**Życzliwość to coś więcej niż uśmiech na co dzień — może zmienić nasze życie na lepsze**

**21 listopada obchodzimy Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień. Dlaczego warto być dobrym dla siebie i innych? Jaki związek ma życzliwość z uważnością, wdzięcznością i szczęściem? Czy musi być bezkrytyczna? Te kwestie wyjaśnia dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.**

Uśmiech na przywitanie w sklepie, przytrzymanie drzwi sąsiadowi, ciepłe słowa dla bliskich, przygotowanie świątecznej paczki dla seniora, zaangażowanie w wolontariat — życzliwość to całe spektrum zachowań. Od drobnych gestów poprzez wspierającą postawę aż po działalność charytatywną.

*Najprościej życzliwość zdefiniował mój syn. Miał wtedy 9-10 lat. Były ferie w szkole, więc wzięłam go na uczelnię, gdzie prowadziłam wykład o pozytywnych priorytetach. To drobne działania, które możemy podejmować na co dzień, żeby zmieniać swoje życie na lepsze. Zapytałam studentów, co to jest życzliwość. Mój syn podniósł rękę i odpowiedział: “życzliwość jest wtedy, gdy jesteśmy dla siebie mili”* — opowiada dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

**Uważność, czyli po pierwsze zauważyć**

Idea życzliwości wywodzi się z nurtu psychologii pozytywnej, która pokazuje, że za pośrednictwem różnych działań możemy pozytywnie wpływać na własne życie. Nie tylko poprzez eliminację stresorów i radzenie sobie z negatywnymi emocjami, ale także poprzez takie działania pro, czyli wychodzące naprzeciw swojemu dobrostanowi.

Ważną rolę gra tutaj uważność. Ma ona dwie gałęzie. Pierwsza — kontemplacyjna — wywodzi się z filozofii Wschodu. Oznacza bycie tu i teraz, odbieranie świata wszystkimi zmysłami, świadomość swojego ciała, bicia serca, oddechu. Podstawową metodą jej praktykowania jest medytacja. Na grunt zachodni uważność kontemplacyjną zaimplementował amerykański lekarz Jon Kabat-Zinn, który wykorzystał te techniki przede wszystkim do redukcji stresu.

Druga gałąź uważności — społeczno-poznawcza — wywodzi z psychologii akademickiej i wiąże z nazwiskiem prof. Ellen Langer z Uniwersytetu Harvarda. Ten rodzaj *mindfulness* polega na tym, że jesteśmy otwarci na nowości, inność, różnorodność, odbieramy świat wszystkimi zmysłami i faktycznie jesteśmy tam, gdzie jesteśmy. Praktykowanie takiej uważności sprzyja dobrostanowi.

*Często jest tak, że ludzie gdzieś biegną, ich ciała są w danym miejscu, ale głowa zupełnie gdzie indziej. I przez to są problemy, bo zapominamy o różnych rzeczach, nie wiemy, kiedy nam minął czas, nie jesteśmy świadomi różnych sytuacji* - mówi psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

Przykładem może być spotkanie w zupełnie nowym dla nas środowisku. Poznajemy mnóstwo ludzi i najczęściej — podekscytowani — nie zapamiętujemy ich imion i nazwisk. Natomiast praktykowanie uważności społeczno-poznawczej oznacza, że naprawdę tam jesteśmy i gdy poznajemy nową osobę, to patrzymy na nią, jak wygląda, jaki ma kolor oczu, zapamiętujemy, jak się nazywa.

*Życzliwość jest jedną z technik, które wymagają uważności. Bycie miłym* — *jak to ujął mój syn* — *dla drugiego człowieka, wymaga zauważenia, że w ogóle ten człowiek jest, coś przeżywa, czegoś doświadcza. To nie jest oczywiste, bo często przechodzimy i nie widzimy, tak jest łatwiej i wygodniej. Dlatego właśnie życzliwą może być osoba, która jest uważna. Czyli jest tu i teraz, więc nie przegapi kogoś, kto tej życzliwości akurat potrzebuje* — podkreśla dr Ewa Jarczewska-Gerc.

**Syntetyzowanie szczęścia**

Życzliwość oznacza wiele korzyści. Zwykle uaktywnia w innych ludziach dobre, pozytywne zachowania, czyli generuje tak zwane koło życzliwości. Gdy jesteśmy dla ludzi mili, uśmiechamy się do nich, często aktywizują się w nich neurony lustrzane i jest im dużo trudniej się na nas złościć czy reagować obojętnością.

Życzliwość dla innych sprawia też, że czujemy się lepszymi ludźmi, co poprawia nam nastrój. Możemy o sobie lepiej myśleć jako o pełnoprawnym człowieku. Znany psycholog Daniel Gilbert nazywa to syntetyzowaniem szczęścia. Rozróżnia on dwa rodzaje szczęścia: naturalne, które jest od nas niezależne, np. spadek, wygrana na loterii, i syntetyczne. Ten drugi rodzaj szczęścia możemy sami wytwarzać dzięki temu, jak rozwinął się nasz mózg.

Syntetyzowanie szczęścia polega na zmianie sposobu myślenia, ale także na podejmowaniu działań, których celem jest wyprodukowanie szczęścia. Możemy to robić na różne sposoby. Jednym z nich jest wdzięczność, która też jest techniką uważnościową, a więc zapisywanie dobrych, sensownych rzeczy, których doświadczyliśmy. Nie zawsze są one przyjemne. Możemy być np. wdzięczni za coś trudnego, co nas czegoś nauczyło, pozwoliło coś zrozumieć, kogoś poznać. Syntetyzowanie szczęścia to także spotkania z ludźmi, gotowanie, ćwiczenia fizyczne.

*Jednym ze sposobów na syntetyzowanie szczęścia jest życzliwość. Po pierwsze, sprawia, że czujemy się lepszymi ludźmi i lepiej o sobie myślimy. Po drugie, buduje bardzo pozytywne relacje z drugim człowiekiem i sprawia, że inni też o nas dbają. Zgodnie z powiedzeniem “jak się dba, tak się ma”, jeśli jesteśmy życzliwi wobec innych, to najczęściej oni zachowują się w taki sam sposób wobec nas. Możemy na to liczyć w sytuacji kryzysowej* - mówi dr Ewa Jarczewska-Gerc.

**Przygodę z życzliwością zacznijmy od siebie**

*Nasze zachowania wobec innych są papierkiem lakmusowym pokazującym, co człowiek o sobie myśli, jakie ma relacje z samym sobą. Często brak życzliwości czy wręcz agresja są wyrazem frustracji, którą czujemy względem samych siebie. Warunkiem koniecznym do tego, żeby być dobrym dla innych jest kontakt z samym sobą* - zaznacza psycholożka.

Ekspertka radzi, aby przygodę z życzliwością zacząć od samoświadomości — poznania samych siebie, swoich potrzeb, uczuć (np. dzięki prowadzeniu dziennika emocji), myśli, ciała. Następny krok to akceptacja swojego życia, nawet jeśli nie jest idealne. Na przykład tego, że jesteśmy w złym związku albo wykonujemy pracę, której nie lubimy. Uświadamiamy sobie, że tak jest i akceptujemy, że mamy prawo tak się czuć. Konfrontujemy się ze złością, z lękiem, z frustracją. Akceptacja nie oznacza jednak bierności. W kolejnym etapie staramy się dokonać takich zmian w swoim życiu, które spowodują, że bardziej siebie polubimy.

*Możemy wpływać na bardzo dużo rzeczy. Jeżeli np. mamy poczucie, że dotychczas nic nie wnosiliśmy do świata, byliśmy egoistyczni i skupieni na sobie, to gdy przyjmiemy to, zaakceptujemy - uznając - że była to kwestia naszej ignorancji lub po prostu braku przestrzeni na takie działania, może to być pierwszy krok do tego, żeby przygotować w tym roku paczkę dla jakiejś biednej rodziny na Boże Narodzenie. W ten sposób możemy okazać życzliwość i zrobić coś dobrego dla drugiego człowieka. Wtedy nagle okaże się, że bardziej siebie lubimy* - mówi dr Ewa Jarczewska-Gerc.

**Uwaga na toksyczną pozytywność i bezkrytyczność**

Jak podkreśla psycholożka, później życzliwość stanie się dla nas czymś bardzo naturalnym. Przestrzega jednak przed tzw. toksyczną pozytywnością.

*Nie chodzi o to, że teraz całe swoje życie poświęcimy dla innych ludzi, będziemy się do wszystkich uśmiechać i staniemy się przyjacielem świata. Często byłoby to nieszczere, a także wypalające. Takie nadmierne otwieranie się, ekshibicjonizm, epatowanie życzliwością, mogłoby wręcz przynieść odwrotny skutek, bo ludzie boją się takich osób. Oczekują szczerości, autentyczności, a nie sztucznych uśmiechów* — mówi ekspertka z Uniwersytetu SWPS.

Życzliwość nie polega też na tym, aby zawsze przytakiwać i we wszystkim zgadzać się z drugim człowiekiem. Dr Ewa Jarczewska-Gerc wyjaśnia to na przykładzie związku, w którym jedna osoba cierpi na otyłość. — *To jest problem zdrowotny. Często jest tak, że partner czy partnerka myśli, że jest życzliwy, bo utrzymuje taką osobę, mówi jedz sobie, ja cię akceptuję. Tymczasem tak pojęta życzliwość może doprowadzić do tego, że ten pacjent umrze przed czterdziestką* — przestrzega psycholożka.

Nie chodzi oczywiście o to, aby epatować bolesną szczerością wobec wszystkich, których spotykamy na swojej drodze. W bliskiej relacji prawdziwa życzliwość polega jednak na tym, że akceptujemy partnera, kochamy go takim, jaki jest, ale pokazujemy mu też obiektywnie pewne zagrożenia, które wiążą się z jego zachowaniami, np. braniem narkotyków. Ślepa akceptacja, usprawiedliwianie partnera, że np. pije, bo miał trudne dzieciństwo, to źle pojęta życzliwość, która może tylko pogłębiać uzależnienia czy inne problemy.

**Pamiętajmy o wdzięczności**

Jedną z form życzliwości jest okazywanie wdzięczności innym ludziom. Często się boimy, że kogoś przechwalimy. Jeszcze częściej uważamy, że różne rzeczy nam się należą i nawet nie zauważamy, że ktoś zrobił dla nas jakiś wysiłek, choćby śniadanie, poświęcił nam czas.

*To znowu jest kwestia uważności. Kiedy zaczynamy być wdzięczni i doceniać, co ktoś dla nas robi, to od razu jest milej między nami i ta druga osoba może robić to z większą gorliwością i chęcią. Wdzięczność buduje relacje w związku, rodzinie czy przyjaźni, chroni je przed różnymi perturbacjami* — mówi psycholożka.

Równie ważne jest docenianie w pracy, nawet jeśli pracownik po prostu wykonuje swoje obowiązki. Badania pokazują, że często kwestie związane z okazywaniem szacunku, który łączy się właśnie z wdzięcznością i życzliwością, są ważniejsze dla pracowników niż pieniądze.

*Naprawdę warto budować świadomą życzliwość wobec innych. Najlepiej zacząć ten proces od kontaktu z samym sobą i uważności. Wtedy też dostrzeżemy różnicę, jaką wprowadzi bycie życzliwym, a nasze życie może się zmienić na lepsze* - podkreśla dr Ewa Jarczewska-Gerc.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci ponad 16 tysięcy studentek i studentów - w tym blisko tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 400 słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ponad 170 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa 28 centrów badawczych oraz 105 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.