То що ж таке вдячність і як їй навчитися?

Поради психолога

Раніше ми розповідали, що вдячність виконує ключову соціальну роль в нашій еволюції як виду. І якби людина не навчилася виражати вдячність, то чи навряд би змогла вижити з точки зору соціального контексту.

Вдячність може бути визначена як вираження подяки за те, що людина має. Тобто це внутрішнє переживання цінності всього того, що є у людини.

Ми можемо бути вдячними за їжу, за чисте повітря, за те, що маємо родину, друзів, хатніх тварин, за красу природи, за можливість подорожувати, за здоров’я, за будь-що. Аби відчути вдячність, спробуйте уявити ситуацію, у якій би ви не мали всіх тих благ, які присутні зараз у вашому житті.

Як би ви тоді почувалися?

Яке б соціальне положення займали?

Хто б вас оточував?

Чесно відповідаючи на питання вище, ви ймовірніше за все відчуєте вдячність хоча б за одну річ, подію або людину у вашому житті.

Вдячність є нашою опорою, адже ми можемо спиратися лише на те, що маємо. Навчаючись помічати те, що у нас є, ми вчимося переживати вдячність як стан душі та доброзичливого ставлення до себе, інших та світу.

Якщо це почуття вам відгукнулося і ви хочете більше помічати цінностей, що точно є присутніми у світі, існують вправи, які допомагають культивувати вдячність як стан та спосіб життя. І в наступних публікаціях ми детально розкажемо про них.

*Психологиня Ольга Лозовська*