

**Jaro Křivohlavý**



**PSYCHOLOGIE  
VDĚČNOSTI A NEVDĚČNOSTI  
KUDY VEDE CESTA K PŘÁTELSTVÍ?**



**GRADA**

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*

**prof. Jaro Křivohlavý**

**PSYCHOLOGIE VDĚČNOSTI A NEVDĚČNOSTI**  
**Kudy vede cesta k přátelství**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
www.grada.cz  
jako svou 3009. publikaci

Odpovědné redaktorky Mgr. Alena Herbergová, Zuzana Koutná  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Počet stran 120  
Vydání 1., 2007

Vytiskla tiskárna PB tisk  
Prokopská 8, Příbram 6

© Grada Publishing, a.s., 2007  
Obrázek na obálce © doc. MUDr. Pavel Žáček, Ph.D.

**ISBN 978-80-247-1838-5** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-6559-4** (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

**prof. Jaro Krivohlavý**

**PSYCHOLOGIE VDĚČNOSTI A NEVDĚČNOSTI**  
**Kudy vede cesta k přátelství**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 3009. publikaci

Odpovědné redaktorky Mgr. Alena Herbergová, Zuzana Koutná  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Počet stran 120  
Vydání 1., 2007

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007  
Obrázek na obálce © doc. MUDr. Pavel Žáček, Ph.D.

**ISBN 978-80-247-1838-5**

---

# OBSAH

Úvod . . . . .	7
<b>1. Proč se zajímat o psychologii vděčnosti? . . . . .</b>	<b>11</b>
1.1 Vliv vděčnosti na celkový fyzický i psychický stav lidí . . . . .	11
1.2 Osobnostní charakteristika zvaná „vděčnost“ – možnosti měření dispozice vděčnosti . . . . .	13
<b>2. Co se rozumí slovem „vděčnost“? . . . . .</b>	<b>15</b>
2.1 Vděčnost . . . . .	15
2.2 Tři momenty v projevu vděčnosti . . . . .	19
2.3 Nevděčnost . . . . .	27
2.4 Definice vděčnosti . . . . .	28
<b>3. Psychologické pojetí vděčnosti . . . . .</b>	<b>29</b>
3.1 Poděkování . . . . .	30
3.2 Citová a myšlenková stránka vděčnosti . . . . .	32
3.3 Vděčnost jako životní postoj . . . . .	32
3.4 Vděčnost jako způsob života . . . . .	34
3.5 Vděčnost jako vrcholový zážitek . . . . .	35
3.6 Druhy vděčnosti . . . . .	36
3.7 Zaměření vděčnosti . . . . .	38
<b>4. Historie pojetí vděčnosti. . . . .</b>	<b>41</b>
4.1 Seneca. . . . .	41
4.2 Adam Smith. . . . .	44
4.3 Martin Buber . . . . .	55
<b>5. Vděčnost jako emoce . . . . .</b>	<b>59</b>
5.1 Vděčnost jako emoce a vděčnost jako osobnostní charakteristika . . . . .	59
5.2 Vděčnost jako pozitivní emoce . . . . .	62
<b>6. Osobnost vděčného a nevděčného člověka . . . . .</b>	<b>71</b>
6.1 Čím se liší vděčný člověk od člověka nevděčného? . . . . .	71
6.2 Přístupy k měření a diagnostikování vděčnosti. . . . .	73
6.3 Měření vděčnosti metodou GQ-6. . . . .	74
6.4 Pohled do psychologických výzkumů vděčnosti . . . . .	76

---

6.5	Vztah vděčnosti k jiným charakteristikám osobnosti . . . . .	78
6.6	Druhá sonda do osobnostní charakteristiky vděčnosti . . . . .	78
6.7	Třetí pohled do tajů vztahů vděčnosti – postoj k materiálním hodnotám . . . . .	79
6.8	Je vděčnost relativně samostatným osobnostním rysem? . . . . .	82
6.9	Osobnostní rys vděčnosti a vděčná nálada . . . . .	82
<b>7.</b>	<b>Vliv vděčnosti na to, jak nám je dobře – na naši celkovou pohodu . . .</b>	<b>85</b>
7.1	Empirický přístup ke zjišťování vlivu vděčnosti na život lidí . . . . .	86
7.2	Co v naší psychice zvyšuje a co snižuje vděčnost? . . . . .	91
7.3	Prohlubování poznatků o vlivu vděčnosti na to, jak nám je . . . . .	91
<b>8.</b>	<b>Prosociální a morální stránka vděčnosti . . . . .</b>	<b>93</b>
8.1	Psychologie vděčnosti a etika ctností. . . . .	93
8.2	Prohlubování morálního pojetí vděčnosti . . . . .	102
<b>9.</b>	<b>Narcizmus jako překážka vděčnosti . . . . .</b>	<b>103</b>
9.1	Poznávání vztahu mezi narcizmem a nevděčností . . . . .	103
9.2	Co dnes víme o narcizmu a jeho působení? . . . . .	104
<b>10.</b>	<b>Kultivace vděčnosti. . . . .</b>	<b>107</b>
10.1	Metoda Naikan . . . . .	107
10.2	Psychologická metoda kultivace vděčnosti . . . . .	110
10.3	Metoda morálních investic . . . . .	110
10.4	Deník vděčnosti . . . . .	111
	<b>Literatura . . . . .</b>	<b>113</b>

## ÚVOD

*„Blaze tomu, kdo dává, ne tomu, kdo bere.“*  
Perské úsloví

Oč zde jde? V nejjednodušší formě je možno říci: Nejde zde o soustředění pozornosti na negativní cti v naší psychice.

Jde zde v první řadě o soustředění pozornosti na pozitivní, kladné věci, a to jak v mezilidských vztazích, tak v našem osobním vztahu ke světu a životu vůbec.

Co se zde myslí těmito **negativními** věcmi?

- Na rovině mezilidských vztahů je to například to, co nás zabolí, potrápí, zamrzí, urazí až i psychicky zraní.
- Mohou to být projevy nepřátelství, nelásky, nenávisti, zášti, pomsty atp.
- Může to být zklamání důvěry, rozčarování, které se objeví tam, kde zjistíme, že nás někdo využil, zneužil, podvedl...
- Může to být šikanování, ostrakismus, projevy diktátorského poručnickování...

A co se zde myslí těmi **pozitivními** věcmi?

- To, že někdo někomu udělá něco, co mu dělá radost,
- že někdo je někomu příjemný,
- že někdo je někomu za něco vděčný,
- že mu projeví vděk,
- že mu poděkuje,
- že se někdo na někoho příjemně usměje,
- že někdo někoho pochválí,
- že někdo dodrží slovo,

- že se projeví jako důvěryhodný,
- že se někdo zachová jako přítel,
- že někdo někoho má rád, že ho miluje,
- že někdo někomu důvěřuje,
- že někdo někomu odpustí to, co mu ten zlého udělal (ať chtěně nebo nechtěně),
- že někdo někomu projeví přízeň, laskavost, milost,
- že někdo někoho potěší – obrazně: přiloží mu chladný šátek na rozpálené čelo,
- že někdo někoho přátelsky pozdraví a podá mu ruku,
- že někdo někomu projeví úctu,
- že někdo je k někomu milý, laskavý, vítaný, vděčný, příjemný,
- že někdo někoho uklidní, ukonejší, zmírní jeho bolest,
- že se někdo někomu odvděčí (způsobem dobrým za dobré) za to, co ten mu dobrého udělal, ba dokonce i to, že někdo někomu udělá něco dobrého „jen tak“ – aniž by za to něco čekal nebo ten mu udělal něco kladného (pro něho hodnotného),
- že někdo někomu udělá tak či onak radost...

Stranou přitom zatím ponecháváme situace, kdy takovýto kladný čin, projev či skutek je činěn z vypočítavosti, kdy není pravý – autentický, ale hraný, kdy jde o vypočítavost, fintu, oklamání druhého atp.

Jak je z uvedeného přehledu vidět, je těchto – jak negativních, tak i pozitivních – jevů hodně. Nebudeme se věnovat všem.

Zvolíme jinou cestu: Vezmeme z každé skupiny – pozitivních a negativních – jevů jeden jev jako „model“, který by reprezentoval danou, všelijak různorodou skupinu. Pro věci negativní bude tímto modelem „**nevděčnost**“ a pro věci pozitivní „**vděčnost**“. Protože nám zde jde v první řadě o věci pozitivní, budeme zde věnovat nepoměrně více pozornosti vděčnosti.

Obdobně tomu bylo a je v řadě psychologických výzkumných prací. I když se věnují jak nevděčnosti, tak i vděčnosti, přece jen vděčnosti je věnováno pozornosti nepoměrně méně.

Proč to jsou právě kladné věci v mezilidském styku, kterým se zde věnuje pozornost? Důvodů je několik:

Je-li kus pravdy na starém latinském přísloví „homo homini lupus“ – člověk člověku vlkem (nepřítelem) – i na aplikaci teorie realismu v politice na mezilidské vztahy, přece jen je možno podpořit opačný postoj.



Tato teorie tvrdí, že to je nerovnost sil, která je základním faktorem dynamiky vzájemných vztahů.

Člověk není a nemusí být jen vlkem (nepřítelem) druhého člověka, ale může být i jeho přítelem.  
 Neexistuje jen nepřátelství. Existuje i přátelství mezi lidmi.  
 Neexistuje jen závist. Existuje i vděčnost.

Druhý důvod pramení z oblasti psychologie. Ta dosud věnovala velkou pozornost negativním věcem v mezilidských vztazích. Mnohé z nich soustavně studovala. Věnovala více pozornosti studiu zážitků nespravedlnosti nežli spravedlnosti, psychickým zraněním, nežli tomu, kdy je člověku dobře, nemoci více nežli zdraví, rozvratům manželství více nežli dobrým vztahům v manželství, negativním dopadům stresu nežli předcházení stresu, studiu negativních dopadů mezilidských konfliktů nežli jejich tvořivému řešení atp. Je tedy možno říci:

Tato publikace, která věnuje pozornost kladným projevům v mezilidských vztazích, je dílčí splátkou toho (dluhu), že dosud bylo v psychologii věnováno méně pozornosti kladným psychickým jevům.

Třetím důvodem je celkové zaměření publikace. Pravdou je, že tam, kde je člověk zraněn, je třeba mu na prvním místě pomoci. Léčit ho, vyléčit a uzdravit. Na druhé straně je kus pravdy i na tom, že lépe je zraněním předcházet nežli prevenci podcenit a poté zjišťovat, jaké zlé věci se v mezilidských vztazích dějí. Toto zaměření se v psychologii nazývá salutogeneze – doslova: „**kde a jak se rodí zdraví**“. I když se tato salutogeneticky orientovaná pozornost věnovala v prvních fázích svého vývoje převážně prevenci tělesných zranění, nemocí a dlouhodobě se vlekloucích chorob, přece jen u toho nezůstala. Právě zde probírané téma patří do oblasti duševní hygieny – tzv. salutogenetických studií. Jde v ní o to:

Vytvářet kladné, pozitivní předpoklady k nadějným mezilidským vztahům, a tak předcházet těžkostem, kterých máme až dost.

Jedna charakteristika této práce může být pro někoho překvapením. O vztazích mezi lidmi jsme zvyklí hovořit obvykle jazykem beletrie (novel

a románů). I tam, kde o vztazích mezi lidmi hovoří psychologové, volí někdy takovouto formu do určité míry nezávazného „povídání“. V této publikaci se však na více místech setkáváme s výsledky experimentálních prací – psychologických pokusů. Tento odklon od románového pojetí k řeči, kterou jsme zvyklí nacházet spíše v přírodovědeckých pracích, není náhodný. Proč jej autor volí?

Na určitou věc mohu mít já jiný názor nežli máš ty. Tento rozpor je možno řešit různým způsobem. Mám-li já vyšší moc (např. jsem-li učitelem) a ty jsi „bezbranným žáčkem-školáčkem“, tak mi prostě musíš věřit, souhlasit se mnou a přijmout můj názor (z moci úřední). Jiný způsob se uchyluje k pokusům. Vytvoří se modelová situace – obdobně jako se zjišťoval například zákon zemské přitažlivosti – provede se pokus. Jeho výsledky mají určitou, těžko vyvratitelnou výpovědní hodnotu. Ta má vyšší platnost nežli můj nebo tvůj názor. Proto by autor rád poprosil o laskavou shovívavost ty čtenáře, které by uvedené pokusy urážely. Není to autorova schválnost, ale jeho víra, že se řečí pokusů můžeme lépe domluvit i v oblasti mezilidských vztahů a sjednotit se v někdy odlišných názorech, nežli tam, kde hovoříme řečí výroků, kterým se musí bezpodmínečně věřit (jenom proto, že to říká autor či autorita).

Vzdor tomu, že je zde na více místech použito řeči psychologických pokusů, tato práce by neměla být považována – přísnými měřítky kladenými na vědecké práce – za „vědeckou studii sui generis“. V takové práci by bylo třeba uvádět výsledky s přesnou citací, detailním popisem použitých metod a statistickým aparátem a jím zhodnocených výsledků. To zde není. Kdo by o takové práce měl zájem, toho autor odkazuje na prameny uváděné na konci knihy.

Zde jde v prvé řadě o pomoc psychologům i nepsychologům nahlédnout do dílny psychologie zabývající se vděčností.

Uvádění jmen psychologů, kteří uvedené pokusy prováděli, není náhodné. Chce jen naznačit, že autor není vševěd, že si vše sám nevymyslel (že není tak chytrý a neví vše), ale že na poznávání daného tématu (problému, sociálního jednání) pracuje větší množství psychologů – i když zdaleka všechny není možno v takovémto pojednání uvést.

## 1. PROČ SE ZAJÍMAT O PSYCHOLOGII VDĚČNOSTI?

Robert E. Emmons – University of California, Davis a Michael E. McCullough – University of Miami zveřejnili v roce 2005 přehled výsledků experimentálních prací, které se týkají jevu „vděčnosti“ a byly provedeny v jejich laboratořích. K tomuto přehledu zveřejnili i přesnou citaci celkem 15 článků o psychologických pokusech, kde základní proměnnou byla vděčnost. Šlo o články, které byly publikovány v poslední době v renomovaných odborných psychologických časopisech.

Jde o souhrnný přehled výsledků souboru výzkumů nazvaný Highlights from Research Projects on Gratitude and Thankfulness, přiložený ke zprávě o plnění grantu (autor této publikace získal tento materiál osobně od profesora Emmonse v roce 2005).

Tyto práce se týkají dvou oblastí:

- **Vlivu vděčnosti na celkový fyzický a psychický stav lidí** – zvláště na tzv. duševní pohodu (well-being).
- **Možnosti měření a hodnocení osobnostní charakteristiky vděčnosti** – dispozice jednat vděčně.

Co se zkoumalo a k čemu se došlo? Přehled výsledků zveřejněných experimentálních prací najdete v následujících dvou kapitolách.

### 1.1 VLIV VDĚČNOSTI NA CELKOVÝ FYZICKÝ I PSYCHICKÝ STAV LIDÍ

---

Prokázalo se, že ti lidé, kteří si vedli pravidelně deník, v němž si po dobu dvou měsíců každý týden pečlivě zaznamenávali to, za co mohou být vděční, **měli méně příznaků fyzických potíží, celkově se lépe cítili, pravidelněji cvičili (pro zdraví) a byli optimističtější v pohledu na to, co**

**budou v příštím týdnu dělat** – v porovnání s lidmi (jinými skupinami pokusných osob), kteří obdobným způsobem zaznamenávali neutrální události nebo věci, které je uvádějí do úzkých (své životní problémy, těžkosti).

Obdobnou tendenci bylo možno zjistit tam, kde šlo o dosahování cílů vlastního snažení. Lidé, kteří si vedli tento deník, **spěli s vyšší mírou úspěchu k realizaci svých důležitých životních cílů – ať tímto cílem bylo zlepšování zdravotního stavu, úspěšnost studia nebo zlepšování mezilidských vztahů.**

V pokusech, kde mladí lidé každý den večer prováděli systematicky řízené cvičení v diagnostice toho, za co by mohli či měli být ten den vděční, se ukázalo, že **dosahovali vyšší úroveň pozornosti, zaměřenosti, soustředění na cíl svého snažení (determinace), bdělosti, nadšení a životní energie** v porovnání s lidmi (druhými skupinami pokusných osob), kteří se v obdobném každodenním cvičení zaměřovali na to, v čem byli ten den lepší nežli druzí lidé nebo prostě jen zaznamenávali své životní problémy.

V těchto pokusech s každodenním cvičením ve „vidění“ toho, za co by daný jedinec mohl či měl být vděčný, se též zjistilo, že ti, kteří toto cvičení prováděli, **prokazovali vyšší míru sociální opory druhým lidem a hlásili i více vlastních prosociálních projevů typu osobní pomoci druhým lidem v jejich problémech** – v porovnání s lidmi (druhými skupinami pokusných osob), kteří se v obdobném každodenním cvičení zaměřovali na to, v čem byli ten den lepší nežli druzí lidé nebo prostě jen zaznamenávali, co je trápí.

Tam, kde pokusnými osobami byli **pacienti s neuromuskulárním onemocněním**, se po třítydenním cvičení obdobného druhu jako v předcházejícím případě zjistilo, že tito lidé **dosahovali vyšší míry pozitivních nálad a životní energie, vyšších hodnot pocitu sociální sounáležitosti s druhými lidmi, delší průměrné doby spánku i kvality spánku a vyšších hodnot ve zvažování svého optimistického pohledu na život** v porovnání s těmi, kteří měli obdobné alternativní úkoly jako v předešlém pokusu.

## 1.2 OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKA ZVANÁ „VDĚČNOST“ – MOŽNOSTI MĚŘENÍ DISPOZICE VDĚČNOSTI

Slovo **dispozice** je latinského původu. Jeho základem je sloveso „poser“ – „umístiti“. Předpona „dis“ znamená „odděleně“. K nám se dostalo mimo jiné přes angličtinu, kde sloveso „to dispose“ znamená „něčím volně nakládat – disponovat, mít něco přiděleno a s tím hospodařit“; dispozice znamená i rozmístění něčeho v lidské povaze, co vyvolává určitý sklon a náchylnost k něčemu.

**Podstatné jméno „disposition“** znamenalo původně: s něčím určitým způsobem nakládat – například rozestavit určitým způsobem nábytek v bytě; **dispozice znamená i kapitál, který má člověk k volnému použití a má právo podle vlastní vůle s ním nakládat – volně jím disponovat.**

V **psychologii** pak „dispozice“ znamená: **sklon** (např. k hraní riskantních her) nebo **náklonnost či náchylnost** (např. k nachlazení), povaha, letora, temperament, nálada, rozpoložení atp.

Psychologický slovník (Hartl, Hartlová, 2000) upozorňuje, že **dispozicí se původně** (u Allporta) rozuměla konfigurace **osobnostních rysů jedince** (např. odpovědnosti či neodpovědnosti), **určitá trvalá vlastnost člověka nebo trvalý sklon (rys) projevat se určitým způsobem, nezávisle na dané situaci, tj. nedeterminovaný okolnostmi.** V takto chápané dispozici se projevuje životní zaměřenost a hlavní zájmy daného člověka.

Dispozicí se rozumí v psychologii i **snaha směřující k určitému nakládání s něčím** – například mít ve svých věcech pořádek (viz např. dispoziční resilience – sklon nedat se a urputně bojovat s těžkými překážkami na cestě k cíli).

V tomto smyslu hovoří o vděčnosti skupina amerických psychologů McCullough, Tsang a Emmons (2004): „Dispozice vděčnosti může snižovat práh vnímání lidí pro zážitky citu vděčnosti, životní spokojenosti a kladných citů – například štěstí, živosti (vitality) a naděje.“ (s. 295)

**Kardinální dispozice** – výrazná a převládající, danou osobnost charakterizující vlastnost či sklon osobnosti, který se stává hlavním rysem osobnosti – například altruismus MUDr. Alberta Schweitzera, matky Terezy atp.

**Sekundární dispozice** jsou drobné, velmi specifické charakteristiky – například styl oblékání či děláním určité věci (např. jízdy autem).

Ukazuje se, že **většina lidí prohlašuje, že mají určitou míru dispozice zvané „vděčnost“.** V běžně používané sedmistupňové škále vděčnosti se zařazují na předposlední – druhý nejvyšší stupeň míry vděčnosti.

Duševní pohoda: **lidé s vyšší mírou vděčnosti vyjadřují** (v subjektivním sebehodnocení) **vyšší míru kladných emocí, životní spokojenosti, vitality,**

**optimismu.** Vykazují i **nižší míru stresu a deprese.** Na základě psychologických šetření se ukazuje, že vděčnost spíše povzbuzuje potěšující emocionální stav a tím ovlivňuje náš život, nežli by likvidovala negativní emoce.

Vděční lidé neignorují negativní stránky života ani je nepopírají. Vidí je dosti zřetelně – realisticky.

Prosociální postoje: lidé s výraznou dispozicí vděčnosti mají i **výraznější schopnost vcítovat se do emocionálního stavu druhých lidí – tzv. empatii a schopnost chápat životní cíle a perspektivy druhých lidí. V subjektivním sebehodnocení hodnotí sami sebe jako štedřejší, velkorysejší, šlechetnější i velkomyslnější a intenzivněji se snažíci pomáhat druhým lidem v jejich sociálním okolí.**

Spiritualita: lidé, kteří mají vyšší míru vděčnosti, se pravidelněji účastní bohoslužeb a angažují se v aktivitách organizovaných náboženskými organizacemi (jako např. v charitě, diakonii, v organizacích typu ADRA, Člověk v tísni, Charita atp.). **Častěji uvádějí, že je jim blízká vzájemná propojenost všeho živého. Domnívají se, že se více účastní sociálního života – více jim jde o to, aby lidé spolu byli v interakci – nežli jiní lidé a nesou za svůj sociální život vyšší míru odpovědnosti.**

Materialismus: lidé s vyšší mírou vděčnosti **kladou menší důraz na materiální věci a hodnoty v životě. Neposuzují tak vysoko svůj vlastní životní úspěch (svou kariéru) nebo úspěchy druhých lidí v termínech nahromaděných materiálních či finančních hodnot a nekladou tak vysoký důraz v životě na vlastnictví. Jsou méně závistiví a častěji sdílejí své hmotné statky s druhými lidmi – v porovnání s lidmi s nižší úrovní dispozice vděčnosti.**

## 2. CO SE ROZUMÍ SLOVEM „VDĚČNOST“?

### 2.1 VDĚČNOST

Slovo vděčnost existuje v různé podobě v mnoha jazycích.

Význam **českých** výrazů:

- **vděčný** znamená „pociťující potřebu poděkovat, vyjadřující vděk, uznalý, poskytující uspokojení“,
- **vděk** – uznání, pocit vázanosti za prokázané dobro, vděčnost například pacienta (viz výraz „nedočkat se vděčnosti“, nevděk),
- slovo **vděčnost** je v češtině odvozeno od slova dík. Jde tedy o vyjadřování či vyjádření díku – o děkování.

Vděčnost se řekne **německy** **Dankbarkeit**, viz Dankbarkeitbezeugung – projev vděčnosti, Dankbarkeit beweisen – projevit vděčnost. Tyto výrazy jsou odvozeny ze staroněmeckého „denken“ – myslet, viz podstatné jméno „der Dank“ – dík.

Ve **francouzštině** se setkáváme s výrazem **je suis reconnaissant** – jsem vděčný, doslova „rozpoznávám tvou dobrou vůli“, podobně **reconnaissance** – uznání, **avoir la reconnaissance** – být vděčný za něco, podobně **témoigner la reconnaissance** – projevit vděčnost.

Soudobý význam (sémantika) slova vděčnost je výrazně ovlivněn **latinským** významem „**gratia**“ – vděčnost. Tímto slovem se rozumělo: vděk, dík, přízeň, přátelství, láska, laskavost, milost a krása, viz i lat. gratiam agere – odvděčit se někomu za prokázané dobro, lat. gratus – milý, laskavý, příjemný, případně lat. gratis – zadarmo.

Od tohoto latinského kořene se zrodilo i anglické **gratitude** – vděk, vděčnost někomu za něco. Proč zde uvádíme angličtinu? Protože ta má pro vděčnost dva různé výrazy. Vedle vděčnosti, vyjádřené slovem gratitude, kterým se vyjadřuje **vděčný projev**, zde existuje i slovo **gratefulness** –

**vděčnost jako obecný postoj** jak k druhým lidem, tak k životu a světu vůbec – jakási plnost vděčnosti, zavzatost do kladného vztahu ke světu i k lidem, v psychologické řeči: **vděčnost jako osobnostní postoj**, který má svou nejen kognitivní, myšlenkovou, ale i emocionální, citovou stránku.

### Děk a děkování

Díkem se rozumí **projev vděčnosti**. Děkováním pak projevování díků. Děkovat znamená (v konotaci) být vděčný. I zde je v němčině odkaz na Dank a etymologicky na denken – myslit, podobně jako v angličtině „thank“ – dík, thankful – vděčný, zasluhující dík, thankfulness – vděčnost a thanklessness – nevděčnost; vše odvozené etymologicky od think – myslet.

### Chvála a chválit

Chválit znamená vyjadřovat uznání, **vzdávat někomu díky a chválu za dobrý projev (např. výkon)**, něco pochvalovat a schvalovat.

Chválou se pak rozumí projev kladného zhodnocení toho, co kdo udělal. Opakem chvály je „hana“, hanění a pohanění. Pochvalou se rozumí projev uznání.

I zde je v pozadí latinské laus, laudis – chvála, a laurus – vavřík (s odkazem na vavříkový věnec dávaný vítězům ve sportovních kláních). Laudatio – pochvala, projev uznání; odtud anglické laudation.

Anglický termín pro chválení je „praise“ – vyjádření vysoké hodnoty a vděčnosti za ni, appreciation – uznání a vděčnost, appraisal – ocenění a zhodnocení; z latinského pretium – cena.

### Na vděčnost se můžeme dívat různě

Poděkování za dar můžeme chápat jako **formalitu**. Někomu něco upadne a druhý mu to podá. Poté slyšíme „díky!“ a jde se dál. Můžeme se divit, jak někdo může v takovémto případě hovořit o vděčnosti a domnívat se, že to je „něco, čemu stojí za to věnovat pozornost“.

Na vděčnost se však můžeme podívat i jinak. Můžeme sledovat například lékaře, který se věnuje pacientovi, který je v kritickém stavu. Využívá všech svých znalostí a zkušeností, žádá kolegy o konzultace, hledá informace po celém světě, zkouší různé postupy léčby. Snaží se seč je s to mu pomoci. Po určité době se pacientova krize obrátí k dobrému. I v takovém případě se zrodí vděčnost pacienta, jeho rodiny a pacientových známých k lékařům i lékařce k tomu, co pomohlo.



A co teprve vděčnost babičky za to, že má dědečka, a vděčnost dědečka za to, že má babičku! Za to, že mají hodné děti a vnoučata a ty je navštěvují a starají se o ně, když již oni nemohou!

A to nemluvíme o situacích, kdy se člověk „ztratí“ – nejen v neznámé krajině na této planetě, ale v bludišti hodnot a sociálních vztahů – a najednou se mu otevrou oči a nachází smysl svého života. Vděčnost zde může dosáhnout svého vrcholu.

### Pojetí vděčnosti jako vzájemnosti

Podle toho, jak chápeme vděčnost, vypadá i naše pojetí vděčnosti. Některé je velice strohé.

Je možno se setkat s pojetím, které hovoří o **vzájemnosti (reciprocitě)** mezi dvěma lidmi: jeden dá druhému dar v očekávání, že obdarovaný mu obdobnou hodnotu ve formě daru dá na oplátku. Jde o pojetí do určité míry podobné tomu, kdy prodávající dává kupujícímu zboží v naději, že ten mu zaplacením poskytne protihodnotu.

### Ohled na psychiku

Některá pojetí vděčnosti jdou dále. Respektují to, že projevení vděčnosti má dopad mimo jiné i na náš emocionální život, na naši radost ze života. Berou ohled na psychiku – jak dárce, tak i obdarovaného. Příkladem může být definice vděčnosti tak, jak ji nacházíme ve Slovníku spisovné češtiny (1978): „Vděk je uznání, pocit vázanosti za prokázané dobro.“ Podobně vděčnost definuje Oxford English Dictionary (1989): „Vděčnost je kvalita (zážitku) při poděkování; je vyhodnocením náklonnosti v situaci, kdy dárci vracíme laskavost.“

Vyjadřuje to i definice vděčnosti z pera Thomase Browna: „Vděčnost je nádhernou emocí lásky, kterou projevuje dárci ten, jemuž dárce prokázal určitou laskavost.“

### Nosné hlubší a širší pojetí vděčnosti

Stále častěji se v psychologii setkáváme s širším a hlubším pojetím vděčnosti. To bylo již po staletí vytipovááno jako jeden z nejdůležitějších cílů lidského snažení vůbec. Známe je například v Aristotelově pojetí hluboké vděčnosti za život jako jedné z hlavních lidských snah. Před sto lety (1902) tento cíl lidského snažení vyjádřil výstižně W. James v knize *Druhy lidské zkušenosti* (Varieties of Human Experience). Ta je často považována za základní orientační bod moderní psychologie. Napsal: „To, jak **získat, udržet si a znovu nabýt radost** je ve skutečnosti tajným motivem všeho toho, co

většina lidí dělá. “ Nejhlubšímu pojetí vděčnosti jde právě o toto spojení vděčnosti s radostí a pocitem štěstí – na obou stranách – u obdarovaného i darujícího. Příkladem takového pojetí nám může být to, které zveřejnil anglický spisovatel Lewis (1958). Ten chápe **vděčnost v souvislosti s událostí, do níž je vděčnost organicky začleněna** – jako jednu část celého událostního „aktu“.

Lewis vidí celou dyadickou interakci – to, co se v určité chvíli děje mezi dvěma lidmi – jako základní jev (v divadelním pojetí jako jeden ucelený akt) a chápe místo vděčnosti v tomto celku (kontextu). Znamená to, že jeden člověk udělá něco, co druhému je „dobrem“. Ten se z toho raduje. Ale teprve **tehdy, když tato jeho radost z daru najde výraz ve vděčnosti a projevu vděčnosti směřovanému k dárci, je celý cyklus zdárně ukončen**. Tam, kde tato vděčnost chybí, tam něco podstatného z daného cyklu sociální dyadické interakce vypadlo.

Lewis (1958) nezačíná u vděčnosti, ale u popisu či vylíčení celé události. Píše například: „Všude na světě se ozývá chvála. Milenci obdivují své milenky, čtenáři chválí svého oblíbeného básníka, turisté obdivují krajinu, hráči chválí svou oblíbenou hru – svět zvučí chválou počasí, různých druhů vína...“ A dodává: „**Všechno potěšení spontánně vrcholí chválou.**“ (s. 81)

Oč jde, to upřesňuje: „Milenci si neříkají vzájemně jak jsou krásní proto, že si chtějí skládat poklony. Jejich **radost je neskonale, pokud není vyjádřena**. Je trýznivé najít nového autora a nemít možnost povědět každému člověku, jak je tento autor dobrý; spatřit náhle za ohybem cesty horské údolí nevidané velebnosti a krásy a pak muset mlčet, protože lidem, kteří jdou za vámi, na tomto pohledu nezáleží o nic víc než na prázdné plechovce pohozené v příkopě. Kdyby člověk dokázal opravdu a plně vyjádřit chválu těchto věcí, pak by byl dotýčný předmět plně oceněn. Naše potěšení by dosáhlo svého vrcholu. Čím cennější by byl tento předmět, tím intenzivnější by bylo naše potěšení. Vděčnost je tak v tomto pojetí vyvrcholením celého děje. Je vyjádřením radosti z jeho vyústění. Lidé spontánně chválí to, co jim připadá hodnotné. Rádi chválíme to, co nás potěší, protože **chvála nejenom vyjadřuje, ale rovněž dovršuje potěšení, je to jeho vyjádřený vrchol.**“ (s. 82–83) „Kromě případu, kdy zasáhnou nesnesitelné negativní okolnosti, člověku téměř připadá, že **chvála je vnitřní zdraví, jemuž je propůjčen hlas.**“ (s. 81)

Z výroku Lewise (1958) vyplývá, že naše radost z daru není úplná, nemáme-li možnost za dar poděkovat, tj. projevít svou vděčnost dárci. To znamená, že vděčnost (a její projev) zvyšuje míru naší radosti z daru. V podobném směru interpretuje Lewis i Aristotela: „Aristoteles nás učil, že pocit