

Praktyka wdzięczności

10



Adelina Naglik

Psycholog, absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego. Swoje doświadczenie zawodowe budowała pracując z dziećmi i młodzieżą jako kurator społeczny, z osobami uzależnionymi od alkoholu oraz jako wykładowca akademicki w Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. Od ponad 10 lat realizuje się w pracy z osobami starszymi, prowadzi terapię indywidualną i zajęcia usprawniające funkcjonowanie poznawcze. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu Interwencji Kryzysowej, Terapii Poznawczo- Behawioralnej oraz Dialogu Motywującego. Relaksuje się czytając książki. Uwielbia biegać i praktykować jogę.

Wielu z nas często odkłada bycie szczęśliwym i dobre samopoczucie na przyszłość, na kiedyś. Będziemy dobrze się czuć, będziemy zadowoleni i pełni, kiedy coś osiągniemy, kiedy zarobimy dużo pieniędzy, będziemy mieć nowe auto i dom. Wszystko to „kiedyś”. Dlaczego nie być szczęśliwym tu i teraz, z tym, co mam? I jak to zrobić? Pomocne może okazać się praktykowanie wdzięczności.

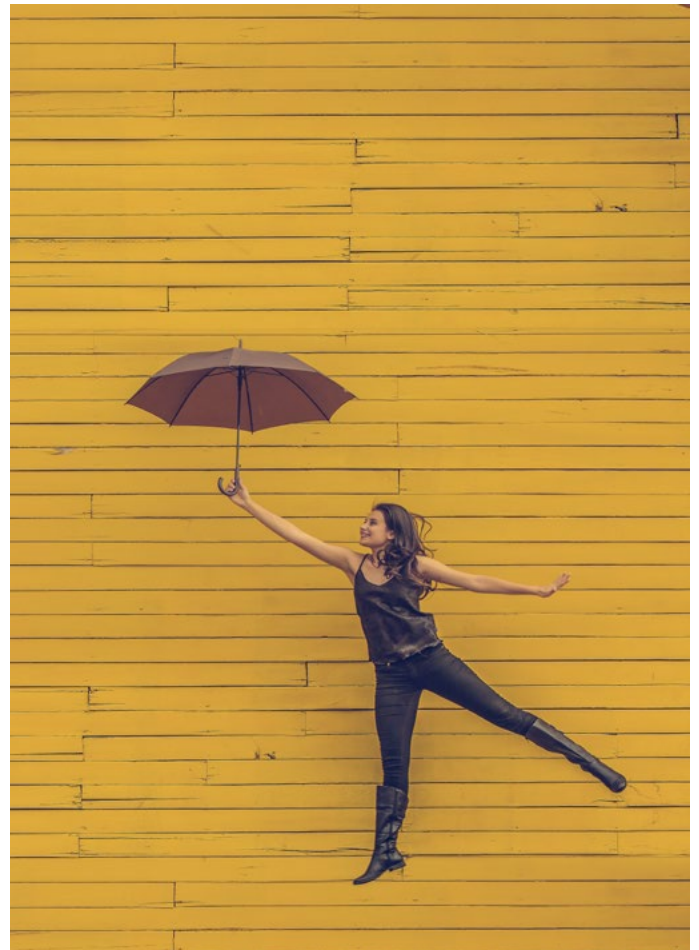
Na czym polega wdzięczność?

Postawa dziękczynna polega na dostrzeganiu i docenianiu tego, co jest dobre w naszym życiu – np. faktu, że świeci słońce i idę na spacer z psem; spotykam się z długo niewidzianą przyjaciółką; upiekłam smaczne ciasto. Nie oznacza to jednak, że przestaję zauważać troski, choroby czy niesprawiedliwość. Dostrzegam po prostu to, co również jest prawdziwe. Zyskuję szerszą perspektywę. Widzę więcej.

Po co praktykować wdzięczność?

Jak pokazują badania przeprowadzone przez dr Roberta A. Emmons z University of California i dr Michaela E. McCullough z University of Miami, praktykowanie wdzięczności podnosi poziom szczęścia i satysfakcji z życia. W swoim eksperymencie naukowcy podzielili badanych na trzy grupy, które prosili o cotygodniowe zapisywanie kilku zdań. Osoby z pierwszej grupy miały zapisywać rzeczy, za które były wdzięczne w minionym tygodniu. Z drugiej – rzeczy, które je zirytowały bądź zasmuciły, a te z trzeciej – sprawy neutralne. Po dziesięciu tygodniach wszystkie osoby badane wypełniły kwestionariusze mierzące

poziom optymizmu i satysfakcji z życia. Najwyższe wyniki osiągnęła pierwsza grupa. Ponadto badani z tej grupy cieszyli się lepszym zdrowiem od pozostałych – w ciągu dwóch i pół miesiąca najrzadziej ze wszystkich grup odwiedzali lekarzy.





Dr Glenn Fox z University of Southern California w „Medical Express” wymienia inne korzyści dla zdrowia, jakie daje nam praktyka wdzięczności: lepszy sen oraz działanie przeciwbólowe, które pomaga obniżyć ciśnienie krwi i łagodzi stany zapalne.

Jak zacząć?

Najlepsze efekty osiągniemy, jeśli będziemy praktykować wdzięczność codziennie. Możemy zacząć prowadzić dziennik, w którym na bieżąco lub wieczorem będziemy zapisywać to, co było dobre, z czego byliśmy zadowoleni w danym dniu. Możemy także robić to w myślach. Świetnym pomysłem jest też dokonanie refleksji nad trzema darami w naszym życiu – mogą to być bliscy mi ludzie lub ważne dla mnie wartości, coś, co mam. Im częściej będziemy to robić, tym częściej będziemy dostrzegać rzeczy, za których pojawienie się jesteśmy wdzięczni.

Kolejnym etapem praktyki będzie moment, w którym będziemy mogli podziękować sobie podsumowując swój dzień. Podziękujmy sobie za jakąś swoją cechę np. cierpliwość, wytrwałość; za to, z czego jesteśmy dumni, za to, co zrobiliśmy do tej pory.

Jeśli tylko czujemy taką potrzebę, możemy okazać wdzięczność innym ludziom – poprzez wypowiedzenie słów aprobaty, wysłanie SMS-a lub listu z podziękowaniami. Ważne przy tym, by podkreślić jak to, co zrobili pomogło w realizacji naszych potrzeb i celów. Takie działanie wpłynie na budowanie bliższych i satysfakcjonujących relacji.

Wdzięczność może mieć również zastosowanie w miejscu pracy czy studiowania. Okazywana drugiej osobie – daje pozytywne rezultaty. Do takich wniosków doszli badacze – dr Adam Grant z University of Pennsylvania i dr Francesca Gino z University of North Carolina. W swoim eksperymencie poprosili menadżerów by napisali krótką notatkę do swoich pracowników. Mieli wyrazić w niej wdzięczność za wykonanie powierzonego wcześniej zadania. Jak się okazało, pracownicy, którzy dostali takie podziękowanie, byli bardziej skłonni do pomocy nie tylko menadżerowi ale także pozostałym współpracownikom.

Umysł człowieka został ewolucyjnie ukształtowany tak, aby zauważać negatywne aspekty życia i koncentrować się na nich. W przeszłości było to uzasadnione. Należało przewidywać zagrożenie, by przetrwać. W obecnych czasach takie właściwości mózgu nie zawsze się sprawdzają. Dobra wiadomość jest taka, że możemy coś z tym zrobić. Regularne praktykowanie wdzięczności pomoże nam zauważać to, co dobre, a tym samym zwiększy nasze poczucie zadowolenia i szczęścia.

Bibliografia:

- Hanson R., Hanson F. (2019) *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*. Sopot: GWP
- Czapska K. *Czy to nie powód do wdzięczności?* „Newsweek psychologia”, nr 4/2020, s. 87-89