Życzliwość się opłaca

21 marca 2023

Nie ma wątpliwości, że każdemu z nas lepiej się żyje w otoczeniu życzliwych osób, a badania wskazują, że zyskuje na tym nie tylko psyche, ale i zdrowie fizyczne. Według naukowców życzliwość dobroczynnie działa, gdy się ją okazuje innym, gdy się jej doświadcza, a także, gdy się ją ma dla siebie samego.

Życzliwość dla innych pomóc może, gdy masz zły nastrój, a nawet w stanie depresji – przekonują autorzy opublikowanego niedawno badania – naukowcy z Ohio State University. Wprawdzie nadanie objęło zaledwie ponad setkę podzielonych na trzy grupy osób z umiarkowanymi lub ciężkimi objawami depresji, lęków i stresu, co stanowi relatywnie małą grupę badawczą, to z pewnością zastosowanie recepty nie ma skutków ubocznych.

W dwóch grupach naukowcy, przez okres pięciu tygodni zastosowali metody znane z terapii poznawczo-behawioralnej – udział we wspólnych aktywnościach z innymi ludźmi oraz tzw. poznawczą reinterpretację. Tymczasem osoby należące do trzeciej grupy zostały poproszone, aby w tym samym okresie, trzy razy dziennie, przez dwa dni w tygodniu okazywać innym ludziom jakiś akt życzliwości. Jak piszą naukowcy, chodziło o „duże lub małe uczynki, które pomagały innym lub sprawiały im radość, przy pewnym koszcie dla wykonującej je osoby”. Uczestnicy np. piekli przyjaciołom ciastka, podwozili znajomych samochodem czy wspierali kogoś dobrym słowem. U osób trenujących życzliwość w ten sposób, lepszy nastrój naukowcy zauważali jeszcze po 10 tygodniach od badania, a co więcej, akty życzliwości pomagały nawet wtedy, gdy zawodziły tradycyjne terapeutyczne techniki.

Jednocześnie, z przetestowanych metod, życzliwość jako jedyna pomagała w zwiększeniu poczucia więzi z innymi. „Poczucie więzi z innymi ludźmi to jeden z najsilniej połączonych z dobrym samopoczuciem elementów życia. Akty życzliwości to

jeden z najlepszych sposobów na wspieranie tej bliskości” – wyjaśnia David Cregg, współautor badania.

Okazywanie życzliwości pomagało też ochotnikom odwrócić uwagę od własnych lęków i złego nastroju. Zdaniem naukowców, wyniki te mogą wskazywać nawet, że częste przekonanie o tym, jak należy traktować osoby z depresją, jest błędne. „Zwykle myślimy, że osoby z depresją są już wystarczająco obciążone problemami, więc nie chcemy jeszcze sprawiać im dodatkowych kłopotów, prosząc je o pomoc. Jednak nasze rezultaty pokazują coś odwrotnego. Zrobienie dla innych czegoś dobrego i skupienie się na potrzebach innych może pomóc osobom z depresją i lękami poczuć się lepiej” – podkreśla prof. Jennifer Cheavens, autorka pracy.

„Wyniki te są zachęcające, ponieważ wskazują, że wszystkie trzy interwencje są skuteczne w ograniczaniu napięcia i podnoszeniu poczucia satysfakcji. Jednak okazywanie życzliwości miało przewagę nad pozostałymi metodami – aktywnościami społecznymi i reinterpretacją poznawczą, ponieważ dzięki życzliwości ludzie czuli większą bliskość z innymi, a to ważny element dobrego samopoczucia – tłumaczy David Cregg. – W życzliwym postępowaniu kryje się coś szczególnego, co wspiera poczucie jedności między ludźmi. Nie wystarczy tylko przebywać wśród innych, czy uczestniczyć we wspólnych aktywnościach” – dodaje.

Eksperci z University of Texas w Dallas twierdzą nawet, że życzliwość może poprawić zdrowie mózgu. Swoją tezę popierają badawczym projektem, w którym poprosili grupę matek, aby wykonywały specjalne, uczące życzliwości ćwiczenia ze swoimi dziećmi w wieku od 3 do 5 lat. Jak się okazało, po takim treningu, dzieci stały się bardziej empatyczne, a rodzice – odporni psychicznie.

Tymczasem – tłumaczą naukowcy – zarówno empatia jak i psychiczna odporność wymagają dobrze działających zdolności poznawczych, np. umiejętności spojrzenia na daną sprawę z

różnych punków widzenia. „Badania wskazują, że życzliwość znacząco wzmacnia żywe społeczne zaangażowanie, co z kolei stanowi kluczowy komponent ogólnego zdrowia mózgu” – mówi Maria Johnson, autorka publikacji, która ukazała się w periodyku „Frontiers in Psychology”. „W niespokojnym czasie, poświęcenie chwili na praktykę własnej życzliwości i prezentowania jej dzieciom może wzmocnić twoją własną odporność oraz wesprzeć prospołeczne zachowania dzieci. Nie warto nie doceniać siły życzliwości, ponieważ może nawet ukształtować zdrowie mózgu” – przekonuje dr Julie Fratantoni, współautorka eksperymentu.

W świetle tych odkryć nie dziwi, że życzliwość popłaca w różnych miejscach i sferach życia. Na przykład w miejscu pracy. Tak twierdzą m.in. eksperci z Pennsylvania State University, którzy sprawdzili, jak na kierowców autobusów wpłynie dodawanie świeżych owoców do lunchu. Istotny był tu aspekt dawania czegoś.

Badanie pokazało, zyskują także ci, którzy życzliwością są obdarowywani. Jak wyjaśniają naukowcy, wybrana do eksperymentu grupa zawodowa kierowców jest narażona na wysoki poziom stresu związanego z pracą zmianową, nieprzewidywalnym ruchem ulicznym, czy nieregularnymi posiłkami. Jak zauważyli naukowcy, u obdarowanych pracowników tego przewoźnika zmalały objawy depresji. „Tydzień po zakończeniu eksperymentu kierowcy raportowali znacząco zmniejszony poziom depresji w porównaniu do tygodnia przed badaniem” – opowiada prof. Zhong.

Eksperyment trwał trzy tygodnie, a owoce kosztowały zaledwie, średnio 73 centy za sztukę. U ochotników wzrosło także przekonanie o własnych zdolnościach rozwiązywania problemów w pracy. „Najlepszym sposobem na poprawę wydajności i zdrowia pracowników mogłaby być duża podwyżka, albo zmniejszenie obciążenia pracą. Jednak, kiedy takie rozwiązanie nie jest możliwe, to jak odkryliśmy, nawet niewielkie gesty mogą zrobić dużą różnicę” – mówi prof. Bu Zhong, autor badania.

Ponownie, jest to badanie z małą grupą uczestników, a wyniki mogą być – przynajmniej u niektórych – efektem innych działań niż zaprojektowanych w eksperymencie. Niemniej jednak tego rodzaju „życzliwa” interwencja z pewnością nie zaszkodzi.

Jest jeszcze trzecia odsłona działania życzliwości – ta, w której okazuje się ją samemu sobie. Np. eksperci z University of Pittsburgh w swoich eksperymentach zauważyli, że kobiety w średnim wieku, które ćwiczyły życzliwość względem samych siebie, miały mniejsze ryzyko chorób układu krążenia. „Wiele badań prowadzi się nad wpływem stresu i innych czynników szkodzących zdrowiu sercowo-naczyniowemu, ale słabo jest poznane działanie pozytywnych czynników, takich jak życzliwość dla samego siebie” – zwraca uwagę prof. Rebecca Thurston, autorka publikacji, która ukazała się w magazynie „Health Psychology”.

W doświadczeniu wzięło udział 200 kobiet w wieku od 45 do 67 lat. Z pomocą specjalnych ankiet naukowcy sprawdzili poziom różnych negatywnych przekonań ochotniczek o ich własnym życiu (jak często czują się nieadekwatne czy rozczarowane sobą). Z pomocą USG zbadali też ich tętnice szyjne. Odkryli, że uczestniczki, które traktowały same siebie życzliwiej, miały tętnice w lepszym stanie niż uczestniczki, które w porównaniu kobietami postrzegającymi siebie nadmiernie krytycznie. Wyniki te utrzymywały się nawet po uwzględnieniu nawyków i innych czynników ważnych dla zdrowia układu krążenia. „Uzyskane rezultaty podkreślają wagę życzliwości i współczucia, szczególnie w odniesieniu do siebie samego” – mówi prof. Thurston. „Wszyscy przechodzimy przez stresogenne czasy (badanie opublikowane było w 2021 roku – przyp. red.), a nasza praca sugeruje, że życzliwość dla samego siebie to podstawa nie tylko psychicznego, ale także fizycznego zdrowia” – konkluduje.

Na pewno warto to zdanie zapamiętać, tym bardziej że życzliwość jest tania.

Na podstawie: News.osu.edu, CenterForBrainHealth.org, EurekAlert.org [1] [2]
Źródła: Serwis Zdrowie, PAP-MediaRoom.pl