

Gdy ktoś jest dla nas dobry, czujemy się jego dłużnikami. Jeśli to my pomagamy, oczekujemy wzajemności. Niestety, nie zawsze sobie z tym radzimy. Efektem może być bunt.

■ Tekst: Agata Domańska

Dlaczego nie lubimy uczucia Wdzięczności?

Pozornie sprawa jest oczywista. Gdy coś otrzymujemy, czujemy wdzięczność. O naszym dobroczyńcy myślimy z uznaniem i sympatią, pragniemy mu się odplacić. Okazuje się jednak, że w praktyce uczucie wdzięczności jest jedną z najtrudniejszych emocji. Nie tylko dlatego, że nakłada na nas obowiązek rewanżu. Również dla-

tego, że często uświadamia nam własną bezradność i rolę, jaką inni odgrywają w naszym życiu. A człowiek jest tak skonstruowany, że woli przypisać sukces swoim zaletom i wiedzy, niż przyznać, ile zawdzięcza pomocy z zewnątrz.

Z naukowego punktu widzenia wdzięczność umyka prostym definicjom. Psycholog Robert Emmons, autor książ-

ki „Dziękuję! Jak wdzięczność może uczynić cię szczęśliwszym”, twierdzi, że cały kłopot polega na tym, że przywykliśmy uważać ją za uczucie lub zwykłą grzeczność. Tymczasem jest ona czymś bardziej skomplikowanym. To reakcja na otrzymane dobro, które nakłada na nas moralne zobowiązanie, chęć podziękowania. Wymaga pokory, wyzbycia się egoizmu i umiejęt-

ności dostrzegania pozytywnych stron zdarzeń. Skłania do refleksji, angażuje nie tylko serce, ale i umysł. Tak więc jest raczej postawą życiową, rodzajem filozofii. I wprawdzie wyzwala w nas poczucie szczęścia, ale zarazem zmusza do wysiłku. Bo na dobro trzeba odpowiedzieć dobrem. W dodatku musimy zapomnieć i skupić się na innych. Nie każdy z nas jest na to przygotowany.

Zbyt ufnie ofiarowałam jej serce na dłoni

Edyta, lat 39, uważa, że jej dobroć nie została doceniona

Majka była moją najlepszą przyjaciółką w liceum w Strzegomiu. Po maturze nasze drogi się rozeszły. Ona wyszła za męża, ja wyjechałam do Warszawy na studia. W czasach przed Facebookiem o kontakt na odległość było trudno, więc powoli o sobie zapomnieliśmy... Aż pewnego dnia odebrałam telefon. To była Majka. Gadałyśmy długo. Opowiadała, że jej małżeństwo jest udane, ale mimo to żałuje, że tak wcześnie założyła rodzinę.

Traktowałam ją jak własną córkę

Zaczęłyśmy dzwonić do siebie regularnie. Któregoś dnia poprosiła o przysługę. Jej najstarsza córka Ela marzy o studiach w stolicy. Boi się jednak, że nie da sobie rady w wielkim mieście. Czy mogłabym się nią zaopiekować? Zgodziłam się. Mieszkam sama w dużym mieszkaniu, lubię młodzież. Tydzień później odebrałam Elę z dworca. Z miejsca ją polubiłam. Była pogodna, bystra, dobrze wychowana. Przez tydzień jeździliśmy po uczelniach, żeby zebrała wszystkie potrzebne informacje.

Po egzaminach załatwiłam jej pracę recepcjonistki w firmie kolegi, bo Ela chciała w wakacje zarobić trochę pieniędzy.

Od jesieni poszła na studia. Dzięki starym znajomościom pomogłam jej dostać jednoosobowy pokój w akademiku, na który normalnie nie miałaby szans. Przez pierwsze miesiące dzwoniła do mnie z każdym kłopotem. Pytała, jak gdzieś dojechać, prosiła o pomoc w urzędowych sprawach. Wiedziałam, że Majce się nie przelewa, więc pomagałam Eli także finansowo. Zapraszałam ją na obiady, dawałam wałówkę na wynos. Zafundowałam bilet miesięczny, kupiłam podręczniki na uczelnię. Mnóstwo czasu spędzała nad książkami, nie miała przy-

jaciólek. Zabierałam ją więc do kina, na zakupy, żeby miała trochę oddechu. Gdy zachorowała, zapytała, czy mogłaby przenieść się na tydzień do mnie. Nie miała nawet sił, by coś sobie ugotować. Doktora i lekarstwa opłaciłam wtedy z własnej kieszeni.

„Wisisz nade mną jak chmura gradowa”

Minał rok. I wtedy coś się popsulo. Szybko i nagle.

Do dziś nie rozumiem, co się stało. Ela znikła z mojego życia. Przeszła dzwonić, wpadać z odwiedzinami. Pytałam, co się stało, ale zapewniała, że jest tyl-

ko zabiegana. Pewnie bym uwierzyła, gdyby nie pogłoski, które do mnie docierały. Ela skarżyła się, że znajomość ze mną jej ciąży. Że nie chce jej zostawić w spokoju, choć ona o niczym innym nie marzy. A ponieważ nie mam własnej rodziny, wiszę nad nią jak chmura gradowa. Nie mogłam w to uwierzyć! Tyle dla niej zrobiłam i tak mi się odplaca? Zadzwoiłam, żeby zapytać o to wprost. Usłyszałam, że ma dosyć mojego wtrącania się. Że nie musi mi się niczym rewanżować. Bo jest dorosła i nie potrzebuje niańczenia tylko świętego spokoju. Oniemiałam. Odłożyłam słuchawkę. Ale nie mogłam tego pojąć, jak ona mogła?! Mam poczucie, że za dobroć i serce spotkała mnie ogromna niesprawiedliwość.



Co na to psycholog?

Ewa Klepacka-Gryz

psycholog i terapeuta, www.terapiavia.pl

Nikt z nas nie lubi być dłużnikiem

■ Problemem w tej sytuacji jest fakt, że wdzięczność może przytłaczać. Bo jest to uczucie, które trudno zmierzyć. Co musimy zrobić, by się rewanżować? Po czym poznać, że już jesteśmy kwita? Kiedy pożyczamy pieniądze, wiadomo dokładnie, jak regulować zobowiązania, ale w przypad-

ku wdzięczności granice są płynne. Nasza psychika działa tak, że osoba, która wiele dostała, może mieć poczucie winy. Dlatego nikt nie lubi być czymś dłużnikiem. W tej historii sytuację dodatkowo skomplikowało to, że o przysługę prosiła nie Ela, ale jej matka. I to ona powinna

wziąć na siebie dług wdzięczności. Choć łatwo zrozumieć rozgoryczenie Edyty, trzeba pamiętać, że pomagać trzeba z czystą intencją: jest nią niesienie pomocy, a nie zbieranie zasług. Musimy zdawać sobie sprawę, że być może dłużnik przysługi nie odda. **Dobro nie zawsze wraca z tego źródła, w które inwestowaliśmy.** Edyta powinna wykonać gest, który zmniejszy poczucie krzywdy. Może np. zadzwonić do Majki i wprosić się na weekend. Ważne jednak, by egzekwować spłatę długu u Majki, a Elę zostawić w spokoju.

Pomagając innym, zapomniałam o sobie

Magda, lat 29, czuje, że jest wykorzystywana

Jestem najstarsza z rodzeństwa, mam brata i siostrę. Bardzo ich kocham, od zawsze byłam za nich odpowiedzialna. Ojciec spędzał całe dni w pracy, prawie go nie widywałam. Mama siedziała w domu, choć głównie leżała w łóżku, bo dużo chorowała. U nas wszystko było na odwrót: w tej relacji to nie ja byłam dzieckiem mamy, tylko ona moim.

W domu zajmowałam się większością spraw. Rodzeństwo rozumiało, że trzeba mnie słuchać. Odprowadzałam je do przedszkola i odbierałam. Gdy podrośli, odrabiałam z nimi lekcje, nawet kosztem własnych zajęć. Pilnowałam, żeby rano mieli przygotowane czyste ubrania. Mama była mi wdzięczna za pomoc. Często mówiła: „Córeczko, jesteś moim największym skarbem. Taka duża, silna i mądra”. A ja pękałam z dumy.

Organizator, skarbnik, rozjemca

Biegły lata, po maturze wyjechałam na studia. Szybko okazało się, że jestem jedyną osobą, która robi notatki na wykładach – inni chętnie je ode mnie przepisywali. Nawet nie zauważyłam, że choć to do mnie zwracano się, kiedy trzeba było coś załatwić, to jakoś nikt nie zapraszał mnie na imprezy. Byłam koleżanką od nauki, nie od zabawy. Ale sądziłam, że w ten sposób bardziej mnie doceniają. Miałam nawet tego dowody. Wybierano mnie do samorządu studentckiego, do rady w akademiku. Zawsze byłam gdzieś organizatorem, skarbnikiem, rozjemcą. Czułam się jak ryba w wodzie. Przez rok spotykałam się z kolegą z niższego roku. Nim też lubiłam

się opiekować. Zapisywałam go na zajęcia, pilnowałam, żeby nie zawałał terminów, gotowałam ciepłe kolacyjki. Wciąż powtarzała, że jestem dla niego za dobra, aż w końcu rozstaliśmy się. Żeby o nim zapamięć, wyjechałam na wakacyjny obóz jako wychowawczyni. Zajmowanie się dziećmi wypełniło mi czas i przyniosło ulgę.

„Ależ ty mizernie wyglądasz!”

Pomaganie stało się moim posłannictwem. Trzeba było popilnować kogoś dziecka, czekać w domu na hydraulika? Proszę bardzo! W pracy też nie było inaczej. Jeśli pojawiała się dodatkowa robota, łądowała zwykle na moim biurku. To mnie zazwyczaj proszono o nagłe zastępstwa. A ja? Nigdy nikomu nie odmawiałam.

Opamiętałam się niedawno. Złapałam grype, która przeszła w zapalenie płuc. I co? Okazało się, że nie ma dosłownie nikogo, kto by się mną zaopiekował. Wpadł, zrobił zakupy, ugotował obiad, poszedł po lekarstwa. Ba, nikt nie zadzwonił do mnie zapytać, jak się czuję! Wszystko musiałam zrobić sama, z wysoką gorączką powlokłam się do apteki. Płacząc w łóżku, robiłam rachunek sumienia. Gdzie popełniłam błąd? Czemu jestem tak traktowana? Czy to naprawdę moja wina? Szczytem wszystkiego było jednak zachowanie koleżanek w pracy. Kiedy wróciłam ze zwolnienia, powiedziały tylko: „Ależ mizernie wyglądasz!”, ale żadna nie wpadła na to, żeby spytać, co się ze mną działo. Wtedy pomyślałam: „Przecież ludzie nie mogą być aż tak niewdzięczni!”



W dawaniu dobrze jest zachować zdrowy umiar.



Co na to psycholog?

Katarzyna Platowska
psycholog, socjoterapeuta

Warto się nauczyć prosić o pomoc

■ Magdę od dziecka traktowano w rodzinie trochę jak matkę zastępczą. Taką, która zawiaduje, służy pomocą, ma wszystko pod swoją pieczę. Im bardziej bliscy byli bezradni, tym bardziej czuła się w obowiązku im pomóc. Zawsze musiała się o kogoś troszczyć. Przyzwyczała się, że ważniejsze były potrzeby innych niż jej własne. Ale to nie znaczy, że jest najsilniejsza na świecie. Musiała tylko wejść w taką rolę. I choć w pomaganiu nie ma nic złego, Magda nie widzi właściwych proporcji. Niestety, w takiej sytuacji brak wzajemności ze strony otoczenia nie powinien dziwić. To nie znaczy, że ludzie są niewdzięczni.

Ona sama przyzwyczała ich, że daje, niczego w zamian nie oczekując. Czy Magda może coś zmienić? Tak, bo rola dawcy nie jest rozpisana raz na całe życie. **Ale najpierw musi zrozumieć, że wymiana usług polega na równowadze w dawaniu i braniu.** Dopiero wówczas może pomyśleć o kolejnych krokach. Aby być cenionym przez innych, trzeba najpierw szanować samego siebie. Osoba, która ma dla siebie szacunek, nie pozwala się wykorzystywać. Dlatego dobrze byłoby, żeby Magda skupiła się wreszcie na sobie. Wtedy nauczy się prosić o pomoc – bo jeszcze tego, niestety, nie potrafi.

Wolałam wdzięczność, zamiast nienawiści

Ola, 32 lata, zapomniała o dawnych urazach

To była firmowa przyjaźń. Choć Krysia pracowała w innym dziale, często spotykałyśmy się podczas lunchu. Pogaduchy przy kawie szybko zmieniły się w znajomość, która wykraczała poza służbowe ramy: chodziłyśmy razem na zakupy, zapisałyśmy się na fitness. Wkrótce zaczęłyśmy się spotykać także w weekendy. Chodziłyśmy do kina, bo obie lubiłyśmy komedie romantyczne. Bardzo się zżyłyśmy.

„To naprawdę nie zależało ode mnie”

Dlatego nie byłam zaskoczona, gdy Krysia poprosiła, żebym przysłała do jej pokoju. Trochę mnie wprawdzie zdziwiło, że dodała: „służbowo”, ale pomyślałam, że to żart. Niestety, to nie był żart. Czekala mnie przykra niespodzianka: Krysia z poważną miną wręczyła mi... wymówienie! Wyjaśniła, że firmę dotknął kryzys. W poszukiwaniu oszczędności trzeba ciąć etaty. Wszystko to powiedziała oficjalnym tonem, ale potem dodała cicho: „Ola, strasznie mi przykro, to naprawdę nie zależało ode mnie. Gdybym mogła ci jakoś pomóc...”. Nie wiedziałam, co powiedzieć. Pokręciłam głową, wzięłam papiery i wyszłam. Byłam załamana...

Miałam jednak mnóstwo szczęścia i szybko znalazłam nową pracę. Wciąż jednak czułam coś na kształt żalu; takie małe ukłucie, kiedy myślałam o Krysi. Zrezygnowałam nawet z fitnessu, żeby jej nie widywać.

Mijały miesiące. W nowej pracy poczułam się jak ryba w wodzie. Prędko awansowałam – może nie robiłam oszałamiającej kariery, ale udało mi się wspiąć oczko wyżej. Zostałam odpowiedzialna za proces

rekrutacji pracowników. Na moim biurku łądowało codziennie kilkanaście CV. Jakie było moje zaskoczenie, gdy jedno z nich było aplikacją Krysi!

Złość gdzieś się ulotniła

„Nosił wilk razy kilka, ponieśli i wilka” – pomyślałam. I wtedy wpadłam na pomysł: zaproszę ją na rozmowę! Wybadam, co dzieje się w dawnej firmie. Zapytam, jak sobie radzi w nowych warunkach, a potem powiem: „Bardzo mi przykro, nie dostaniesz tej pracy, ale rozumiesz, to naprawdę nie zależy ode mnie”... Tak wyrównamy rachunki!

Po umówieniu spotkania dużo myślałam o całej sytuacji. Szukałam w sobie dawnego rozgoryczenia i złości. Ale... ulotniły się. Przecież dzięki wymówieniu zmieniłam pracę na lepszą. Zrozumiałam, że nie ma sen-

su odgrywać się na Krysi – ona naprawdę tylko wręczyła mi papiery. Uświadomiłam sobie, że byłaby dla nas doskonałym nabytkiem. Mój plan zemsty był niemądry i małostkowy. Dam jej pracę. Niech pokaże, co potrafi.

Gdybyście tylko widzieli jej minę, kiedy po wejściu do pokoju zobaczyła... mnie! Uśmiech błyskawicznie zniknął z jej twarzy. Kiedy powiedziałam, że ją przyjmujemy, w jej oczach pojawiło się niedowierzanie. Ręce jej się trzęsły, głos drżał. Powiedziała, że strata pracy była dla niej zaskoczeniem, a ma nóż na gardle – dwa kredyty do spłacenia. Ta praca była jej ostatnią szansą... „Wiesz, że potrafię dać z siebie wszystko. Nie pożałujecie tej decyzji”. Ja jednak miałam nadzieję na więcej: jeśli wszystko pójdzie dobrze, zdobędę nie tylko świetnego pracownika, ale odzyskam też przyjaciółkę.



Kto przyjmuje przysługi z wdzięcznością, już spłaca dług.

Co na to psycholog?



Joanna Twardo-Kamińska
psycholog

www.mago-psychotherapia.pl

Ta przyjaźń ma szansę znów odżyć

■ Opisana historia jest przykładem, jak pozytywnym doznaniem bywa wdzięczność. Ola wyświadczając Krysi przysługę, postrzega siebie jako hojną i prawą. **Ludzie bardziej przywiązują się do osób, którym pomagają, niż do tych, od których pomoc dostali.** Jest tak, bo czynienie dobra pomaga im budować we własnych oczach swój szlachetny wizerunek. Ola widzi siebie jako kogoś, kto potrafi oddzielić zachowanie profesjonalistki od zachowania osoby urażonej. Krysi też jest przyjemnie: została „rozgrzeszona” za swój postęp.

Moim zdaniem przyjaźń pań ma szansę się rozwinąć, ponieważ ich kontakty już wcześniej były udane. Na bazie sympatii łatwo będzie im odbudować fajny układ, który ma spore szanse znów wyjść poza służbowe ramy. Jest jednak warunek: obie muszą świadomie wchodzić w nową relację. Ola niech zada sobie pytanie, czy rzeczywiście zapomniała? Bo może się okazać, że na poziomie podświadomości wciąż czuje się zraniona. Krysia natomiast powinna uważać, by nie przekształcić poczucia wdzięczności w ciężar. Bo gdy postawi się w roli dłużnika, jej kontakty z Olą staną się toksyczne.