

Jaro Křivohlavý



PSYCHOLOGIE VDĚČNOSTI A NEVDĚČNOSTI KUDY VEDE CESTA K PŘÁTELSTVÍ?



 **GRADA**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

prof. Jaro Krivohlavý

PSYCHOLOGIE VDĚČNOSTI A NEVDĚČNOSTI
Kudy vede cesta k přátelství

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3009. publikaci

Odpovědné redaktorky Mgr. Alena Herbergová, Zuzana Koutná
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 120
Vydání 1., 2007

Vytiskla tiskárna PB tisk
Prokopská 8, Příbram 6

© Grada Publishing, a.s., 2007
Obrázek na obálce © doc. MUDr. Pavel Žáček, Ph.D.

ISBN 978-80-247-1838-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6559-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

prof. Jaro Křivohlavý

PSYCHOLOGIE VDĚČNOSTI A NEVDĚČNOSTI
Kudy vede cesta k přátelství

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3009. publikaci

Odpovědné redaktorky Mgr. Alena Herbergová, Zuzana Koutná
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 120
Vydání 1., 2007

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007
Obrázek na obálce © doc. MUDr. Pavel Žáček, Ph.D.

ISBN 978-80-247-1838-5

OBSAH

Úvod	7
1. Proč se zajímat o psychologii vděčnosti?	11
1.1 Vliv vděčnosti na celkový fyzický i psychický stav lidí	11
1.2 Osobnostní charakteristika zvaná „vděčnost“ – možnosti měření dispozice vděčnosti	13
2. Co se rozumí slovem „vděčnost“?	15
2.1 Vděčnost	15
2.2 Tři momenty v projevu vděčnosti	19
2.3 Nevděčnost	27
2.4 Definice vděčnosti	28
3. Psychologické pojetí vděčnosti	29
3.1 Poděkování	30
3.2 Citová a myšlenková stránka vděčnosti	32
3.3 Vděčnost jako životní postoj	32
3.4 Vděčnost jako způsob života	34
3.5 Vděčnost jako vrcholový zážitek	35
3.6 Druhy vděčnosti	36
3.7 Zaměření vděčnosti	38
4. Historie pojetí vděčnosti.	41
4.1 Seneca.	41
4.2 Adam Smith.	44
4.3 Martin Buber	55
5. Vděčnost jako emoce	59
5.1 Vděčnost jako emoce a vděčnost jako osobnostní charakteristika	59
5.2 Vděčnost jako pozitivní emoce	62
6. Osobnost vděčného a nevděčného člověka	71
6.1 Čím se liší vděčný člověk od člověka nevděčného?	71
6.2 Přístupy k měření a diagnostikování vděčnosti.	73
6.3 Měření vděčnosti metodou GQ-6.	74
6.4 Pohled do psychologických výzkumů vděčnosti	76

6.5	Vztah vděčnosti k jiným charakteristikám osobnosti	78
6.6	Druhá sonda do osobnostní charakteristiky vděčnosti	78
6.7	Třetí pohled do tajů vztahů vděčnosti – postoj k materiálním hodnotám	79
6.8	Je vděčnost relativně samostatným osobnostním rysem?	82
6.9	Osobnostní rys vděčnosti a vděčná nálada	82
7.	Vliv vděčnosti na to, jak nám je dobře – na naši celkovou pohodu . . .	85
7.1	Empirický přístup ke zjišťování vlivu vděčnosti na život lidí	86
7.2	Co v naší psychice zvyšuje a co snižuje vděčnost?	91
7.3	Prohlubování poznatků o vlivu vděčnosti na to, jak nám je	91
8.	Prosociální a morální stránka vděčnosti	93
8.1	Psychologie vděčnosti a etika ctností	93
8.2	Prohlubování morálního pojetí vděčnosti	102
9.	Narcizmus jako překážka vděčnosti	103
9.1	Poznávání vztahu mezi narcizmem a nevďečností	103
9.2	Co dnes víme o narcizmu a jeho působení?	104
10.	Kultivace vděčnosti.	107
10.1	Metoda Naikan	107
10.2	Psychologická metoda kultivace vděčnosti	110
10.3	Metoda morálních investic	110
10.4	Deník vděčnosti	111
	Literatura	113

ÚVOD

„Blaze tomu, kdo dává, ne tomu, kdo bere.“
Perské úsloví

Oč zde jde? V nejjednodušší formě je možno říci: Nejde zde o soustředění pozornosti na negativní cti v naší psychice.

Jde zde v první řadě o soustředění pozornosti na pozitivní, kladné věci, a to jak v mezilidských vztazích, tak v našem osobním vztahu ke světu a životu vůbec.

Co se zde myslí těmito **negativními** věcmi?

- Na rovině mezilidských vztahů je to například to, co nás zabolí, potrápí, zamrzí, urazí až i psychicky zraní.
- Mohou to být projevy nepřátelství, nelásky, nenávisti, zášti, pomsty atp.
- Může to být zklamání důvěry, rozčarování, které se objeví tam, kde zjišťujeme, že nás někdo využil, zneužil, podvedl...
- Může to být šikanování, ostrakismus, projevy diktátorského poručnickování...

A co se zde myslí těmi **pozitivními** věcmi?

- To, že někdo někomu udělá něco, co mu dělá radost,
- že někdo je někomu příjemný,
- že někdo je někomu za něco vděčný,
- že mu projeví vděk,
- že mu poděkuje,
- že se někdo na někoho příjemně usměje,
- že někdo někoho pochválí,
- že někdo dodrží slovo,

- že se projeví jako důvěryhodný,
- že se někdo zachová jako přítel,
- že někdo někoho má rád, že ho miluje,
- že někdo někomu důvěřuje,
- že někdo někomu odpustí to, co mu ten zlého udělal (ať chtěně nebo nechtěně),
- že někdo někomu projeví přízeň, laskavost, milost,
- že někdo někoho potěší – obrazně: přiloží mu chladný šátek na rozpálené čelo,
- že někdo někoho přátelsky pozdraví a podá mu ruku,
- že někdo někomu projeví úctu,
- že někdo je k někomu milý, laskavý, vítaný, vděčný, příjemný,
- že někdo někoho uklidní, ukonejší, zmírní jeho bolest,
- že se někdo někomu odvděčí (způsobem dobrým za dobré) za to, co ten mu dobrého udělal, ba dokonce i to, že někdo někomu udělá něco dobrého „jen tak“ – aniž by za to něco čekal nebo ten mu udělal něco kladného (pro něho hodnotného),
- že někdo někomu udělá tak či onak radost...

Stranou přitom zatím ponecháváme situace, kdy takovýto kladný čin, projev či skutek je činěn z vypočítavosti, kdy není pravý – autentický, ale hraný, kdy jde o vypočítavost, fintu, oklamání druhého atp.

Jak je z uvedeného přehledu vidět, je těchto – jak negativních, tak i pozitivních – jevů hodně. Nebudeme se věnovat všem.

Zvolíme jinou cestu: Vezmeme z každé skupiny – pozitivních a negativních – jevů jeden jev jako „model“, který by reprezentoval danou, všelijak různorodou skupinu. Pro věci negativní bude tímto modelem „**nevděčnost**“ a pro věci pozitivní „**vděčnost**“. Protože nám zde jde v první řadě o věci pozitivní, budeme zde věnovat nepoměrně více pozornosti vděčnosti.

Obdobně tomu bylo a je v řadě psychologických výzkumných prací. I když se věnují jak nevděčnosti, tak i vděčnosti, přece jen vděčnosti je věnováno pozornosti nepoměrně méně.

Proč to jsou právě kladné věci v mezilidském styku, kterým se zde věnuje pozornost? Důvodů je několik:

Je-li kus pravdy na starém latinském přísloví „homo homini lupus“ – člověk člověku vlkem (nepřítelem) – i na aplikaci teorie realismu v politice na mezilidské vztahy, přece jen je možno podpořit opačný postoj.

Tato teorie tvrdí, že to je nerovnost sil, která je základním faktorem dynamiky vzájemných vztahů.

Člověk není a nemusí být jen vlkem (nepřítelem) druhého člověka, ale může být i jeho přítelem.

Neexistuje jen nepřátelství. Existuje i přátelství mezi lidmi.

Neexistuje jen závist. Existuje i vděčnost.

Druhý důvod pramení z oblasti psychologie. Ta dosud věnovala velkou pozornost negativním věcem v mezilidských vztazích. Mnohé z nich soustavně studovala. Věnovala více pozornosti studiu zážitků nespravedlnosti nežli spravedlnosti, psychickým zraněním, nežli tomu, kdy je člověku dobře, nemoci více nežli zdraví, rozvrátům manželství více nežli dobrým vztahům v manželství, negativním dopadům stresu nežli předcházení stresu, studiu negativních dopadů mezilidských konfliktů nežli jejich tvořivému řešení atp. Je tedy možno říci:

Tato publikace, která věnuje pozornost kladným projevům v mezilidských vztazích, je dílčí splátkou toho (dluhu), že dosud bylo v psychologii věnováno méně pozornosti kladným psychickým jevům.

Třetím důvodem je celkové zaměření publikace. Pravdou je, že tam, kde je člověk zraněn, je třeba mu na prvním místě pomoci. Léčit ho, vyléčit a uzdravit. Na druhé straně je kus pravdy i na tom, že lépe je zraněním předcházet nežli prevenci podcenit a poté zjišťovat, jaké zlé věci se v mezilidských vztazích dějí. Toto zaměření se v psychologii nazývá salutogeneze – doslova: **„kde a jak se rodí zdraví“**. I když se tato salutogeneticky orientovaná pozornost věnovala v prvních fázích svého vývoje převážně prevenci tělesných zranění, nemocí a dlouhodobě se vlekloucích chorob, přece jen u toho nezůstala. Právě zde probírané téma patří do oblasti duševní hygieny – tzv. salutogenetických studií. Jde v ní o to:

Vytvářet kladné, pozitivní předpoklady k nadějným mezilidským vztahům, a tak předcházet těžkostem, kterých máme až dost.

Jedna charakteristika této práce může být pro někoho překvapením. O vztazích mezi lidmi jsme zvyklí hovořit obvykle jazykem beletrie (novel

a románů). I tam, kde o vztazích mezi lidmi hovoří psychologové, volí někdy takovouto formu do určité míry nezávazného „povídání“. V této publikaci se však na více místech setkáváme s výsledky experimentálních prací – psychologických pokusů. Tento odklon od románového pojetí k řeči, kterou jsme zvyklí nacházet spíše v přírodovědeckých pracích, není náhodný. Proč jej autor volí?

Na určitou věc mohu mít já jiný názor nežli máš ty. Tento rozpor je možno řešit různým způsobem. Mám-li já vyšší moc (např. jsem-li učitelem) a ty jsi „bezbranným žákem-školáčkem“, tak mi prostě musíš věřit, souhlasit se mnou a přijmout můj názor (z moci úřední). Jiný způsob se uchyluje k pokusům. Vytvoří se modelová situace – obdobně jako se zjišťoval například zákon zemské přitažlivosti – provede se pokus. Jeho výsledky mají určitou, těžko vyvratitelnou výpovědní hodnotu. Ta má vyšší platnost nežli můj nebo tvůj názor. Proto by autor rád poprosil o laskavou shovívavost ty čtenáře, které by uvedené pokusy urážely. Není to autorova schválnost, ale jeho víra, že se řeči pokusů můžeme lépe domluvit i v oblasti mezilidských vztahů a sjednotit se v někdy odlišných názorech, nežli tam, kde hovoříme řečí výroků, kterým se musí bezpodmínečně věřit (jenom proto, že to říká autor či autorita).

Vzdor tomu, že je zde na více místech použito řeči psychologických pokusů, tato práce by neměla být považována – přísnými měřítky kladenými na vědecké práce – za „vědeckou studii sui generis“. V takové práci by bylo třeba uvádět výsledky s přesnou citací, detailním popisem použitých metod a statistickým aparátem a jím zhodnocených výsledků. To zde není. Kdo by o takové práce měl zájem, toho autor odkazuje na prameny uváděné na konci knihy.

Zde jde v první řadě o pomoc psychologům i nepsychologům nahlédnout do dílny psychologie zabývajících se vděčností.

Uvádění jmen psychologů, kteří uvedené pokusy prováděli, není náhodné. Chce jen naznačit, že autor není vševěd, že si vše sám nevymyslel (že není tak chytrý a neví vše), ale že na poznávání daného tématu (problému, sociálního jednání) pracuje větší množství psychologů – i když zdaleka všechny není možno v takovémto pojednání uvést.

1. PROČ SE ZAJÍMAT O PSYCHOLOGII VDĚČNOSTI?

Robert E. Emmons – University of California, Davis a Michael E. McCullough – University of Miami zveřejnili v roce 2005 přehled výsledků experimentálních prací, které se týkají jevu „vděčnosti“ a byly provedeny v jejich laboratořích. K tomuto přehledu zveřejnili i přesnou citaci celkem 15 článků o psychologických pokusech, kde základní proměnnou byla vděčnost. Šlo o články, které byly publikovány v poslední době v renomovaných odborných psychologických časopisech.

Jde o souhrnný přehled výsledků souboru výzkumů nazvaný Highlights from Research Projects on Gratitude and Thankfulness, přiložený ke zprávě o plnění grantu (autor této publikace získal tento materiál osobně od profesora Emmonse v roce 2005).

Tyto práce se týkají dvou oblastí:

- **Vlivu vděčnosti na celkový fyzický a psychický stav lidí** – zvláště na tzv. duševní pohodu (well-being).
- **Možnosti měření a hodnocení osobnostní charakteristiky vděčnosti** – dispozice jednat vděčně.

Co se zkoumalo a k čemu se došlo? Přehled výsledků zveřejněných experimentálních prací najdete v následujících dvou kapitolách.

1.1 VLIV VDĚČNOSTI NA CELKOVÝ FYZICKÝ I PSYCHICKÝ STAV LIDÍ

Prokázalo se, že ti lidé, kteří si vedli pravidelně deník, v němž si po dobu dvou měsíců každý týden pečlivě zaznamenávali to, za co mohou být vděční, **měli méně příznaků fyzických potíží, celkově se lépe cítili, pravidelněji cvičili (pro zdraví) a byli optimističtější v pohledu na to, co**

budou v příštím týdnu dělat – v porovnání s lidmi (jinými skupinami pokusných osob), kteří obdobným způsobem zaznamenávali neutrální události nebo věci, které je uvádějí do úzkých (své životní problémy, těžkosti).

Obdobnou tendenci bylo možno zjistit tam, kde šlo o dosahování cílů vlastního snažení. Lidé, kteří si vedli tento deník, **spěli s vyšší mírou úspěchu k realizaci svých důležitých životních cílů – ať tímto cílem bylo zlepšování zdravotního stavu, úspěšnost studia nebo zlepšování mezilidských vztahů.**

V pokusech, kde mladí lidé každý den večer prováděli systematicky řízené cvičení v diagnostice toho, za co by mohli či měli být ten den vděční, se ukázalo, že **dosahovali vyšší úrovně pozornosti, zaměřenosti, soustředění na cíl svého snažení (determinace), bdělosti, nadšení a životní energie** v porovnání s lidmi (druhými skupinami pokusných osob), kteří se v obdobném každodenním cvičení zaměřovali na to, v čem byli ten den lepší nežli druzí lidé nebo prostě jen zaznamenávali své životní problémy.

V těchto pokusech s každodenním cvičením ve „vidění“ toho, za co by daný jedinec mohl či měl být vděčný, se též zjistilo, že ti, kteří toto cvičení prováděli, **prokazovali vyšší míru sociální opory druhým lidem a hlásili i více vlastních prosociálních projevů typu osobní pomoci druhým lidem v jejich problémech** – v porovnání s lidmi (druhými skupinami pokusných osob), kteří se v obdobném každodenním cvičení zaměřovali na to, v čem byli ten den lepší nežli druzí lidé nebo prostě jen zaznamenávali, co je trápí.

Tam, kde pokusnými osobami byli **pacienti s neuromuskulárním onemocněním**, se po třítydenním cvičení obdobného druhu jako v předcházejícím případě zjistilo, že tito lidé **dosahovali vyšší míry pozitivních nálad a životní energie, vyšších hodnot pocitu sociální sounáležitosti s druhými lidmi, delší průměrné doby spánku i kvality spánku a vyšších hodnot ve zvažování svého optimistického pohledu na život** v porovnání s těmi, kteří měli obdobné alternativní úkoly jako v předešlém pokusu.