**Odczuwanie wdzięczności może prowadzić do pełni szczęścia**

**Wdzięczność ma pozytywny wpływ na zdrowie, pomaga przetrwać kryzysy, sprawia, że czujemy się szczęśliwsi. Możemy nauczyć się ją odczuwać, a jej regularne praktykowanie poprawia nasze życie – mówi dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.**

*Na tyle jesteśmy ludźmi, na ile umiemy okazywać wdzięczność* – pisał rzymski filozof Seneka Starszy. Choć wdzięczność jest uczuciem, to ważną rolę w nim odgrywa także element poznawczy: uświadamiamy sobie, komu i za co jesteśmy wdzięczni. To z kolei wpływa na nasze spełnienie, zadowolenie z życia i poczucie szczęścia.

**Trzy stopnie szczęścia**

W latach 90. ubiegłego wieku powstała trójstopniowa koncepcja szczęścia (M. Seligman). Zgodnie z nią do pełni życia i spełnienia prowadzą trzy drogi: przyjemności, zaangażowania i sensu. Według tej teorii najbardziej pierwotne doświadczenie związane z poczuciem szczęścia ma wymiar czysto hedonistyczny.

*Jesteśmy szczęśliwi wtedy, kiedy jest nam przyjemnie. Nasz układ nagrody w mózgu jest stymulowany i odczuwamy fizyczną przyjemność, kiedy na przykład jemy lub pijemy coś dobrego, a nawet, gdy śpimy* – mówi dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholożka społeczna z Uniwersytetu SWPS.

Druga warstwa szczęścia to zaangażowanie w działania, które pozwalają realizować swój potencjał. Mogą to być zajęcia sportowe lub każde inne hobby, spotkania z przyjaciółmi, albo codzienne czynności, jak przyrządzenie posiłku dla bliskich.

*Jest też trzecia, najpełniejsza warstwa szczęścia – sens i znaczenie. Badania pokazują, że dla dobrostanu człowieka ważne jest poczucie sensu. Tutaj pojawia się wdzięczność. Niektórzy ludzie po ciężkiej chorobie mówią, że są wdzięczni, że jej doświadczyli, bo zwróciła im uwagę na to, co jest naprawdę ważne. Są wdzięczni, bo dzięki niej zauważyli, że ich życie wcześniej było ograniczone, puste, pozbawione sensu. Wdzięczność daje nam więc możliwość, żeby zobaczyć życie w pełniejszym wymiarze* – przekonuje badaczka.

**Bez rekompensaty**

Odczuwanie wdzięczności wobec innych jest elementem budującym pozytywne relacje. To, że jesteśmy wdzięczni za pomoc, serdeczny gest, prezent, nie oznacza jednak, że musimy się rewanżować *–* wdzięczność nie wymaga bowiem rekompensaty. Zwłaszcza wtedy, gdy pomoc jest ogromna i wyjątkowa, jak na przykład, kiedy ktoś dostaje narząd do przeszczepu.

*Żeby nadać sens temu doświadczeniu – po to, by sobie poradzić z przytłaczającym poczuciem wdzięczności – możemy, rodząc się na nowo dzięki czyjemuś organowi, postanowić, że będziemy żyć lepiej. Życiem, w którym będzie miejsce na bliskie relacje, rozwój zawodowy, pomoc innym. Taki prezent od losu trzeba przyjąć z odpowiedzialnością, miłością, uważnością na siebie i innych* – tłumaczy ekspertka.

**Uzdrawiające emocje**

Naukowcy udowadniają, że odczuwanie wdzięczności ma realny wpływ nie tylko na szczęście, pozytywne relacje, radzenie sobie z przeciwnościami, ale też na zdrowie psychiczne i fizyczne.

*Żadnej magii w tym nie ma. Każda myśl, każde uczucie i emocja to proces chemiczny. Badania pokazują, że ludzie, którzy w długim okresie odczuwają do kogoś wrogość, mają podwyższony poziom cytokin, czyli białek powodujących stany zapalne w organizmie. To oznacza, że długotrwałe negatywne emocje wywołują proces zapalny, osłabiają nasze siły witalne. Ale to działa też w drugą stronę: emocje związane z miłością, wdzięcznością, powodują zmiany chemiczne, które wzmacniają nasz układ immunologiczny i na przykład pozwalają walczyć z chorobą* – opowiada psycholożka.

**Trening wdzięczności**

Dla większości ludzi szczęście polega na tym, że coś spada im z nieba – na przykład wygrana w totolotka, niespodziewany spadek. Eksperci nazywają to szczęściem naturalnym. Jednak wiele praktycznych koncepcji psychologicznych mówi o tym, jak budować swoje szczęście, czyli jak je syntetyzować. Syntetyzowanie szczęścia może polegać na tym, że świadomie praktykujemy wdzięczność. Rytuał wdzięczności to ćwiczenie, które – wykonywane regularnie – zmienia nawyki myślowe. Wytworzenie ich, zastanawianie się nad tym, dlaczego, za co i komu jesteśmy wdzięczni, sprawia, że nasze myśli automatycznie kierują się ku pozytywnym zjawiskom i wydarzeniom.

*Naturalnie mamy skłonność do narzekania, szukamy czegoś, na co można poutyskiwać. Negatywne emocje w toku ewolucji były dla nas ważniejsze, bo mają wielką siłę informacyjną, pomagały naszym przodkom rozpoznawać, czego się bać, a w efekcie – jak przetrwać. Jednakże szczęśliwi ludzie odczuwają więcej emocji pozytywnych niż negatywnych, więc istotne jest zwracanie myśli ku rzeczom, które mogą być konstruktywne* – wyjaśnia dr Jarczewska-Gerc.

Taki trening powtarzany każdego poranka albo wieczora daje nam też możliwość autorefleksji, analizy tego, co się wydarzyło, co mogliśmy zrobić lepiej, jakie błędy popełniliśmy i jakie wnioski można z nich wyciągnąć.

*Zachęcam do tego, żeby rytuał wdzięczności był połączony z zastanawianiem się, czego mnie to uczy, jaką wiedzę zdobyłam, jak to może mnie rozwinąć* – mówi psycholożka.

**Najważniejsze to, co już mamy**

Docenianie tego, co już mamy, daje poczucie większego spełnienia, niż ciągłe poszukiwanie czegoś nowego z oczekiwaniem, że to uczyni nas szczęśliwszymi. Podobnie złudna jest nadzieja, że zaspokojenie wszystkich potrzeb materialnych i fizycznych zapewni nam satysfakcję i zadowolenie z życia. Wdzięczność natomiast sprawia, że skupiamy się na tym, co już dostaliśmy lub zdobyliśmy, czego dobrego doświadczamy, a powtarzanie ćwiczeń potęguje jeszcze to uczucie.

*Szczęście jest subiektywne, choć próbujemy je zmierzyć, zamknąć w definicje i ramy. Wydaje się jednak, że – trzymając się ram naukowych – człowiek, który w ogóle nie jest wdzięczny ani sobie, ani światu, ani drugiemu człowiekowi, nie jest do końca szczęśliwy. Być może osiąga hedonistyczne szczęście, ale to tylko namiastka pełnego szczęścia. Aby odczuwać pełnię szczęścia, potrzeba wyższych funkcji poznawczych, w których wdzięczność jest ważnym elementem* – przekonuje dr Ewa Jarczewska-Gerc.