

## Wdzięczność widziana oczami nauki – co daje i jak się jej nauczyć?



Wdzięczność to jedno z tych uczuć, które ciężko zdefiniować, ale każdy wie, kiedy je poczuje. Przez to każdy ma też pewne swoje zdanie i przekonania na jej temat.

Wychodząc więc poza subiektywne opinie na temat tego, czym wdzięczność jest, czym nie, co daje i jak ją w sobie wzbudzać – zobaczmy co na ten temat mówi nauka.

Przede wszystkim psychologia rozróżnia dwa rodzaje wdzięczności – uczucie i cechę.

### Co to jest wdzięczność (uczucie)?

To przyjemne doznanie pojawiające się w wyniku poczucia się czymś obdarowanym. Najczęściej jest skierowane do osoby, która nas czymś obdarowała lub do jakiejś siły wyższej np. Boga, losu, natury.

Wg Dr. Roberta Emmons – wiodącego badacza w temacie wdzięczności – wdzięczność składa się z dwóch etapów:

1. **Zauważenie dobra:** najpierw zauważasz coś przyjemnego w swoim życiu lub danej chwili.

2. **Rozpoznanie źródła na zewnątrz:** następnie orientujesz się, że przynajmniej częściowe źródło tego, co wywołało lub stworzyło okazję do tej przyjemności, jest na zewnątrz, poza Tobą, poza Twoją kontrolą. Czyli pochodzi np. od drugiej osoby, od natury, czy jest uśmiechem losu.

Czyli nie możesz czuć pełnej wdzięczności do siebie samego, do swoich działań. W takim wypadku to może być duma, zadowolenie, poczucie sukcesu, różne formy radości, ale nie wdzięczność.

Cechą charakterystyczną wdzięczności jest więc to, że jest to uczucie skierowane „na zewnątrz” (a nie do siebie) i rodzi się, gdy zauważasz, że coś, co cenisz pochodzi „z zewnątrz” (a nie od Ciebie).

### **Co to jest wdzięczność (cecha)?**

To Twoja tendencja do odczuwania wdzięczności pod wpływem różnych sytuacji. Im ta cecha stoi u Ciebie na wyższym poziomie, tym więcej rzeczy i prościej jest w stanie wzbudzić w Tobie wdzięczność. Będziesz więc jej doświadczał/a częściej, niż osoba, która ma tę cechę na niższym poziomie.

Pewne wydarzenia i doświadczenia w Twoim życiu mogą ją obniżyć, a odpowiednimi ćwiczeniami i praktykami możesz ją u siebie podnieść. Wdzięczności więc da się dosłownie nauczyć.

### **Co daje wdzięczność?**

Wg badań osoby, które operują na wyższym poziomie wdzięczności, otrzymują korzyści, które można podzielić na 3 kategorie:

Psychologiczne:

- Odczuwają większe szczęście i częściej mają dobry nastrój
- Mają mniej depresyjnych myśli
- Odczuwają mniejszy stres
- Są bardziej cierpliwe
- Cieszą się większą satysfakcją z życia
- Posiadają lepsze zdrowie i stabilność psychiczną
- Mają mniejszą skłonność do materializmu
- Mają mniejsze ryzyko wypalenia zawodowego
- Posiadają większą siłę i odporność psychiczną
- Lepiej radzą sobie z trudniejszymi doświadczeniami

Fizyczne:

- Posiadają lepszą jakość snu
- Mają mniejszy poziom ogólnego zmęczenia i wyższy poziom energii
- Mają niższe ciśnienie krwi
- Cieszą się ogólnym lepszym zdrowiem fizycznym
- Dwa badania wskazały nawet, że mają mniejszy ogólny stan zapalny w organizmie oraz lepszy stan serca i układu krwionośnego

Interpersonalne:

- Posiadają silniejsze więzi z ważnymi dla nich ludźmi
- Są bardziej lubiane i prościej budują więzi
- Są wierniejsze w związkach, a ich romantyczne związki są trwalsze i dają większą satysfakcję obojgu partnerom
- Ich większa wdzięczność (a więc i okazywanie jej) zwiększa też zaangażowanie i wierność drugiej osoby w związku
- Ich związki są w stanie lepiej przetrwać trudniejsze sytuacje

Gdy naukowcy widzą, że tak wiele korzyści łączy się z jakąś cechą czy zachowaniem, to zawsze pada pytanie – czy to na pewno ta cecha powoduje te korzyści, czy może coś innego. Może w końcu być np. tak, że osoby, które cieszą się z innych powodów lepszym zdrowiem, związkami i szczęściem, stają się naturalnie bardziej za to wszystko wdzięczni.

Może więc wdzięczność jest EFEKTEM tych rzeczy, a nie czymś co je powoduje.

Aby to sprawdzić, naukowcy opracowali techniki zwiększające wdzięczność i śledzili, czy w ich wyniku zaczną się pojawiać te korzyści i...

... okazało się, że tak!

Okazało się, że zwiększanie swojego poziomu wdzięczności – bez znaczenia na to jak obecnie wygląda Twoje życie – generuje te korzyści. Nie jest ono tylko ich skutkiem.

### **Praktyka wdzięczności – jak być bardziej wdzięcznym/a**

Skuteczny trening podnoszący Twoją wdzięczność jako cechę składa się z dwóch elementów:

1. Ćwiczeń wdzięczności, które pomogą Ci łatwiej zauważać rzeczy, które wcześniej Ci umykały, a za które możesz być wdzięczny
2. Usuwaniu blokad, które hamują Cię przed odczuwaniem wdzięczności częściej i na znacznie głębszym poziomie.

Ten drugi element jest znacznie trudniejszy i bardziej złożony. Nie da się go w pełni przepracować bez zmiany tak naprawdę całego siebie (w następnym artykule).

W tym skupimy się na pierwszym elemencie – czyli różnych ćwiczeniach, które prosto wdrożyć do swojej codzienności.

Z poniższej listy sześciu ćwiczeń wybierz dwa, które Ci najmocniej przypasują i zacznij je praktykować.

#### **1. Dziennik wdzięczności**



Pisanie dziennika wdzięczności, to jedna z najczęściej stosowanych psychologicznych interwencji służących zwiększaniu wdzięczności.

To klasyczne i chyba najlepiej przebadane ćwiczenie. W terminarzu, kalendarzu lub na kartce (ewentualnie na komórce czy komputerze) napisz:

- Dzisiejszą datę
- Wyrażenie „Dzisiaj jestem wdzięczny/a za:”
- Następnie 3 rzeczy, za które czujesz się wdzięczny/a.

„Ranga” tego, co napiszesz nie ma znaczenia. To mogą być rzeczy tak drobne jak promyk światła, widok liścia lub czyjś uśmiech lub tak wielkie jak ślub czy narodziny dziecka.

To mogą być rzeczy, które wydarzyły się dzisiaj, wczoraj, kiedyś lub bardziej generalne. Tylko ważne, abyś opisał/a je tak konkretnie, jak się da. Czyli zamiast:

*„Jestem wdzięczny za dobrą pogodę” napisz np. „Jestem wdzięczny za ten moment, gdy dzisiaj po południu wyjrzałem przez okno, niebo było bezchmurne, a słońce pięknie oświetlało drzewa. To było piękne.”*

Ważne, abyś opisał/a to tak, że jakbyś zajrzał/a do tego opisu np. dwa miesiące później, to będziesz w stanie przypomnieć sobie dokładnie tę chwilę, czy tę konkretną rzecz, za którą poczułeś/aś wdzięczność.

Wg badań tego typu dziennik najlepsze efekty dla większości osób daje, gdy uzupełnia się go 1 do 3 razy w tygodniu. Czyli w zależności od tego, co się u Ciebie dzieje, uzupełniaj go częściej lub rzadziej, ale nie rzadziej niż raz w tygodniu.

Dodatkowo badania pokazały, że skupianie się bardziej na ludziach, którym jesteś wdzięczny, ma często większą siłę, niż koncentrowanie się na samych tylko rzeczach. Staraj się więc dodawać konkretne osoby do dziennika i konkretne ich zachowania, za które jesteś wdzięczny.

Pamiętaj też, że nie musisz być wdzięczny tylko za te wszystkie dobre rzeczy, które się wydarzyły. W dzienniku możesz też wypisywać wdzięczność za uniknięcie tych „złych”. Bądź wdzięczny także za negatywne scenariusze, które się nie zrealizowały, którym coś zapobiegło, albo które zamieniły się na coś pozytywnego.

Daj się zaskakiwać i niech wszystkie uśmiechy losu znajdą odzwierciedlenie w Twoim dzienniku.

## 2. Mentalne odejmowanie



Mentalne odejmowanie pomaga doceniać rzeczy, które bierzemy za oczywiste.

Mamy tendencję do traktowania wielu pozytywnych rzeczy, jako czegoś naturalnego. Czegoś, co wręcz musiało wystąpić. A to bardzo często nie jest prawdą. Jednak ta zniekształcona perspektywa hamuje naszą wdzięczność.

Mentalne odejmowanie zostało zaprojektowane tak, aby to zmieniać. Polega na wyobrażeniu sobie swojego życia, gdyby jakieś pozytywne zdarzenie w nim się nigdy nie wydarzyło.

Instrukcja jest następująca:

1. Wypisz lub przypomnij sobie kilka zdarzeń, za które poczułeś/aś się mocno wdzięczny lub które mocno zmieniły Twoje życie na plus. Mogą dotyczyć różnych kategorii:
  - Relacje z innymi (np. poznanie kogoś, nawiązanie relacji, otrzymanie wsparcia, pomocy, to że Ty miałeś/aś okazję pomóc jakiejś osobie)
  - Edukacja, kariera (np. to, że miałeś/aś możliwość zdobyć edukację w danym miejscu, zdobyć tę, a nie inną pracę, otrzymać takie, a nie inne stanowisko)
  - Zdrowie (np. to, że jakiś zabieg poszedł dobrze, że udało Ci się wyzdrowieć, że jakiś wypadek nie spowodował trwałych uszkodzeń, paraliżu, wyzdrowienie Twoje lub kogoś innego z choroby)
  - Posiadanie (np. to, że udało Ci się kupić ten, a nie inny samochód, mieszkanie, jakąś rzecz)
  - Rodzicielstwo (np. to, że Twoje dziecko urodziło się zdrowe, że radzi sobie tak, a nie inaczej)
2. Następnie opisz (w myślach lub na kartce) wiarygodny i prawdopodobny scenariusz, w którym to pozytywne zdarzenie się nie wydarzyło. Czyli opisz / wyobraź sobie swoje życie, gdyby los potoczył się minimalnie inaczej w jakimś momencie i pozbawił Cię tej dobrej rzeczy. Przykładowo:
  - Gdybyś urodził się tylko kilka lat wcześniej lub później, nie poznałbyś na uczelni tych samych osób, może nigdy nie spotkał najważniejszych ludzi w swoim życiu, może nawet nie byłoby jeszcze Twojego miejsca pracy
  - Gdybyś podjął minimalnie inną decyzję np. wyjechał gdzieś 10 minut później, nie zgodził się na jakąś okazję, propozycję, skorzystał z innej, odpowiedział coś innego w danej sytuacji, to to wydarzenie przebiegłoby zupełnie inaczej i możliwe, że nie tak pozytywnie.
  - Gdyby sprawy potoczyły się minimalnie inaczej, np. upadłbyś trochę inaczej, lekarz miał gorszy dzień, Twój poród byłby trudniejszy, Twój układ odpornościowy był trochę słabszy w danym momencie lub mniej odporny na jakiś patogen, być może byłbyś kaleką lub ktoś z Twoich bliskich odszedłby znacznie wcześniej itp.

Czyli doszukaj się tych małych, drobnych wydarzeń, słów, zbiegów okoliczności, zachowań, decyzji (Twoich lub innych osób) które gdyby potoczyły się minimalnie inaczej, w rezultacie pozbawiłyby Cię jakiegoś dużego źródła radości.

Brzmi negatywnie, ale to ćwiczenie uczy więc m.in. dostrzegać realny efekt motyla i bardziej doceniać rzeczy, w Twoim życiu.

### **3. List wdzięczności**



List wdzięczności to jeden z najmocniejszych sposobów na wyrażenie swojej wdzięczności i podziękowanie drugiej osobie

To ćwiczenie polega na napisaniu przez ok. 20 minut listu (jednego takiego listu w tygodniu, przez trzy tygodnie z rzędu), w którym wyrażasz swoją wdzięczność osobie, co do której czujesz, że nigdy jej wystarczająco nie podziękowałeś/aś.

Opisz konkretne rzeczy, które ta osoba dla Ciebie zrobiła i jak wpłynęła na Twoje życie, jak sprawiła, że się poczułeś / poczułaś.

Oczywiście taki list można potem dać osobie, do której jest skierowany, co spotęguje efekt tego ćwiczenia.

Jednak nie jest to niezbędne, aby pojawiły się efekty. Badanie pokazało, że nawet jak piszesz taki list “do szuflady”, to to i tak długotrwale zwiększa Twój poziom wdzięczności.

#### **4. Technika Naikan**



Naikan oznacza po japońsku „patrzeć wewnątrz”

Naikan to japońska technika autorefleksji, która jednocześnie pomaga w budowaniu lepszych relacji oraz podnoszeniu wdzięczności. Można ją robić w myślach lub na papierze (w terminarzu, na komórcie, w pamiętniku itp.).

Polega na wybraniu jednej konkretnej osoby (za każdym razem to może być inna osoba lub ta sama) albo minionego dnia i odpowiedzeniu sobie na 3 pytania.

Jeśli wybrałeś osobę, to pytania brzmią:

1. Co otrzymałem/am od tej osoby?
2. Co jej dałem/am?
3. Jakie trudności, przykrości, ból jej sprawiłem/am lub spowodowałem/am?

Jeśli chcesz wykonać autorefleksję naikan na koniec dnia i sprawić by dotyczyła jego, to pytania brzmią:

1. Co otrzymałem/am dziś od innych ludzi?
2. Co dałem/am dzisiaj innym?
3. Jakie trudności, przykrości, ból dzisiaj sprawiłem/am lub spowodowałem/am innym?

## **5. Słoik wdzięczności**





#### Przygotowanie:

- Wybierz i ozdób słoik lub pudełko. W wersji dla leniwych można wziąć nawet zwykłą kopertę.
- Przygotuj i ustaw w dostępnym miejscu blok karteczek lub innych skrawków papieru do notowania.
- Wybierz z góry jedną lub dwie daty, lub okresy w roku, gdy masz więcej czasu dla siebie np. Nowy Rok i wakacyjny urlop.

#### Praktyka:

Przypomina prowadzenie dziennika wdzięczności, tylko zamiast pisać wszystko w dzienniku, każdą rzecz, za którą jesteś wdzięczny/a zapisuj na osobnej kartce papieru. Taką kartkę papieru następnie złóż, żeby nie było widać z zewnątrz, co jest na niej napisane i włóż do słoika.

Czyli za każdym razem gdy zdarzy się lub dostrzeżesz coś, za co możesz być wdzięczny/a – opisz to konkretnie na kartce. Opisz na tyle dokładnie, abyś czytając tę kartkę pół roku później, był/a w stanie bez problemu przypomnieć sobie, jaką konkretnie rzecz miałeś/aś wtedy na myśli.

Słoik postaw w widocznym miejscu, aby przypominał Ci o dostrzeganiu wszystkiego, co może się do niego nadać. W ten sposób Twój słoik wdzięczności będzie się z każdym tygodniem coraz bardziej zapełniał.

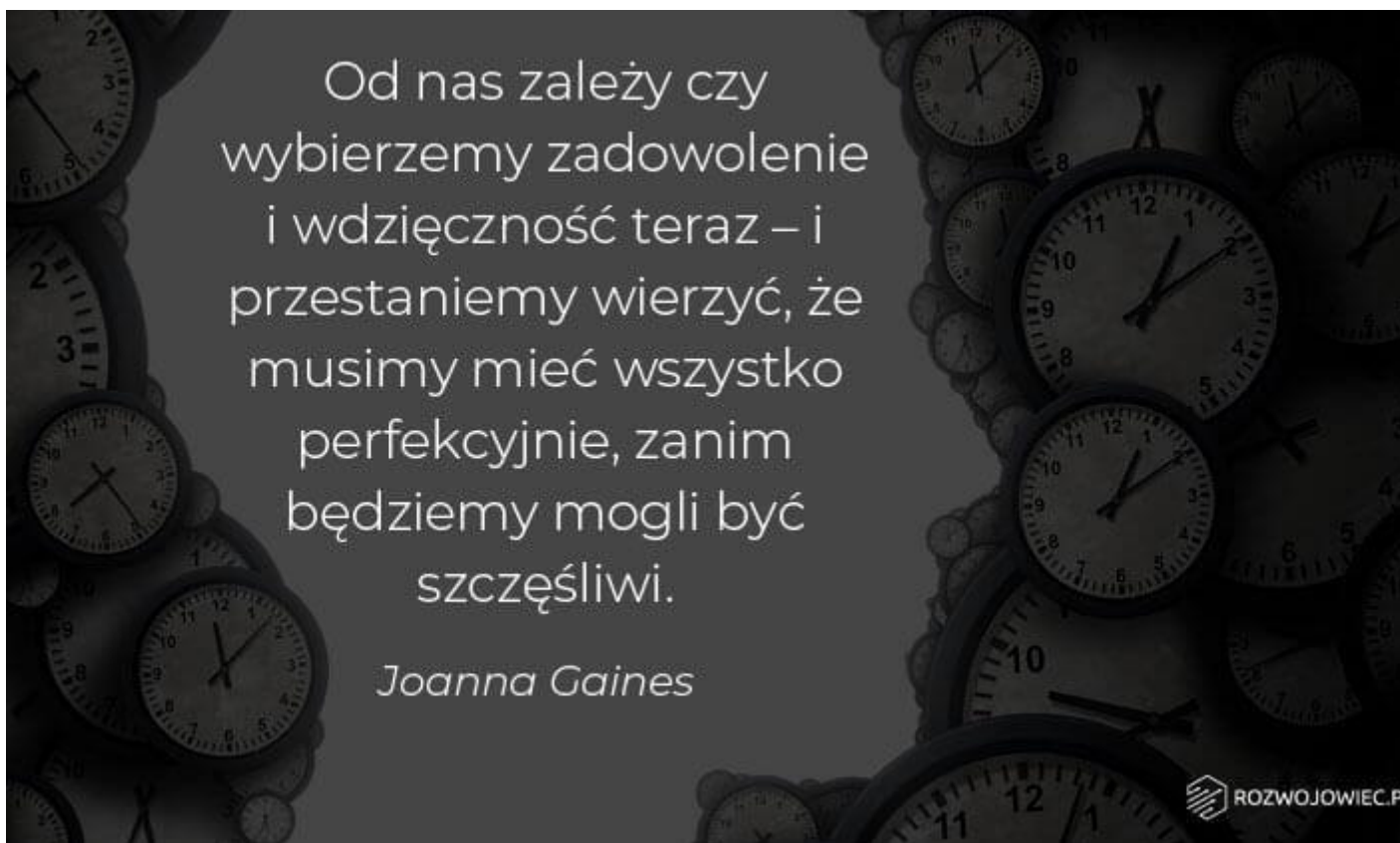
W wyznaczonym wcześniej dniu (np. 1 stycznia lub podczas wakacji) opróżnij słoik, przeczytaj na spokojnie każdą karteczkę, przypomnij sobie, czego dotyczyła i zobacz, ile dobra wydarzyło się w Twoim życiu.

Po przeczytaniu karteczki możesz wyrzucić lub gdzieś zmagazynować, ale nie wkładaj ich z powrotem do słoika. Zaczniij go napełniać od zera jeszcze raz i analogicznie opróżnij w kolejnej wyznaczonej dacie. I tak powtarzaj.

To ćwiczenie działa jeszcze mocniej, gdy prowadzisz taki słoik równoległe z kimś Tobie bliskim (małżonkiem, przyjacielem, dzieckiem) i w wyznaczonej dacie razem opróżniasz i czytacie zawartości słoików, dzieląc się ze sobą ich zawartością.

A przynajmniej tymi rzeczami, którymi chcesz się podzielić z drugą osobą.

## 6. Cytaty o wdzięczności



Czytanie cytatów o wdzięczności spełnia dwie funkcje w zależności od tego jak to robisz i jakie cytaty czytasz:

- **Sklania do refleksji.** Jeśli natrafisz na cytat, który ujmuje w sobie fragment większej prawdy i dasz sobie czas na refleksję nad nim, możesz dojść do owocnych wniosków, pomysłów lub lepszych przekonań.

- **Toruje Twój umysł na odczuwanie wdzięczności**, to mechanizm psychologiczny, który sprawia, że wielokrotne wystawienie się na treść z jakiejś kategorii (czyli np. wielokrotne czytanie cytatów o wdzięczności) powoduje, że później prościej dostrzegasz Ci tę kategorię i przychodzi Ci łatwiej na myśl w wielu sytuacjach (czyli dostrzegasz więcej sytuacji, za które możesz być wdzięczny/a).

Jak stosować:

Odnajdź lub przygotuj sobie własną listę cytatów o wdzięczności, do których będziesz regularnie wracać.

Czytając je, daj sobie chwilę na refleksje przy tych cytatach, które wydaje Ci się, że jej wymagają. Tutaj chodzi o dojście do jak najbardziej owocnych wniosków, a nie „zaliczenie” cytatów.

Jeden cenny wniosek, spostrzeżenie, refleksja, do której dojdiesz lub ją przyjmiesz pobudzony/a jakimś cytatem, jest wart więcej niż samo tylko przeczytanie setek stron największych mądrości.

Daj więc sobie czas na refleksje.

Natomiast w przypadku cytatów, które doskonale rozumiesz, są oczywiste lub już je zgłębiłeś/aś, znajdź sposób, aby wracać do nich częściej, tak by torowały Twój umysł.

Możesz je wydrukować i powiesić w widocznym miejscu, zamówić obraz z nimi, ustawić jako tapetę na komórce, stronę z nimi jako stronę startową, ustawić przypomnienie, aby np. codziennie rano przeczytać jeden z nich itp.

Jeśli chodzi o ćwiczenia – wiesz już wystarczająco wiele. Nadszedł czas działania. Wybierz teraz dwa, podejmij postanowienie, aby je regularnie praktykować, zacznij... i obserwuj, jak Twoje życie zaczyna się zmieniać w myśl słów:

***„Gdybyś chciał wywrócić swoje życie do góry nogami, spróbuj wdzięczności. Zmieni je potężnie.”***

*Gerald Good*