być im wdzięczny”), („jakoś w szkole nauczyciele nie nauczyli mnie tej wdzięczności”)

Aby rozwijać uczucie wdzięczności niezbędna jest refleksyjność, akceptacja, uważność, pokora.

Pomyślmy, co możemy zrobić by rozwijać uczucie wdzięczności w codziennym życiu?

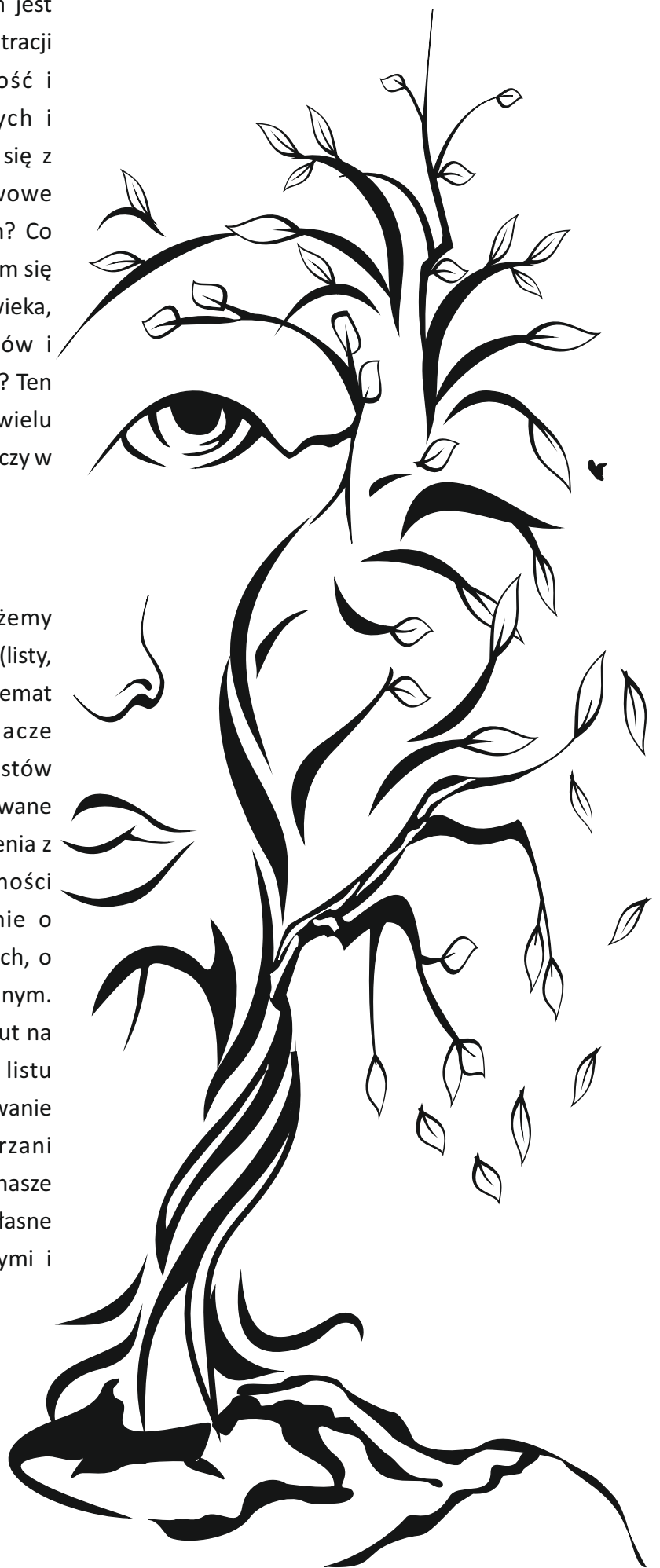


* Po pierwsze możemy dokonywać **PORÓWNAŃ** z innymi. Poszerzamy własną perspektywę o doświadczenia innych osób, porównując swoje życie i siebie z innymi osobami. Jest to oczywiście najprostsza droga do poprawienia sobie nastroju i odczucia wdzięczności skierowanej do losu, że „mnie jest lepiej niż innym”. Jednak jest to działanie dość ryzykowne, bo możemy doświadczać radości i ulgi, że inni mają gorzej, myślenie, że dobrze, że mnie to nie spotkało, ale z drugiej strony może doprowadzić do wzbudzenia uczuć wręcz negatywnych, jak zazdrość czy zawiść w stosunku do drugiej osoby i nie osiągniemy upragnionego celu. Istotny zatem nie jest sam fakt porównania z inną osobą, ale wyciągania wniosków z doświadczeń innych, podnoszenia się po porażkach, radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego i doceniania maleńkich pozytywnych chwil, poszukiwania radości i zadowolenia z maleńkich sukcesów („zdążyłam na autobus, będę wcześniej w domu, poczytam książkę, pójdę z córką na spacer”).

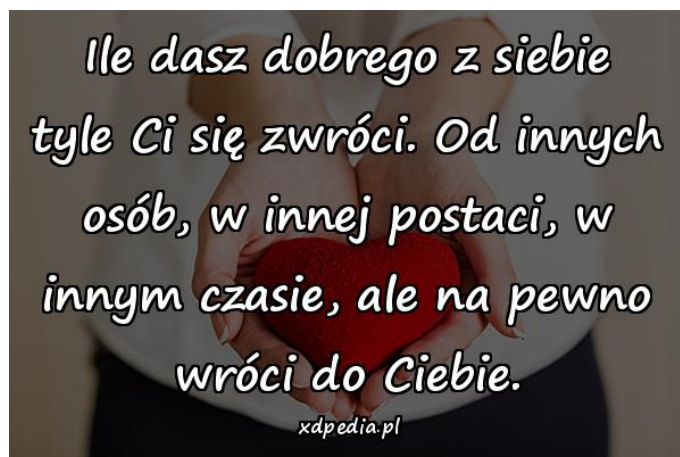
* Po drugie musimy mieć **ŚWIADOMOŚĆ BŁOGOSŁAWIEŃSTW**, jakie otrzymujemy. Jest to najczęstsza i najbardziej owocna technika wzmocnienia poczucia zadowolenia z życia, prowadząca do podnoszenia jakości życia i szczęścia. Polega na codziennych, pozytywnych wdzięcznych myślach. Wystarczy każdego dnia pomyśleć lub zapisać 3-5 rzeczy, za które w danym momencie czujemy wdzięczność. Np. Dziś jestem wdzięczna za pogodę, za pyszne śniadanie, za miłe słowa, jakie usłyszałam od partnera, za spotkanie w sprawie pracy). Badania naukowe potwierdzają, że im dłużej i częściej stosujemy tę technikę rozwijania wdzięczności, tym bardziej stajemy się w życiu szczęśliwsi, poprawia się jakość naszego życia i jego sens.

★ Trzecią metodą jest **MEDYTACJA**. Jej celem jest wyciszenie organizmu, wzmocnienie koncentracji uwagi, uważności, wzrasta refleksyjność i świadomość doświadczeń wewnętrznych i zewnętrznych. Techniki medytacyjne łączą się z poszukiwaniem odpowiedzi na podstawowe pytania: co w dniu dzisiejszym otrzymałem? Co dziś ja podarowałem innym? Czy przyczyniłem się do wzrostu poczucia szczęścia innego człowieka, czy raczej stałem się sprawcą problemów i trudności doświadczanych przez inne osoby? Ten rodzaj terapii pomocny jest w leczeniu wielu zaburzeń, uzależnień, a także w resocjalizacji czy w pracy z uczniami.

★ Wyrażanie wdzięczności **SŁOWAMI**. Możemy wyrażać wdzięczność poprzez słowo pisane (listy, eseje, pojedyncze karteczki) lub myśli na temat tego, co dobrego mnie spotkało. Badacze dostrzegli związek pomiędzy pisaniem listów zawierających wdzięczność i uznanie skierowane do drugiego człowieka a wzrostem zadowolenia z własnego życia. Pisanie listów wdzięczności zdecydowanie wpływa na nasze myślenie o naszym życiu, o nas samych i innych ludziach, o tym co otrzymujemy a co sami dajemy innym. Wystarczy raz w tygodniu poświęcić 10 minut na napisanie krótkiego, jednostronicowego listu wdzięczności, by zacząć dostrzegać zdecydowanie więcej obfitości, jakimi jesteśmy obdarzani każdego dnia. Z dnia na dzień nie zmienia się nasze życie, ale zmienia się nasze spojrzenie na własne życie. Możemy stać się bardziej szczęśliwymi i bardziej doceniać to co mamy



I w końcu **TRUDNE DOŚWIADCZENIA**. Choroba, śmierć bliskiej osoby, cierpienie, nie tylko wyzwała w nas dar wdzięczności (za to, co mieliśmy, lecz utraciliśmy, lub co wciąż mamy, lecz tego nie docenialiśmy) ale pozwala w nim wzrastać. Okazuje się, że samo myślenie o śmierci umacnia naszą postawę wdzięczności wobec życia. Często ludzie dopiero w sytuacji ciężkiej choroby własnej lub ukochanej osoby zaczynają dostrzegać i doceniać to, co otrzymali do tej pory, ale tego nie byli świadomi. Dopiero zderzenie z traumatycznymi doświadczeniami pozwala odkryć, jak bardzo byliśmy/jesteśmy obdarowani i jak bardzo powinniśmy być za to wdzięczni.



Na zakończenie warto wspomnieć o innych korzyściach doświadczania uczucia wdzięczności w życiu. Wdzięczność pozytywnie wiąże się ze współczuciem, osoby bardziej wdzięczne częściej nawiązują przyjaźnie, są szczęśliwsze w związkach, udzielają wsparcia emocjonalnego, są godne zaufania. Takie osoby lepiej radzą sobie z samotnością, lękiem i depresją, są mniej zazdrosne, zawistne, nie oceniają ludzi na podstawie dóbr materialnych, nie karmią się plotkami i pomówieniami innych. Ci, którzy mają wysoki poziom wdzięczności mają szerszą perspektywę patrzenia na świat i ludzi. Życie traktują jako dar i przeżywają je bardziej świadomie. Są otwarci na to, co przynosi im los, są bardziej optymistycznie nastawieni do świata a dzięki temu bardziej szczęśliwi w życiu.

Pamiętajmy więc, że szczęścia nie dają wyłącznie sprzyjające okoliczności życia, ale jest ono owocem intencjonalnego, wdzięcznego i mądrego doświadczania tego życia.



*Artykuł opracowany na podstawie badań własnych autorki - Agnieszka Lasota „Doświadczanie empatii i wdzięczności a poczucie dobrostanu i sensu życia”, VII konferencja Ogólnopolska "Bliżej Emocji", KUL, Lublin, 2017 oraz publikacji o. Piotra Kwiatka „Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności w świetle współczesnych badań psychologicznych”. Seminare, 2012, 32, 151-163.