

**Henning Freund, Dirk Lehr. *Dankbarkeit in der Psychotherapie: Ressource und Herausforderung.***

Hogrefe Verlag, 2020. 1. vydání. 217 stran.

Autoři jsou vysokoškolské učitelé na německých univerzitách. Prof. Freund vyučuje psychologii náboženství na Evangelické vysoké škole Tabor v Marburgu a provozuje psychotherapeutickou praxi v Heidelbergu. Prof. Lehr vyučuje psychologii zdraví na Univerzitě v Lipsku. Kniha je obsáhlou a pečlivou psychologickou monografií o tématu vděčnosti a její aplikaci v psychoterapii. Splňuje všechny standardy vědecké monografie, poznatky jsou pečlivě ozdrojovány. Přitom je psána srozumitelným jazykem, přináší množství kasuistik. Kapitola 7 *Trénink vděčnosti* přesahuje tento formát. Přináší na 60 stranách prožitkový a nácvikový program, který autoři vyvinuli původně pro aplikaci s využitím prostřednictvím internetu, druhotně jej převedli do tištěné podoby. Potud přinášejí významný evropský přínos k výzkumům a testům, které pocházejí hlavně z anglosaské oblasti.

Zásadním přínosem práce je propojení poznatků o vděčnosti (zde už pozitivní psychologie vykonala velký kus práce) s psychoterapií; dosud toto propojení bylo opomíjeno. Autoři pečlivě „posbírali“ v literatuře to málo, co už je empiricky prozkoumáno a aplikováno. Na význam vděčnosti pro zvládání stresu je upozornily klasické práce amerických psychologů Roberta Emmonse a Michaela McCullougha (2003): „Counting Blessings“: překvapivý pozitivní efekt Deníku vděčnosti<sup>1</sup>.

Autoři v 2. kapitole mapují názory na vděčnost historicky „už staří Řekové“ a nábožensky, předkládají všechny relevantní filosofické, sociologické a psychologické koncepty. Z nich odvodili vyváženou definici vděčnosti: „Vděčnost chápeme jako vnímání a oceňování toho dobrého ve světě a ve svém vlastním životě, kdy člověk uznává svůj status příjemce. Psychologicky viděno (3. kapitola) se vděčnost manifestuje jednak jako emoce v konkrétní situaci (stav - state), jednak jako přetrvávající osobnostní vlastnost (rys – trait) člověka (s. 49).“ V této recenzi se zaměříme více na její jedinečný přínos: funkci emoce vděčnosti v psychoterapii. Jakýmsi mostem mezi pozitivní psychologií, která je „domovem“ výzkumu vděčnosti, a psychoterapií je pozitivní klinická psychologie (v anglosaské oblasti), nebo psychoterapie orientovaná na zdroje (v německy mluvícím kontextu). Ta rozpracovává uplatnění vděčnosti v psychoterapii.

Jádrem pozitivního účinku vděčnosti na duševní pohodu (wellbeing) a duševní zdraví (4. kapitola) je přesměrování pozornosti. Lidská mysl, pokud je ponechána svým inherentním tendencím, se zabývá primárně negativními skutečnostmi. Do minulosti ruminací (autoři v němčině užívají těžko přeložitelného slova „grübeln“; v kontextu této práce by byl asi nejvhodnější překlad „hloubání o minulých nezdarech a křivdách“), do budoucnosti ustaraností. To má své evoluční pozadí: sběrač a lovec musel být pořád ve střehu „na co musím dávat pozor“. Toto udržování v bludném kruhu negativních myšlenek ovšem působí trvalý stres a snižuje kvalitu života. Cílené zaměření na pozitivní skutečnosti, např. večer si vzpomenout na tři pozitivní věci, které se během dne staly, pak snižuje míru stresu.

---

<sup>1</sup> S konceptem Deníku věčnosti seznámil české čtenáře Jaro Křivohlavý v knize *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: kudy vede cesta k přátelství?* Grada, 2007.

Princip působení vděčnosti zobrazuje Phillip Watkins metaforou lupy a zvukového zesilovače: postoj a dovednost vděčnosti zesílí vnímání dobrých věcí. Ty pak mají větší efekt pro duševní pohodu a zdraví. Zároveň ale tato metafora v sobě obsahuje souvislost: kde není žádný objekt, ani lupa nic nezobrazí. Kde není zvuk, zesilovač nezní. Tedy: prohlubování vděčnosti je na místě u člověka, který má ve svém životě aspoň nějaké pozitivní prožitky a hodnoty. Pro lidi, kteří prožili velkou ztrátu, nebo jsou ve střední nebo těžké depresi, postupy prohlubování vděčnosti nejsou vhodné. Dospívají k bilanci: „Já prostě v dnešním dni nic dobrého nenacházím, jsem ztracený případ“.

Jako mechanismus, kterým probíhá pozitivní účinek vděčnosti, navrhují autoři teorii Barbary Fredricksonové *Broaden-and-Build Theory of positive Emotions* (teorie rozšiřování a budování pozitivních emocí). Stav štěstí podporuje tvořivost, všímavost pro pozitivní skutečnosti, podněcuje k novým aktivitám. Tak i vděčnost. Dalším mechanismem je koncept Sary Algoeové *Find-Remind-Bind*. „Vděčnost je podle Algoeové pocit, který se dostavuje vždy tehdy, když člověk prožívá, že druhý vnímá jeho potřeby a chová se tak, že zvyšuje jeho osobní pohodu. Proto pocit vděčnosti pomáhá rozpoznat ve vztahu takové partnery, kteří jsou pro nás obzvlášť cenní (s. 82).“

Různé postupy, jak prohlubovat vděčnost (Deník vděčnosti, Dopis vděčnosti, Návštěva vděčnosti...), lze uplatnit samostatně: byly například s dobrými výsledky uplatněny u pacientů s neurodegenerativními nemocemi, u žen s karcinomem prsu, u mužů ve výkonu trestu, ale třeba také u pacientů, kteří čekali, až dostanou termín pro standardní psychoterapeutickou léčbu. Nebo bývají tyto postupy uplatněny v rámci jiných psychoterapeutických přístupů (například KBT) jako jejich doplnění.

Psychologie vděčnosti vytvořila postupně řadu testů (5. kapitola). Většinou jde o sebeposuzovací dotazníky. To otevírá možnosti hledat korelace vděčnosti s mnoha dalšími proměnnými. Jednak psychopatologickými (deprese, PTSD...), jednak z oblasti pozitivní psychologie (osobní pohoda – wellbeing...). Zároveň operacionalizace vděčnosti pomocí testů umožnila faktorovou analýzu – a z toho plynoucí přesnější ohraničení kategorie vděčnosti. Watkins a kolegové vytvořili Gratitude Resentment-Appreciation Test (GRAT). Podrobili jednotlivé položky faktorové analýze a dospěli ke třem základním dimenzím vděčnosti:

1. Smysl pro plnost v životě. Dobře se odráží v položkách testu, které sledují jeho opak – zatrpkllost (resentment). Příklad položky: Připadá mi, že toho ve svém životě nedostávám dost a pořád přicházím zkrátka.

2. Vážít si prostých radostí. Příklad položky: Každý podzim si užívám pohledů na to, jak listy mění své barvy.

3. Oceňování druhých lidí. Příklad položky: I když si myslím, že je důležité, aby se člověk těšil ze svých úspěchů, tak si myslím, že je důležité taky si vzpomenout na to, jak k mým úspěchům přispěli druzí.

V 7. kapitole popisují autoři podrobně Trénink vděčnosti GET.ON. Program původně probíhal na internetu a byl doplněn mobilními aplikacemi. Autoři jej převedli do písemné podoby. Vychází z modelu vzestupné spirály vděčnosti a osobní pohody. Jeho základními složkami jsou:

- všimát si dobrých věcí. Bezprostředně, při ohlédnutí za dnem, za delším obdobím života. Autoři nabízejí obraz člověka na dovolené: pohybuje se po navštíveném místě a „loví“ hezké zážitky (fotí,

natáčí video...). S takovým nastavením lovců může člověk prožívat všechny své dny. Ostatně jednou z doporučených technik je situace vděčnosti zachycovat fotoaparátem v mobilu a pak se k nim vracet.

- kognitivně a emocionálně tyto zážitky zpracovat: dárce nebyl povinen mi toto prokázat, udělal to proto, že má ke mně dobrý vztah, dal mi něco, co je pro mne cenné.
- systematicky budovat návyk dobrých věcí si všimnout a vnitřně je zpracovávat.
- projevovat vděčnost: původci dobrého činu poděkovat, přímo či nepřímo.

V závěrečné 8. kapitole se autoři věnují vděčnosti jako výzvě v terapeutickém vztahu. Přibližují téma vděčnosti v psychoanalytickém paradigmatu. Věnují se tématu nadměrného, nebo naopak utlumeného projevování vděčnosti, až po dárky, které dává klient terapeutovi.

V závěru se autoři neostýchají popsat i „co s nimi pobývání s tématem vděčnosti osobně udělalo“. Přínos práce vidím pro psychology i pro psychoterapeuty. Odkaz na diagnostické metody rozšiřuje možnosti porozumění klientům. Jednoduchá aplikace postupů prohlubujících vděčnost pak může doplnit psychoterapeutickou práci, bez ohledu na „školu“. Kniha je dostupná v německém jazyce, autor recenze ji přeložil do češtiny, zatím, žel, nenašla vydavatele.

PhDr. Ivan Ryšavý, Ph.D.  
Psycholog a psychoterapeut  
E-mail: [ivan.rysavý@seznam.cz](mailto:ivan.rysavý@seznam.cz)

---

Ryšavý, I. (2023). Dankbarkeit in der Psychotherapie: Ressource und Herausforderung [recenze]. *E-psychologie*, 17(3), 65-67. <https://doi.org/10.29364/epsy.483>