

Благодарность, здоровье и психологическое благополучие

БЛАГОДАРНОСТЬ, и, ж. 1. только ед. Чувство признательности за оказанное добро. 2. Выражение этого чувства (во мн. ч. разг.)¹.

В непростые времена личностные ресурсы становятся особенно значимыми. Как показывают психологические и социологические исследования одним из важнейших ресурсов личности является благодарность. Несмотря на то, что исследования на тему чувства благодарности начаты сравнительно недавно (с середины XX века), уже получены убедительные свидетельства позитивной связи благодарности с душевным и физическим здоровьем.

Благодарные люди в большей степени удовлетворены своей жизнью. Признательность способствует укреплению физического и психологического здоровья, уменьшению симптомов депрессии, и даже психопатологических симптомов. Как следствие, благодарные люди в меньшей степени склонны к саморазрушающему поведению: суицидам, употреблению наркотиков, злоупотреблению алкоголем. Благодарность связана с более высокой жизнестойкостью личности.

Есть данные, что благодарные люди более конструктивно справляются со стрессовыми ситуациями. Они в меньшей степени склонны к самообвинению и отрицанию ситуации и в большей степени — к активному и конструктивному совладению с ситуацией, с мобилизацией внутренних и внешних ресурсов. Благодарным также в большей степени свойственен личностный рост после пережитого стресса, что может быть связано с принятием ответственности и осмыслением своего опыта.

На сегодняшний день психологические механизмы влияния благодарности на здоровье, благополучие и жизнестойкость личности исследованы недостаточно. Мы не в полной мере понимаем, почему благодарность так благотворно влияет на нас. Одним из возможных механизмов позитивного влияния благодарности является то, что благодарность связана с позитивным переживанием, а также с конструктивной формой эмоциональной регуляции — переосмыслением ситуации.

На более глубоком уровне роль благодарности может быть обусловлена особым отношением к миру, которое лежит в ее основе. Благодарный человек принимает мир и других людей, ценит то хорошее, что дают ему люди и жизнь, и в то же время готов предпринимать серьезные усилия, чтобы справиться с трудностями и невзгодами жизни, не проявляя деструктивной агрессии по отношению к себе и другим.

Важно отметить, что в некоторых случаях чувство благодарности может играть и негативную роль. Это происходит в ситуации неадекватной или невротической благодарности, которая препятствует адекватной оценке ситуации, заставляет брать на себя дополнительные обязательства и мешает защитить свои права и интересы. Пример такой благодарности можно найти в рассказе А.П. Чехова «Размазня», когда гувернантка благодарит работодателя за то, что он выплатил ей зарплату, несмотря на неправомерные штрафные санкции с его стороны.

Почему в ответ на полезный для нас поступок мы можем не испытывать чувства благодарности? Одна из причин — принятие благодеяния как само собой разумеющегося, трактовка его как выполнения человеком "своих" обязанностей, своего долга. Такая неблагодарность часто проявляется во взаимоотношениях близких людей. Те поступки, за которые мы чувствовали бы огромную признательность к чужому человеку не вызывают у нас даже чувства простой благодарности, если их совершил человек близкий и родной. Так мы часто воспринимаем благодеяния со стороны родителей, супруга или супруги, сестер или братьев. Встречается оно и в дружеских отношениях. Так же мы воспринимаем ту пользу, которую нам оказывают люди помогающих профессий — «это же их обязанность,

¹ Источник: «Толковый словарь русского языка» под редакцией Д. Н. Ушакова (1935-1940)

им за это зарплату платят». Чаще всего так бывает у людей, которые и свой труд, свои добрые дела обесценивают. Если человек не привык слышать слова благодарности по отношению к себе, ему трудно почувствовать благодарность к кому-либо.

Вторая причина — это защитное обесценивание благодеяния. Бывает так, что человек воспринимает свою благодарность как моральное обязательство, которое вынуждает его быть «должником». «Раз я благодарен, значит должен ответить тем же».

Зная, как много дает нам благодарность, мы можем задаться вопросом: могу ли я воспользоваться таким ресурсом? При этом, важно подчеркнуть, что мы сейчас говорили именно о психологическом чувстве.

Популярные издания нередко предлагают развивать в себе благодарность, следуя определенным практикам или алгоритмам. Однако действенное влияние на здоровье и благополучие личности, ее способность справляться с непростыми жизненными ситуациями оказывает глубокая и искренняя благодарность, а не ее формальное выражение. Поэтому вместо составления списка благодарностей важнее обратиться к своему опыту, вспомнить о ситуациях, когда мы получили ценную для себя помощь, о людях, которые сыграли важную роль в нашей жизни или очень помогли нам в определенный период нашей жизни.

Мы можем тренировать наше умение быть благодарным думая о том, что хорошего было в нашей жизни на этой неделе, в этом месяце или в уходящем году. Недаром испокон веков в разных культурах были распространены практики проводов уходящего года и благодарности ему за то хорошее, что он принес нам. Такая практика поможет все чаще замечать то хорошее, что происходит в нашей жизни, те возможности, которые она порой дает нам даже в непростых жизненных обстоятельствах. Нам станет легче выражать свою благодарность по отношению к другим людям делая это просто и искренне.

Не важно, какой объект для благодарности вы выбрали, главное — сосредоточиться на самом чувстве, а не делать практику для галочки. Детально вспомните и опишите, мысленно или письменно, что именно хорошего с вами случилось. Например, «я благодарен другу за книгу, которую он подарил мне на день рождения. Я ценю, что он так хорошо меня знает и потратил время и усилия что бы выбрать для меня подходящий подарок» или «я благодарен маме, за то, что она всегда радушно меня встречает и готова накормить вкусной едой».

Еще важна регулярность. Эффект от практики не мгновенный — нужно делать ее с определенной регулярностью. Каждый день или раз в неделю. Объяснить это просто: недостаточно пару раз обратить внимание на положительную сторону жизни, чтобы научиться автоматически замечать все хорошее, что с тобой происходит.

«Наверняка вы замечали, что когда мы что-то сделали для человека, но не услышали в ответ «спасибо», пусть даже в самом дежурном варианте, то это начинало вызывать у нас недовольство и ощущение пренебрежения по отношению к нам. Все дело в том, что благодарности выполняют важную роль — они являются определенным социальным ритуалом, который помогает выстраивать гармоничное Общество.

Когда мы произносим слова благодарности, то показываем собеседнику, что его труд и внимание важны для нас, что мы относимся к нему с уважением. Даже простое слово «спасибо» положительно воздействует на эмоциональный фон как благодарящего, так и того, кому адресована благодарность. Поэтому так важно выражать благодарность по отношению к тем людям, с которыми мы взаимодействуем — будь то родные, коллеги на работе или люди помогающих профессий.

Поговорим о том, какие есть способы выразить свою благодарность.

Самые простые, так сказать, лежащие на поверхности — словесные. Проведите простой эксперимент: составьте список слов, означающих вашу благодарность кому-либо и список ругательных слов, которые вы используете, когда не довольны человеком. Каких слов оказалось больше? Многие, проводя такой эксперимент с удивлением замечают, что "ругательных" слов в нашем лексиконе несравненно больше. Следовательно, чтобы

выразить свое чувство благодарности имеет смысл расширить свой репертуар способов её выражения.

Благодарности близким людям и малознакомым людям отличаются по форме.

Когда речь идет о благодарности малознакомым людям (например, об очень внимательном продавце в магазине, в который вы часто заходите, или о заботливой горничной в гостинице, где вы прожили неделю и т.п.) подойдет выражение "Благодарю Вас, Вы мне очень помогли!" или, "Благодарю Вас, Вы очень любезны». Такая форма выражения, дает понять человеку, что его неоднократные усилия не остаются незамеченными.

Если же говорить о близких людях, о друзьях или коллегах, которые могут совершать для нас очень нужные нам поступки, то наша, так сказать, благодарящая речь, обращенная к ним, должна быть гораздо более эмоциональной. Например, "Спасибо Вам! Вы всегда столько для меня делаете, что должно быть, уже приучили меня к этому. И возможно, я не всегда выражаю в достаточной, мере свою Вам признательность. Но Вы можете быть уверены, что я очень ценю Ваше отношение ко мне и помню о том добре, которое Вы мне делаете!"

Для выражения благодарности близкому человеку, другу, коллеге, ученику или учителю, начальнику и подчиненному, с успехом можно воспользоваться такой формой, как поздравительное письмо, особенно на День Рождения. Научиться писать поздравления ко Дню Рождения, значит сделать жизнь окружающих нас людей более счастливой и осмысленной. Многим кажется, что День Рождения — это детский праздник, выражающий радость ребенка и родителей, что он растет и взрослеет. Если так считать, то, действительно, получается, что с возрастом этот праздник теряет свой смысл, ибо многие не способны радоваться наступлению очередных дат. Но это не так! В действительности День Рождения — это такой день, когда все окружающие могут и должны высказать человеку все то хорошее, что они к нему испытывают, выразить благодарность за все то, что он для них делает и радость по поводу того, что он есть на свете. В обычные дни многие считают такие изъятия чувств неуместными или просто не находят для них времени. Поэтому и существует такая традиция как День Рождения, которая психологически никак не связана с возрастом человека.

Если вы научитесь писать такое поздравление как благодарственное письмо, то адресат будет читать и перечитывать его в течение всего года, отчего и он станет счастливее, и вокруг вас, в вашем круге общения будет крепнуть атмосфера психологического комфорта.

Бывает, что человек, испытывая в душе признательность, никак не выражает ее внешне. Это происходит, в основном, по следующим причинам.

Вас может останавливать чувство неловкости, нежелание отвлекать занятого человека от дела. Это очень часто бывает, например, по отношению к хорошему врачу, которому вы остались благодарны на всю жизнь. Ваше состояние понятно: это занятой человек, у него всегда много пациентов, неудобно беспокоить его как бы не по делу и «ни к чему ему ваша благодарность». Но это не так! В проявленной благодарности для того, кому она адресована тоже есть огромная польза. Она помогает в работе как дополнительный мотивирующий ресурс. Таким образом подкрепляется вера специалиста в свою нужность людям, в своё предназначение совершать добро. Приходилось видеть прекрасных врачей, учителей, воспитателей, живущих с чувством хронической неудовлетворенности своей деятельностью. Эта неудовлетворенности вызывает апатию от неё опускаются руки даже у самого прекрасного специалиста. Специалисты, исследующие природу этого состояния приходят к выводу, что оно связано в том числе с недополучением благодарности за сделанное. Безусловно, сказанное касается не только врачей и работников других помогающих профессий. Просто они — яркий пример. То же самое относится ко всем, кому мы не смогли вовремя выразить свою благодарность.

В таких случаях, вы можете составить Благодарственное письмо. В отличие от практик, в которых вы учитесь испытывать благодарность, эта практика предполагает адресата — человека, к которому вы испытываете признательность.

Профессор Мартин Селигман, один из основателей позитивной психологии, дает такие рекомендации для написания благодарственного письма:

Подумайте о человеке, который положительно повлиял на вашу жизнь, которого вы цените, но, возможно, не говорили ему об этом должным образом.

Напишите этому человеку письмо, в котором вы описываете, как относитесь к тому, что он для вас сделал и почему вы ему благодарны. Это письмо должно быть конкретным и включать в себя упоминания того, как часто вы думаете о тех вещах, которые он для вас сделал. Вместо простого «спасибо за то, что вы есть» нужно составить развернутое повествование.

Не всегда психологически просто, а иногда — невозможно, отправить такое письмо адресату. Например, если человека уже нет рядом из-за смерти или расставания или вы знакомы лишь официально и у вас нет адреса. Это не значит, что практика не сработает. Само погружение в положительные эмоции и происходящая таким образом тренировка способности фокусироваться на хорошем принесут вам пользу. Конечно, благодарственное письмо — это как чрезмерно неформальный и непривычный способ выразить благодарность. В нашей стране существуют официальные каналы, воспользовавшись которыми можно отблагодарить учителя, врача, продавца и т.п. Проводятся ежегодные конкурсы на звание «любимый учитель», «лучший продавец», на официальных сайтах учреждений здравоохранения и министерства есть вкладка «спасибо доктор», во многих организациях есть книги отзывов.

Литература:

1. Нартова-Бочавер С.К., Кислица Г.К. Переживание благодарности как личностный ресурс: к постановке проблемы / С.К.Нартова-Бочавер, Г.К.Кислица // Психологический журнал. 2017. Т.38. № 6. С.42-51
2. Полюшкевич О. А. Философия благодарности / О.А. Полюшкевич // Гуманитарный вектор. 2017. Т. 12, № 1. С. 67–74. DOI 10/21209/1996-7853-2017-12-1-67-74.
3. Синельникова Е.С. Благодарность как психологический феномен / Е.С. Синельникова // Вопросы психологии. 2020. № 5. С.25-33.
4. Alcozei A., Smith R., Killgore W. (2018) Gratitude and subjective wellbeing: a proposal of two causal frameworks. *Journal of Happiness studies*, 19, 5, 1519-1542. doi: 10.1007/s10902-017-9870-1.
5. Balgiu B.A. (2019) Possible mechanism of the influence of gratitude on life satisfaction // *Journal of psychological and educational research*, 27, 2, 75-78. Retrieved from: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000506575600004>.
6. Erdugan C., Araz A. (2019) The Cognitive, Emotional and Behavioral Indicators of Dispositional Gratitude in Close Friendship: The Case of Turkey // *STUDIES IN PSYCHOLOGY-PSIKOLOJI CALISMALARI DERGISI* V.39. Is.2 P. 321-344. DOI: 10.26650/SP2019-0001
7. Kaniuka A.R., Rabon J.K., Brooks B.D., Sirois F., Kleiman E. Hirsh J.K. (2020) Gratitude and suicide risk among college students: Substantiating the protective benefits of being thankful // *Journal of American college health*. DOI: 10.1080/07448481.2019.1705838
8. Lambert N.M., Fincham F.D., Stillman T.F. (2012) Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion // *Cognition & Emotion*, 26, 2, 615-633. doi: 10.1080/02699931.2011.595393.
9. McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons R.A (2001) Is gratitude a moral affect? // *Psychological bulletin*. V. 127. Issue.2 P.249-266
10. Pellerin N., Raufaste E. (2020) Psychological resources protect well-being during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study during the French lockdown // *Frontiers in psychology*, 11, 590276. doi: 10.3389/fpsyg.2020.590276
11. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
12. Um S. (2019) Gratitude for being // *Australian Journal of Philosophy*. V. 98. Is. 2 P. 223-233. DOI 10.1080/00048402.2019.1640259
13. Wood A.M., Joseph S., Linley P.A. Coping style as a psychological resource of grateful people // *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 26, No. 9, 2007, pp. 1076–1093