

O. PIOTR KWIATEK OFM CAP

PRZESZKODY I STRATEGIE ROZWOJU WDZIĘCZNOŚCI W ŚWIETLE WSPÓŁCZESNYCH BADAŃ PSYCHOLOGICZNYCH

1. WSTĘP

Chyba każdy człowiek bez względu na wiek, status społeczny, poglądy filozoficzne czy religijne doświadczył w swoim życiu pięknego uczucia bycia obdarowanym. Przy tym nie chodzi tutaj tylko o jakieś wielkie czy okazjonalne wydarzenie, ale raczej o prostą codzienność, jak: przysługa w pracy, dobra rada, pomoc przy obowiązkach domowych itd. Choć już od najmłodszych lat człowiek naturalnie i spontanicznie reaguje na bycie zauważonym, wyróżnionym, docenionym, to jednak forma ekspresji tego doświadczenia nie jest już taka spontaniczna i samorodna¹.

Mimo że wdzięczność należy do podstawowych doświadczeń natury ludzkiej i pełni ważną funkcję społeczną, naukowo temat ten dopiero od niedawna stał się obiektem większej uwagi badaczy². R.A. Emmons twierdzi, „że gdyby istniał rodzaj nagrody dla najbardziej zaniedbanej poznawczo emocji, to z pewnością wdzięczność byłaby w gronie walczących o zwycięstwo”³. Przyczyn takiej sytuacji może być kilka. Po pierwsze, jest ona związana z problemem ogólnym, w którym psychologia jako nauka, szczególnie po drugiej wojnie światowej, skoncentrowała się prawie wyłącznie na tematach negatywnych, takich jak: lęk, depresja, smutek, złość, agresja itd., pomijając przy tym świat pozytywnych doświadczeń wraz z takimi emocjami, jak: radość, zadowolenie, zainteresowanie, pogoda ducha, entuzjazm, satysfakcja, pasja itd. I choć pozytywny świat ludzkich emocji *de facto* nie wymaga naprawy, to jednak wciąż wymaga troski, poznania,

¹ Por. G. Bono, J.J. Froh, *Gratitude in school: Benefits to students and schools*, w: *Handbook of positive psychology in schools*, red. R. Gilman, E.S. Huebner, M. Furlong, Routledge 2009, s. 80.

² Por. R.A. Emmons, *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*, Houghton Mifflin 2007; Por. Emmons, M.E. McCullough, *The psychology of gratitude*, Oxford University Press 2004.

³ R.A. Emmons, *The psychology of gratitude. An introduction*, w: R.A. Emmons, M.E. McCullough, *The psychology...*, s. 3.

pielęgnacji i rozwoju⁴. Po drugie, rzeczywistość wdzięczności była utożsamiana z innymi zbliżonymi pojęciami: uprzejmością, docenieniem, podziwem lub z pojęciami negatywnymi: powinnością moralną, zależnością, długiem, podporządkowaniem⁵.

Czym jest zatem wdzięczność z punktu widzenia psychologii? Jaki wpływ ma na zdrowie psychiczne jednostki czy grupy społecznej? Jakie czynniki mogą ją osłabiać, a jakie wzmacniać? Co nowego wnosi studium nad wdzięcznością w kontekst relacji międzyludzkich? To tylko niektóre kwestie, które staną się przedmiotem poniższych analiz. Celem rozważań jest więc zaprezentowanie psychologicznego konstruktu wdzięczności w świetle współczesnych badań psychologicznych, a także ukazanie ścisłego związku tego fenomenu ze zdrowiem psychicznym i pozytywnym funkcjonowaniem człowieka w relacjach społecznych. Z punktu widzenia praktycznego, ważną kwestią będzie zarysowanie możliwości intencjonalnego oddziaływania na rzecz rozwoju wdzięczności oraz ukazanie niektórych elementów hamujących jej wzrost.

2. DEFINICJE WDZIĘCZNOŚCI

Obecnie zagadnienie wdzięczności przeżywa swoisty renesans w naukach społecznych. Niewątpliwie jest to związane z ogólnym wzrostem zainteresowania pozytywnymi aspektami doświadczenia ludzkiego. Zanim psychologowie rozpoczęli systematyczną próbę opisanie i wyjaśnienia tego fenomenu, w literaturze popularnej, teologicznej czy filozoficznej, temat ten istniał od zawsze⁶. Wdzięczność jest jednym z podstawowych wymiarów relacji człowieka z Bogiem i jest obecna w kanonie moralnym wszystkich wielkich systemów religijnych⁷. Termin pochodzi od łacińskiego słowa *gratitudo* (*gratia* – łaska, przysługa, podarunek oraz *gratus* – przyjemny)⁸.

Można mówić o wdzięczności personalnej i transpersonalnej. Pierwsza odnosi się do konkretnych osób i wydarzeń z nimi związanych, druga natomiast wykracza poza świat relacji ludzkich, a ukierunkowana jest w stronę wyższego bytu, Boga,

⁴ Por. B.L. Fredrickson, *What good are positive emotions?*, *Review of General Psychology* 2(1998) s. 300-319; M.E.P. Seligman, *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, tłum. A. Jankowski, Media Rodzina 2005; tenże, M. Ciskszentmihalyi, *Positive Psychology: An Introduction*, *American Psychologist* 55(2000), s. 5-14.

⁵ Por. R.A. Emmons, *Thanks!...*, s. 14-15.

⁶ Por. C. Peterson, M.E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press 2004, s. 555-556.

⁷ Por. N.M. Lambert, F.D. Fincham, S.R. Braithwaite, S. Graham, S.R.H. Beach, *Can Prayer Increase Gratitude?*, *Psychology of Religion and Spirituality* 1(2009), s. 139-149.

⁸ Por. P.W. Pruyser, *The minister as diagnostician: Personal problems in pastoral respective*, Westminster Press 1976, s. 69.

kosmosu, natury, ogólnie – życia. Wdzięczność jest wielowymiarowym konstruktem, dotyka bowiem nie tylko sfery emocjonalnej, ale również relacji społecznych, postaw moralnych, cech osobowych, zdolności adaptacji w środowisku⁹.

Emmons określa wdzięczność jako rozpoznanie i podziw względem postawy altruistycznej¹⁰. C.P. Smith definiuje ją jako społeczną emocję, siłę motywacyjną napędzającą do działania względem dobroczyńcy. Wdzięczność to sentyment, który niejako natychmiast i bezpośrednio pobudza człowieka do odpłaty¹¹. G. Simmel twierdzi, że wdzięczność jest „moralną pamięcią ludzkości”, kognitywno-emocjonalnym uzupełnieniem dla podtrzymania wzajemnych zobowiązań relacyjnych, gdyż społeczne struktury reprezentowane przez prawo nie są wystarczające, aby regulować wszystkie interakcje międzyludzkie¹². Wielu zalicza ją do świata pozytywnych emocji, nastroju, afektywnych reakcji, jak empatia¹³. J. Tsang definiuje wdzięczność jako pozytywną i emocjonalną odpowiedź na doświadczenie korzyści, która jest związana z intencjonalnym działaniem ofiarodawcy¹⁴. R.A. Emmons, M.E. McCullough i J. Tsang analizują wdzięczność z czterech perspektyw: a) dyspozycji, b) korzyści, c) dobroczyńcy, oraz d) korzyści i dobroczyńcy¹⁵.

W kontekście społecznym obdarowanie może być widziane jako obligacja, obowiązek i powinność moralna lub jako sposób podtrzymywania relacji, inwestycja stymulująca zachowanie altruistyczne i prospołeczne. McCullough wraz ze swoimi współpracownikami wyróżniają trzy cechy wdzięczności w kontekście postaw prospołecznych: moralny barometr, wzmocnienie, motywacja¹⁶. Pierwsza ma charakter informacyjny o tym, co się dzieje między dobroczyńcą a korzystającym z dobra. Istotne dla wdzięczności jest to, jak cenny jest dar dla ofiarodawcy, jaką ma on intencję, przekazując dobro, oraz jaką wartość dany gest ma dla same-

⁹ Por. R.A. Emmons, M.E., McCullough, J. Tsang, *The assessment of gratitude*, w: *Handbook of positive psychology assessment*, red. S. Lopez, C.R. Snyder American Psychological Association 2002, s. 327-342.

¹⁰ Por. R.A. Emmons, *The psychology...*, s. 9.

¹¹ Por. C.P. Smith, *The theory of moral sentiments*, wyd. 6, Clarendon Press 1976, s. 68.

¹² Por. G. Simmel, *The secret and the secret society*, w: *The Sociology of George Simmel*, red. K. Wolff, Free Press 1950, s. 388.

¹³ Por. R.M. Shell, N. Eisenberg, *A developmental model of recipients' reactions to aid*, Psychological Bulletin 111(1992), s. 413-433; R.A. Emmons, C.A. Crumpler, *Gratitude as a human strength: Appraising the evidence*, Journal of Social and Clinical Psychology 19(2000), s. 56-69; R.S. Lazarus, B.N. Lazarus, *Passion and reason: Making sense of our emotions*, Oxford University Press 1994.

¹⁴ Por. J. Tsang, *Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude*, Cognition and Emotion 20(2006), s. 138-148.

¹⁵ Por. R.A. Emmons, M.E., McCullough, J. Tsang, *The assessment...*, s. 330.

¹⁶ Por. M.E. McCullough, S. Kilpatrick, R.A. Emmons, D. Larson, *Is gratitude a moral affect?*, Psychological Bulletin 127(2001), s. 249-266; M.E. McCullough, B.A. Tabak, *Prosocial behavior*, w: *Advanced social psychology*, red. R.F. Baumeister, E.J. Finkel, Oxford 2010, s. 263-302.

go odbiorcy. Druga cecha związana jest ze wzmacnianiem zachowania prospołecznego. Nawet pojedyncze słowo dziękuję stymuluje dobroczyńcę do ponownego aktu altruistycznego w przyszłości¹⁷. Trzeci aspekt społeczny wdzięczności wiąże się z motywacją do dalszych zachowań prospołecznych.

Doświadczenie dobra, życzliwości, pomocy, usługi wytwarza prospołeczną postawę ukierunkowaną na innych. Badania wykazują, że niekoniecznie musi być ona skierowana do dawcy dobra¹⁸. Innymi słowy, człowiek, który doświadcza intencjonalnego obdarowania, odczuwa powinność dzielenia się z innymi potrzebującymi. C.R. Roberts opisuje dyspozycję do wdzięczności jako coś stałego, związanego z charakterem osoby, a nie jakimś wydarzeniem czy pojedynczym epizodem¹⁹. McCullough zauważa, że w dyspozycji do wdzięczności można wyróżnić cztery cechy: intensywność, częstotliwość, zakres oraz nasycenie²⁰.

3. PSYCHOLOGICZNE TRUDNOŚCI W DOŚWIADCZANIU I EKSPRESJI WDZIĘCZNOŚCI

A. Robinson twierdzi, że istnieją dwa rodzaje wdzięczności: pierwsza związana z uczuciem radości otrzymania, druga – większa – związana z uczuciem obdarzania²¹. Nie tylko radość otrzymywania czy dawania mogą być różne, ale również trudności z nimi związane mogą posiadać różne oblicza. Analizując naturę fenomenu wdzięczności, można spotkać się z zagadnieniem przeszkód na drodze jej odczuwania i wyrażania. C. Peterson i M.E.P. Seligman wyliczają następujące trudności: postrzeganie siebie jako ofiary, sens należności, zaabsorbowane dobrami materialnymi, uboga autorefleksja, osobowość narcystyczna²². Emmons dodaje; negatywne nastawienie, iluzję samowystarczalności, wewnętrzny konflikt, nieodpowiedni dar, myślenie rywalizujące, zabieganie²³. Ponadto, tę listę można jeszcze rozbudować o co najmniej dwie trudności; oczekiwania społeczne (stereotypy) oraz brak odpowiedniej edukacji w dzieciństwie.

¹⁷ Por. M.E. McCullough, M.B. Kimeldorf, A.D. Cohen, *An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude*, *Current Directions in Psychological Science* 17(2008), s. 281-284.

¹⁸ Por. M.Y. Bartlett, D. DeSteno, *Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you*, *Psychological Science* 17(2006), s. 319-325.

¹⁹ Por. C.R. Roberts, *The blessings of gratitude: A conceptual analysis*, w: *The psychology...*, s. 58-78.

²⁰ Por. M.E. McCullough, R.A. Emmons, J. Tsang, *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography*, *Journal of Personality and Social Psychology* 82(2002), s. 112-127.

²¹ Por. R. Buck, *The gratitude of exchange and the gratitude of caring: A developmental-interactionist perspective of moral emotion*, w: *The psychology...*, s. 101.

²² Por. C. Peterson, M.E.P. Seligman, *Character...*, s. 564.

²³ Por. R.A. Emmons, *Thanks!...*, s. 123-156.

a) Uboga refleksyjność

Według Emmonsa wdzięczność jest rozpoznaniem i uznaniem faktu bycia obdarowanym²⁴. Rozpoznanie wymaga więc szczególnej pracy umysłu (intelektu), ale również w sposób czynny angażuje wolę i emocje. W procesie rozpoznawania szczególnie przydatną umiejętnością jest zdolność obserwacji oraz nadawania znaczeń i sensu rzeczywistości odkrywanej. Trudno jednak doświadczać tego uważnego wglądu w świat wewnętrzny i zewnętrzny bez medytacji czy refleksyjności, człowiek nie może być wdzięczny bez bycia refleksyjnym²⁵. Obok terminu „rozpoznanie” pojawia się tutaj pojęcie „uznanie”, które jest związane z pewną formą akceptacji, czyli przyjęciem czegoś takim, jakie jest, a często nie może się to dokonać bez pokory. Spokojne i uważne spoglądanie na rzeczywistość dostarcza wielu szans przybliżenia się do prawdy, która nie musi być zbieżna ani z osobistymi wizjami, ani ze społecznymi oczekiwaniami, a czasem wręcz przeciwnie – może mieć charakter bólu i rozczarowania. W skład tych prawd może wchodzić uznanie, że człowiek sam sobie nie wystarcza i potrzebuje innych. Doskonale to wyrażają słowa wspomnianego powyżej autora: „Wdzięczność zakłada pokorę – rozpoznanie, że nie mogliśmy być tym, kim jesteśmy, ani tam, gdzie jesteśmy, bez pomocy innych”²⁶. W skrócie – brak refleksyjności, formy duchowego czy intelektualnego zatrzymywania się, jest powiązany z trudnością poznawania i odkrywania wdzięczności.

b) Oczekiwania społeczne (stereotypy)

Badania potwierdzają, że istnieją różnice w ekspresji wdzięczności między kobietami a mężczyznami²⁷. Ci drudzy są bardziej powściągliwi i rzadziej skłonni do jej komunikowania. G. Bono i J.J. Froh tłumaczą to zjawisko obecnością różnych ról i oczekiwań społecznych z nimi związanych. W stereotypowym ujęciu mężczyzna powinien być twardy, silny, samowystarczalny itd., a to odbiega od modelu kruchości i bycia w potrzebie, uznania i przyznania się do potrzeby bycia obdarowywanym²⁸. Temat oczekiwań społecznych względem mężczyzn, kobiet, dzieci itd. jest znacznie szerszy i niewątpliwie ma bezpośredni związek z ekspresją wszelkich rodzajów emocji tak pozytywnych, jak i negatywnych.

²⁴ Por. tamże, s. 3-6.

²⁵ Por. tamże.

²⁶ Por. tamże.

²⁷ Por. T.B. Kashdan, A. Mishra, W.E. Breen, J.J. Froh, *Sex differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, emotion expressivity, and changes in psychological needs*, Journal of Personality 77(2009), s. 691-730; T.B. Kashdan, A. Mishra, W.E. Breen, J.J. Froh, *Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs*, Journal of Personality 77(2009), s. 1-40.

²⁸ Por. G. Bono, J.J. Froh, *Gratitude...*, s. 77-88.

c) Postrzeganie siebie jako ofiary

Inną subiektywną przeszkodą doświadczania wdzięczności jest postrzeganie siebie jako ofiary. Model S.B. Karpmana „trójkąt dramatyczny” doskonale ukazuje dynamikę takiej relacji, w której ktoś się czuje ofiarą²⁹. Dzięki analizie transakcyjnej można się przyjrzeć wielowymiarowym układom relacyjnym oraz specyficznym rolom, w które wchodzi jednostka, nawiązując kontakt z drugą osobą. Oprócz roli ofiary, Karpman analizuje rolę wybawiciela oraz prześladowcy. Człowiek, który utożsamia się z rolą ofiary, czuje się słaby i niezdolny do zarządzania rzeczywistością wewnętrzną i zewnętrzną, w której żyje. Z jednej strony chronicznie cierpi na potrzebę wsparcia, z drugiej, doświadcza innych jako zagrożenie. Odczuwa frustrację, bezradność, co powoduje łatwe zwalnianie się z własnej odpowiedzialności za jakość i przebieg wydarzeń³⁰. To wszystko wzmacnia w nim przekonanie, że w życiu nie ma błogosławieństw, a jeśli są, to są zbyt małe względem cierpienia i trudności, które spotyka. Nie chodzi tutaj o rzeczywiste bycie ofiarą i realne doświadczenie cierpienia, które również może być obiektywną przeszkodą na drodze do wdzięczności³¹, ale raczej o subiektywne przekonanie i utworzenie wewnętrznego schematu mentalnego typu: ofiara – prześladowca – wybawiciel.

d) Poczucie prawa i należności

Kolejnym problemem w przeżywaniu i wyrażaniu wdzięczności jest poczucie prawa i należności. Taką postawę oddaje zdanie: „Nikomus za nic nie muszę być wdzięczny, ponieważ to, co osiągnąłem w życiu, zawdzięczam wyłącznie swojej ciężkiej pracy”. Nierzadko można spotkać się również z opiniami typu „to mi się należy”. Ludzie, którzy myślą, że wszystko albo wiele im się należy lub zawdzięczają to wyłącznie własnemu zaangażowaniu, mogą doświadczać trudności w przeżywaniu i wyrażaniu wdzięczności. Problem takiego sposobu myślenia nie polega na tym, że człowiek nie powinien identyfikować się z sukcesem własnej pracy lub nie posiadać oczekiwań względem rzeczywistości obok, ale raczej na tym, że będąc osobą pretensjonalną, zawęża bogatą rzeczywistość błogosławieństwa jedynie do własnej pracy, wysiłku i oczekiwań. W konsekwencji nie dostrzega roli innych osób i wydarzeń pomagających w osiągnięciu upragnionego celu oraz obiektywnej strony swojego zaangażowania. Wdzięczność wcale więc nie oznacza braku rozpoznania własnego wkładu w pracę oraz satysfakcji

²⁹ Por. S.B. Karpman, *Fairy tales and script drama analysis*, Transactional Analysis Bulletin 7(1968), s. 39-43.

³⁰ Por. R.A. Emmons, *Thanks!...*, s. 137.

³¹ Por. tamże, s. 138.

z niej wynikającej, ale jest jakby jej przedłużeniem wykraczającym poza egoistyczne struktury własnego „ja”.

e) Osobowość narcystyczna

Ludzie o narcystycznej osobowości mają silne przekonanie o własnej wyjątkowości i wielkości. Głęboko wierzą, że zasługują na specjalne traktowanie i przywileje. Koncentrują się na własnym „ja” i stale dążą do uznania, bycia podziwianym przez innych. Nieoczekiwane korzyści są interpretowane jako coś przysługującego im w sposób oczywisty. Wzajemność w relacji oraz zauważenie potrzeb innych są minimalizowane. N. McWilliams i S. Lependorf zauważyli, że ludzie narcystyczni nie są zdolni do przeżywania i wyrażania wdzięczności³². Wdzięczność łączy się dla nich z nieprzyjemnym uczuciem bycia zależnym i uznaniem swojej niewystarczalności, dlatego negują, unikają lub minimalizują jej ekspresję. Dokonuje się to poprzez rozciąganie jej na wszystkich lub na nikogo.

f) Zaabsorbowanie dobrami materialnymi

Wielu współczesnych badaczy potwierdza, że materializm czy kompulsywny konsumpcjonizm negatywnie wpływa na ludzkie zdrowie oraz poczucie dobrostanu³³. Materializm tutaj można zdefiniować jako pewien styl życia bazujący na przesadnej akumulacji dóbr materialnych wykraczający poza to, co jest konieczne i podstawowe względem realnych potrzeb³⁴. Ów niekontrolowany pęd w stronę posiadania odsłania egzystencjalny niepokój i psychologiczny lęk przed przyszłością³⁵. Oprócz negatywnej korelacji materializmu z dobrostanem, badacze zauważyli, że człowiek, rozwijając w sobie wdzięczność, przeżywa więcej satysfakcji z życia i rzadziej wchodzi w pułapkę zaabsorbowania dobrami materialnymi³⁶.

³² Por. N. McWilliams, S. Lependorf, *Narcissistic pathology of everyday life: The denial of remorse and gratitude*, Contemporary Psychology 26(1990), s. 430-451.

³³ Por. E. Polak, M.E. McCullough, *Is gratitude an alternative to materialism?*, Journal of Happiness Studies 7(2006), s. 343; T.B. Kashdan, W.E. Breen, *Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism*, Journal of Social and Clinical Psychology 26(2007), 521-539; T. Kasser, R.M. Ryan, C.E. Couchman, K.M. Sheldon, *Materialistic values: Their causes and consequences*, w: *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*, red. T. Kasser, A.D. Kanner, American Psychological Association 2004, s. 11-28; J.J. Froh, R.A. Emmons, N.A. Card, G. Bono, J. Wilson, *Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents*, Journal of Happiness Studies 12(2011), s. 289-302.

³⁴ Por. T. Kasser, *The high price of materialism*, MIT Press 2002.

³⁵ Por. L. Van Kempen, *Fooling the eye of the beholder: Deceptive status signaling among the poor in developing countries*, Journal of International Development 15(2003), s. 157-177.

³⁶ Por. N.M. Lambert, F.D. Fincham, T.F. Stillman, L.R. Dean, *More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction*, Journal of Positive Psychology 4(2009), s. 32-42.

g) Brak odpowiedniej formacji i wychowania

Choć wdzięczność wydaje się naturalną odpowiedzią ze strony odbiorcy, który doświadcza przysługi czy obdarowania, to jednak forma jej wyrazu już taka nie jest. R.E. Emmons i K.M. Shelton twierdzą, że „w niemowlęciu wdzięczność nie wyłania się spontanicznie”³⁷, ale pojawia się w czasie rozwoju i w kontekście socjalizacji³⁸. Badania przeprowadzone przez F. Baumgartner-Tramer oraz S. Graham potwierdzają, że wdzięczność jest pozytywnie skorelowana z wiekiem i rozwojem, czyli dzieci starsze częściej wyrażają wdzięczność niż młodsze³⁹. E.B. Greif i J.B. Gleason ukazali natomiast ważność aktywności zewnętrznej, a szczególnie rolę rodziców. Tam, gdzie rodzice byli zaangażowani w proces monitorowania i wzmacniania wdzięczności, efekt wyrazu osiągnęło 86% dzieci, a w momencie braku owej wychowawczej aktywności wyraz wdzięczności u dzieci spadł do 7%⁴⁰. Na podstawie tych badań można więc zauważyć, jak istotną rolę odgrywa środowisko wychowawcze oraz cały system edukacyjny w rozwoju wdzięczności i jej wyrazu oraz przeciwnie – jak brak tych czynników prowadzi do zubożenia jednostki i ograniczenia zdolności budowania postaw prospołecznych.

4. KULTYWOWANIE I ROZWÓJ WDZIĘCZNOŚCI

Po przeanalizowaniu niektórych przeszkód na drodze do wdzięczności, zostaną teraz zaprezentowane czynniki stymulujące jej rozwój. Z aktualnych badań wynika, że ok 40% szczęścia jest związane z intencjonalną aktywnością człowieka, zaś tylko 10% zależy od okoliczności zewnętrznych, a na pozostałe 50% wpływ mają geny, czyli tzw. czynnik wrodzony (biologiczny)⁴¹. Strategie budowania wdzięczności wchodzą w skład tzw. intencjonalnego działania na rzecz wzrostu szczęścia i poczucia zadowolenia z życia. Z tego powodu promocja i rozwój wdzięczności wydają się uzasadnione i konieczne nie tylko dla jednostki przeży-

³⁷ R.A. Emmons, C.M. Shelton, *Gratitude and the science of positive psychology*, w: *Handbook...*, s. 468.

³⁸ Por. G. Bono, J.J. Froh, *Gratitude...*, s. 79; J.J. Froh, G. Bono, *The gratitude of youth*, w: *Positive psychology: Exploring the best in people*, red. S.J. Lopez, Greenwood Publishing Company 2008, vol. 2, s. 55-78.

³⁹ Por. F. Baumgarten-Tramer, 'Gratefulness' in children and young people, *Journal of Genetic Psychology* 53(1938), s. 53-66; S. Graham, *Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis*, *Cognitive Development* 3(1988), s. 71-88.

⁴⁰ Por. E.B. Greif, J.B. Gleason, *Hi, thanks, and goodbye: More routine information*. *Language in Society* 9(1980), s. 59-66.

⁴¹ Por. S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade. *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change*, *Review of General Psychology* 9(2005), s. 111-131; S. Lyubomirsky, *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*, The Penguin Press 2008.

wającej smutek czy depresję, ale również dla każdego, kto pragnie wzrastać w poczuciu szczęścia. Poniżej zostaną przedstawione niektóre strategie dające możliwość rozwoju wdzięczności.

a) Zestawienie

Chyba najbardziej powszechną metodą wzmacniania własnej satysfakcji i poczucia wdzięczności jest metoda zestawiania. Niekiedy jest to niekontrolowany i spontaniczny proces, a niekiedy zaplanowany i wolitywny. Polega on na rozbudowaniu własnej perspektywy o doświadczenie innych. Oczywiście, efekt zestawienia może być korzystny lub negatywny. Zależy on od tego, czy matryca, wzór, model, z którym człowiek się porównuje, jest lepszy czy gorszy względem własnego doświadczenia. Ponadto, istotną kwestią jest motywacja, w jakim celu czyni się zestawienie. W jednym wypadku może rodzić się zazdrość i zawiść, a w innym ulga i radość, że w życiu nie jest jeszcze tak źle. Poczucie, że nie jestem ostatni ani najgorszy, może nie tylko regulować zakres stresu i napięcia, ale czasem może wzmacniać poczucie satysfakcji i wdzięczności. Sztuką tutaj więc jest nie tyle sam fakt dokonywania porównań, zestawień – które mogą być niekiedy bezowocne i destruktywne – ale raczej sposób jego dokonywania, taki aby korzystnie wzrastać w poczuciu szczęścia i zadowolenia z życia.

b) Świadomość błogosławieństw *Counting Blessings*

Jest to jedna z najczęściej wykorzystywanych technik w celu zwiększania zasobów dobrostanu na terenie psychologii pozytywnej⁴². W skrócie metoda ta polega na prowadzeniu formy dzienniczka, w którym każdego dnia (rano lub wieczorem) przez okres kilkutygodniowy robi się notatki, zapisując od 3 do 5 rzeczy, za które jest się wdzięcznym. Zakres wdzięczności nie jest tutaj niczym ograniczony. Można dostrzegać błogosławieństwa w wydarzeniach nieoczekiwanych, stabilnych i rutynowych, można być wdzięcznym za relację, pogodę, dobry sen, posiłek itd. Dla zbudowania trwałego wzmocnienia dobrostanu i poczucia obdarowania istotną kwestią jest częstotliwość praktyk oraz długość ich stosowania⁴³.

⁴² Por. M.E.P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Free Press 2011, s. 33; R.A. Emmons, M.E. McCullough, *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*, *Journal of Personality and Social Psychology* 84(2003), s. 377-389; V.E. Worthen, R.L. Isakon, *The Therapeutic Value of Experiencing and Expressing Gratitude*, *Issues in Religion and Psychotherapy* 31(2007), s. 33-46; J.J. Froh, W.J. Sefick, R.A. Emmons, *Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being*, *Journal of School Psychology* 46(2008), s. 213-233; M.L. Martínez-Martí, M.D. Avia, M.J. Hernández-Lloreda, *The effects of counting blessings on subjective well-being: a gratitude intervention in a Spanish sample*, *Spanish Journal Psychology* 13(2010), s. 886-896.

⁴³ Por. R.A. Emmons, *Thanks!...*, s. 32-34.

c) Terapia Naikan – medytacja

Inną metodę rozwoju i wzmocnienia doświadczenia wdzięczności opracował japoński psychoterapeuta Y. Naikan, wprowadzając klienta w świat większej świadomości przez techniki medytacyjne⁴⁴. Terapia Naikana opiera się na filozofii buddyjskiej, w której przez praktyki wyciszenia, koncentracji i wzmocnienia świadomości szuka się balansu między doświadczeniem wewnętrznym i zewnętrznym. Świadomość tego, co „tu i teraz” oraz odkrywanie związku zależności i powiązań wzmocnia poczucie obdarowania. Twórca terapii proponuje osiągnięcie tego przez codzienną medytację, w której obecne są trzy pytania: Co dziś otrzymałeś? Co dziś podarowałeś? Jakiego typu problemów i trudności innych byłeś sprawcą?⁴⁵. Warto tutaj nadmienić, że ten rodzaj terapii polegającej na medytacji błogosławieństw został zastosowany w leczeniu wielu typów zaburzeń, np. anoreksji, alkoholizmu, neurozy i zburzenia osobowości, a także jest pomocny w resocjalizacji więźniów, w poradnictwie, w szkole oraz w biznesie⁴⁶.

d) Poznawczo-behawioralne ujęcie rozwoju wdzięczności

T. Miller zaproponował poznawczo-behawioralne podejście kształtujące wdzięczność składające się z czterech prostych kroków⁴⁷. Po pierwsze, identyfikacja myśli mających charakter przeciwny do wdzięczności. Następnie, stworzenie myśli wzmocniających wdzięczność, a więc opozycyjnych do tych pierwszych. Po trzecie, zastąpienie jednych myśli drugimi. Ostatnim etapem jest wyrażenie na zewnątrz pozytywnych uczuć w formie aktywności.

e) Wyrażenie wdzięczności w formie listu lub eseju

Znane są korzyści wyrażania uczuć negatywnych w formie pisemnej podczas sesji terapeutycznych, szczególnie w kontekście tzw. przeżyć traumatycznych

⁴⁴ Por. D.K. Reynolds, *Naikan therapy: An experiential view*, International Journal of Social Psychiatry 23(1977), s. 252-263; tenże, *Naikan Psychotherapy*, The University of Chicago Press 1983.

⁴⁵ Por. C.R. Snyder, S.J. Lopez, *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*, Sage 2007, s. 274.

⁴⁶ Por. S. Morishita, *Treatment of anorexia nervosa with Naikan therapy*, International Medical Journal 7(2000), s. 151; H. Suwaki, *International Review Series: Alcohol and Alcohol Problems Research II. Japan*, British Journal of Addiction 80(2002), s. 127-132; T. Sakuta, T. Shiratsuchi, Y. Kimura, Y. Abe, *Psychotherapies originated in Japan*, International Medical Journal 4(1997), 229-230; G. Krech, *Naikan: Gratitude, grace, and the Japanese art of self-reflection*, Stone Bridge Press 2002.

⁴⁷ Por. T. Miller, *How to want what you have*, Avon 1995.

nych⁴⁸. Od niedawna proponuje się stosowanie podobnych strategii, także w kontekście budowania tzw. ludzkich zasobów⁴⁹. Badania potwierdzają, że pisanie 15-minutowego eseju o charakterze pozytywnym wzmacnia dobrostan i zadowolenie z życia⁵⁰.

f) Doświadczenia trudne i rozważanie tematu przemijalności

Nawet w najtrudniejszym doświadczeniu egzystencjalnym, takim jak choroba, cierpienie, otarcie się o śmierć, można nie tylko przeżywać dar wdzięczności, ale w nim szczególnie wzrastać. A. Frias wraz z innymi badaczami potwierdzili hipotezę, że już samo rozważanie śmierci wzmacnia świadomość i jakość życia oraz umacnia postawę wdzięczność względem niego⁵¹. Inni naukowcy badający częstotliwość pozytywnych i negatywnych emocji przed i po tragicznym zamachu terrorystycznym z 11 września 2001 roku w Nowym Yorku odkryli, że wśród 20 najczęściej wymienianych emocji było współczucie, a zaraz na drugim miejscu pojawiła się wdzięczność⁵². Emmons w książce zatytułowanej *Thanks* przedstawia świadectwo człowieka, który dopiero w sytuacji ciężkiej choroby odkrył fakt bycia obdarowanym i szczęśliwym⁵³. Powyższe przykłady pokazują, że doświadczenie albo nawet sama świadomość, że życie ma swój początek, ale i koniec, ukierunkowują człowieka na docenianie tego, kim jest oraz z kim dzieli życie itd.

Do wyżej wspomnianych sposobów wzmacniania wdzięczności Emmons dodaje pamięć o negatywach, naukę modlitwy wdzięczności, kontakt ze światem zmysłów, wizualizację, znaczenie mowy i słów, wyjście spoza klasycznych schematów myślenia⁵⁴. Widać więc, że tych strategii może być znacznie więcej.

⁴⁸ Por. J.W. Pennebaker, *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*, New Harbinger Press 2004; tenże, S.K. Beall, *Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease*, *Journal of Abnormal Psychology* 95 (1986), s. 274-281.

⁴⁹ Por. C.M. Burton, L.A. King, *The health benefits of writing about intensely positive experiences*, *Journal of Research in Personality* 38(2004), s. 150-163; J.W. Pennebaker, *Opening up: The healing power of expressive emotion*, Guilford 1997; L.A. King, *The health benefits of writing about life goals*, *Personality and Social Psychology Bulletin* 27(2001), s. 798-807.

⁵⁰ Por. S.M. Toepfer, K. Walker, *Letters of gratitude: Improving well-being through expressive writing*, *Journal of Writing Research* 1(2009), s. 181-198.

⁵¹ Por. A. Frias, P.C. Watkins, A.C. Webber, J.J. Froh, *Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude*, *The Journal of Positive Psychology* 6(2011), s. 154-162.

⁵² Por. B.L. Fredrickson, M.M. Tugade, C.E. Waugh, G. Larkin, *What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001*, *Journal of Personality and Social Psychology* 84(2003), s. 365-376.

⁵³ Por. R. Emmons, *Thanks!...*, s. 25.

⁵⁴ Por. tamże, s. 185-209.

5. SENS I ZNACZENIE STUDIUM ZAGADNIENIA WDZIĘCZNOŚCI

Pytanie końcowe, a zarazem bardzo fundamentalne, które można teraz postawić mogłoby brzmieć: w jakim celu warto studiować i zajmować się wdzięcznością? Według aktualnych badań i wciąż przybywającej literatury można odkryć silny związek wdzięczności z pozytywnymi emocjami oraz z dobrostanem człowieka⁵⁵. Podsumowując, wdzięczność ma wpływ na zakres szczęścia i zadowolenia z życia. Ponadto pozytywnie wpływa nie tylko na zdrowie psychiczne i fizyczne, ale jest silnie skorelowana z postawami prospołecznymi, takimi jak: współczucie, hojność, altruizm, przyjaźń, otwartość, zdolność do współpracy, udzielanie emocjonalnego wsparcia, a także zaufanie⁵⁶. Innym istotnym miejscem aplikacji wdzięczności jest przestrzeń stresu, kryzysu, zmagania. Wdzięczność wzmacnia czynniki adaptacyjne i odpornościowe w kontekście samotności, lęku, depresji⁵⁷. Co więcej, zmniejsza pogoń za dobrami materialnymi i konsumpcyjnym stylem życia⁵⁸. Ludzie wdzięczni są mniej zazdrośni, nie oceniają innych na podstawie dóbr materialnych, są bardziej dyspozycyjni, chętniej służą pomocą i łatwiej potrafią się dzielić się z innymi. Ci, którzy odznaczają się wysokim poziomem wdzięczności, mają szersze spojrzenie na świat, doświadczają życia jako daru i przeżywają je bardziej świadomie. Są otwarci na nowe doświadczenia, cieszą się większym optymizmem, nadzieją, posiadają więcej witalności i zadowolenia z życia⁵⁹.

⁵⁵ Por. B.L. Fredrickson, *What good are positive emotions?*, Review of General Psychology 2(1998) s. 300-319; R.A. Emmons, A. Mishra, *Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know*, w: *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward*, red. K. Sheldon, T. Kashdan, M.F. Steger, Oxford University Press 2011, s. 228-248.

⁵⁶ Por. M.E. McCullough, S. Kilpatrick, R.A. Emmons, D. Larson, *Is gratitude a moral affect?*, Psychological Bulletin 127(2001), s. 249-266; J.R. Dunn, M.E. Schweitzer, *Feeling and Believing: The Influence of Emotion on Trust*, Journal of Personality and Social Psychology 88(2005), s. 736-748; M.E. McCullough, M.B. Kimeldorf, A.D. Cohen, *An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude*, Current Directions in Psychological Science 17(2008), s. 281-284; M.Y. Bartlett, D. DeSteno, *Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you*, Psychological Science 17(2006), s. 319-325.

⁵⁷ Por. M.E.P. Seligman, N. Park, C. Peterson, *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*, American Psychologist 60(2005), s. 410-421; K.M. Sheldon, S. Lyubomirsky, *How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves*, The Journal of Positive Psychology 1(2006), s. 73-82; S. Coffman, *Parents' struggles to rebuild family life after hurricane Andrew*, Issues in Mental Health Nursing 17(1996), s. 353-367; A.M. Wood, J. Maltby, R. Gillett, P.A. Linley, S. Joseph, *The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies*, Journal of Research in Personality 42(2008), s. 854-871.

⁵⁸ Por. E. Polak, M.E. McCullough, *Is gratitude...*, s. 343-360; N.M. Lambert, F.D. Fincham, T.F. Stillman, L.R. Dean, *More gratitude...*, s. 32-42; Por. J.J. Froh, R.A. Emmons, N.A. Card, G. Bono, J. Wilson, *Gratitude...*, s. 289-302.

⁵⁹ Por. Peterson, C., Seligman, *Character...*, s. 563.

Z pewnością, przedstawiając kilka wybranych strategii budowania wdzięczności oraz ukazując pewne trudności w jej przeżywaniu i ekspresji, nie wyczerpałem tego bogatego zagadnienia. Pewnie wciąż powstaje wiele nowych metod, a wiele innych nie doczekało się jeszcze własnego opracowania. Jednak ważną kwestią jest stałe poszukiwanie tego wszystkiego, co ma wpływ na jakość życia i wzmacnia zakres szczęścia. Szczęście widziane oczami współczesnej psychologii nie jest efektem fatum czy tylko deterministycznych okoliczności życia, ale owocem intencjonalnego i mądrego działania. Wdzięczność jest jednym z silniejszych czynników wpisujących się w tę dynamiczną batalię na rzecz dobrostanu indywidualnego i społecznego.

GRATITUDE: OBSTACLES AND ENHANCEMENT STRATEGIES IN THE LIGHT OF CONTEMPORARY PSYCHOLOGY

Summary

Although giving and receiving is a universal human experience which transcends culture, religion and ethnicity, it is only recently that research has begun on the subject of gratitude. This article seeks to analyze gratitude from the perspective of modern psychological research. Specifically, it examines obstacles to expressing gratitude and suggests strategies to enhance it. Research clearly confirms the important role played by gratitude in many areas of life, especially with regard to well-being, health, coping with stress, and cultivating pro-social attitudes. It is very important to know what contributes to disturbances in experiencing and expressing gratitude, as well as factors that enhance it.

Keywords: gratitude, enhancement strategy, obstacles, well-being

Nota o Autorze: **O. Piotr Kwiatek OFM Cap** – zakonnik i psycholog Krakowskiej Prowincji Zakonu Braci Mniejszych Kapucynów. Absolwent i doktorant Wydziału Psychologii na Papieskim Uniwersytecie Salezjańskim w Rzymie (UPS). Aktualnie związany z instytutem psychoterapii Gestalt w Filadelfii „The Gestalt Therapy Institute of Philadelphia” oraz z Międzynarodowym Stowarzyszeniem Psychologii Pozytywnej „International Positive Psychology Association”. Prowadzi badania z zakresu psychologii pozytywnej i formacji.

Słowa kluczowe: wdzięczność, psychologia pozytywna, strategie wzrostu, przeszkody, dobrostan