Mulţumirea
o analiză din perspectiva psihologiei religiei

Mulţumirea

- A fost definită drept „forţa de a recunoaşte valoarea de nepreţuit a fiecărei experienţe” (Bertocci şi Millard, 1963, p.389 citaţi de Emmons şi Paloutzian, 2003) şi „anticipare a ceea ce primeşti, alături de aprecierea că cineva este responsabil pentru ceea ce primeşti” (Solomon, 1977 citat de Emmons şi Paloutzian, 2003).
- mulţumirea constituie un răspuns emoţional în faţa unui dar.
- În acest caz persoana care primeşte se simte drept beneficiar a unui act altruist.

Mulţumirea

- În marile religii monoteiste ale lumii acest concept al mulţumirii, acestă emoţie profundă este consemnat în texte, rugăciuni, învăţături.
- De exemplu, în ortodoxism, înainte de a cere ceva lui Dumnezeu nu trebuie să uiţi să începi cu o rugăciune de mulţumire, sau atunci când ceri ceva lui Dumnezeu prin rugăciune la sfârşit trebuie să mulţumeşti ca şi cum ai fi primit, înainte de a fi primit, pentru că trebuie să ai în acelaşi timp speranţă că ceea ce ceri este bine plăcut lui Dumnezeu, iar dorinţa ta va fi împlinită daca este una de folos.
- Aşadar, veneraţia faţă de Dumnezeu prin mulţumiri pentru darurile primite (cel mai de preţ fiind viaţă) constituie o temă comună, iar credincioşii trebuie să-şi dezvolte această calitate
- În acest fel, domeniul religios oferă un cadru de experienţiere şi exprimare a mulţumirii.

Starea de mulţumire are trei funcţii morale:

- a) barometru moral (un tip de redută afectivă extrem de sensibilă la un tip particular de schimbare în relaţiile sociale, furnizarea de beneficii de către un agent moral care îţi sporeşte starea de bine);
- b) motivaţie morală (a oferi mulţumire celorlalţi în virtutea unui comportament prosocial);
- c) întărire morală (care sporeşte posibilitaea de apariţie în viitor a unor acţiuni benevole)

Mulţumirea

- McCullough şi alţii (2001) au constatat că măsurătorile asupra stării de mulţumire corelează în mod pozitiv cu aproape toţi indicatorii de măsurare a spiritualităţii şi a religiozităţii, incluzând aici: transcendenţa, transcendenţa de sine, etc.

- De asemenea există o serie de corelaţii care indică faptul că oamenii cu înclinaţii religioase sau spirituale au o mai mare dispoziţie de a experienţia starea de mulţumire comparativ cu cei cu înclinaţii reduse.

- Aşadar, înclinaţiile spirituale şi religioase sunt capabile să faciliteze starea de mulţumire, însă în acelaşi timp starea de mulţumire facilitează dezvoltarea unor interese religioase şi spirituale (Allport, 1948), ori această conexiune între starea de mulţumire, religiozitate şi spiritualitate este cauzată şi de alte variabile care încă nu au fost identificate.

Mulţumirea

- Ce este mulţumirea ?
- În ce context apare aceasta ?
- Care sunt consecinţele experienţierii şi exprimării acesteia ?
- De ce trebuie să fim o persoană recunoscătoare ?

Ce este mulţumirea ?

- Mulţumirea a fost conceptualizată în diverse feluri: emoţie, virtute, sentiment moral, motiv, reacţie de coping, deprindere şi atitudine.
- Deşi, din punct de vedere psihologic o asemenea varietate de definiţii ar părea îndoielnice sau cel puţin generatoare de confuzie, personal consider că starea de mulţumire percepută la nivel religios (creştin în cazul meu) întruneşte fiecare dintre conceptualizările de mai sus şi mai mult decât atât.
- Mulţumirea este o reacţie emoţională în faţa unui dar, constituind o apreciere la nivel emoţional a persoanei care conştientizează că este beneficiarul unui act altruist (Lazarus şi Lazarus, 1994).

Sunt necesare de evidenţiat consideraţiile pe care le consemnează în jurnalul său, Henri Nouwen (1983) în urma unui sejur de 6 luni în America Latină:

- Am învăţat că trebuie să uit o parte din viaţa mea bine planificată, extrem de ocupată şi „utilă”. Am învăţat că fiecare lucru este dat în mod liber de iubirea lui Dumnezeu. Totul este graţie. Lumina şi apa,casa şi mâncarea, munca şi timpul liber, copii, părinţii şi bunicii, naşterea şi moartea-toate acestea ne sunt dăruite. De ce ? Pentru ca noi să putem spune gracias, mulţumesc: să mulţumim lui Dumnezeu, să mulţumim unii altora, să mulţumim tuturor şi să mulţumim fiecăruia în parte. (Nouwen, 1983, p. 187 citat de Emmons şi Crumpler, 2000)

Starea de mulţumire

- O definiţie lucidă privind starea de mulţumire este dată de Roberts (1984, 1987, 1991).
- A experienţia mulţumirea spune acesta înseamnă: „a fi bucuros să transformi pe cineva în beneficiarul unui dar, să faci din acesta beneficiarul unui beneficiu benevol din partea altuia, să-l transformi într-un anumit tip de datornic”.
- Expresia de datornic capătă aici o semnificaţie deosebită, şi anume a te simţi dator în acest fel înseamnă că acest tip de datorie este sursa unei stări de mulţumire pe care o exprimi cu bucurie faţă de ceilalţi.
- Ca virtute, recunoştiinţa posedă o „gramatică” distinctă - cu reguli proprii care o fac utilizabilă, incluzând aici ceea ce trebuie să conţină o virtute şi ceea ce nu trebuie, precum şi conexiunile între acestea.
- Roberts identifică condiţiile pe care le solicită o reacţie de mulţumire. Gramatica gratitudinii include următoarele concepte : cel care dă, recipientul, darul şi debitorul.
- Probabil trăsătura esenţială a mulţumirii este faptul că aceasta este un răspuns la o un act de bunăvoinţă perceput. (Roberts, 1991; Berger, 1975).

Paradoxul mulţumirii

- Este şi un aspect intrigant şi paradoxal al mulţumirii.
- A fi recunoscător în mod autentic înseamnă a te simţi dator pentru o datorie pe care niciodată nu o vei putea întoarce sau anula.
- Exprimarea mulţumirii este de fapt o încercare de a plăti datorii pentru care nici un tip de plată nu este posibilă.

Un exemplu, în acest sens ne dă Roberts, privind recunoştiinţa filială:

- Sunt recunoscător părinţilor mei pentru că m-au hrănit, mi-au schimbat....., m-au învăţat să fiu credincios, m-au susţinut când mi-a fost frică, m-au făcut să mă simt confortabil când eram distrus, m-au ţinut în casa lor şi m-au educat mai bine de 20 de ani, în acelaşi timp sunt bucuros că niciodată nu o să îi pot răsplăti în măsura în care ei au făcut toate astea pentru mine.
- Dacă l-am îngrijit pe tatăl meu în ultimele două săptămâni de viaţă sau am ajutat-o pe mama mea la diverse treburi ale casei nu înseamnă că le-am plătit darurile fără de preţ pe care le-am primit din partea lor. Toate acestea au fost moduri de a le spune: Sunt bucuros să admit că datoria mea faţă de voi nu va fi putea plătită niciodată (p. 329)

Fundamentele teologice ale mulţumirii

- Religia este sursa unor experienţe emoţionale profunde. Gratitudinea, ca şi iertarea (McCullough şi Worthington, 2002) şi dragostea faţă de aproapele (Post, 1990) susţin abordările teologice şi psihologice privind natura umană.
- Ca emoţie, rădăcinile stării de mulţumire pot fi identificate în marile religii ale lumii.
- În marile religii monoteiste ale lumii, în Iudaism, Creştinism, Islamism, conceptul de mulţumire este des întâlnit în textele sfinte, în rugăciuni şi în învăţături.

Concepţia iudaică

- Doamne Dumnezeul Meu, Ţie îţi voi mulţumi întotdeauna (Ps. 30:12) şi „Voi aduce Domnului mulţumire din tot sufletul meu şi cu toată inima mea” (Ps. 9:1).

- „Să invocăm, să mulţumim şi să ne rugăm Domnului, Dumnezeului lui Israel” (1Chron. 16:4-36).

Concepţia iudaică

- Voi iubi veşnicia ta Doamne cu toată inima mea, din tot sufletul meu şi din tot cugetul meu” (Deut. 6:5)
- Rabinii îi învaţă pe credincioşi: „Nu este permis unui om să se bucure de nimic din această lume fără o binecuvânatare, iar dacă cineva se bucură de orice lucru din lumea asta fără o binecuvântare acela comite un sacrilegiu”(Wilson, 1989, p. 157 citat de Emmons şi Crumpler, 2000).

Concepţia creştină

- „Emoţia puternică de mulţumire lui Dumnezeu ” (Edwards, 1959, p.247), în timpul căreia dragostea se revarsă din inimă ca răspuns pentru divinitate, diferă fundamental de celelalte forme de mulţumire.

- Acest fapt are implicaţii profunde asupra încercărilor contemporane de a evalua spiritualitatea religioasă. Itemii care evaluează recunoştiinţa şi mulţumirea faţă de Dumnezeu ar putea constitui indicatori de măsurare a spiritualităţii.

- Allport (1950) consideră că intenţiile religioase mature determină stări emoţionale profunde de mulţumire şi recunoştiinţă faţă de Dumnezeu, iar Edwards (1746\1959) remarcă că „emoţia” de mulţumire este unul dintre modurile cele mai sigure de a discerne prezenţa Sfântului Duh în viaţa unei persoane.

Concepţia islamică

- În numele lui Dumnezeu, multă mulţumire şi multă milă
- Lăudat să fie Dumnezeu, Izbăvitorul şi Susţinătorul lumii
- Multă muţumire, multă milă; Stăpân al zilei judecăţii noastre
- Noi Ţie îţi mulţumim şi pe Tine în ajutor te chemăm

- Alt pilar al religiei islamice este sărbătoarea din luna Ramadhanului. Această perioadă este considerată drept dătătoare a stării de gratitudine. „El vrea să cinsteşti această vreme şi să aduci glorie Lui pentru că El te-a călăuzit şi tu trebuie să fii recunoscător” (Koran, 2: 185).

- Teoriile evaluării postulează că emoţiile sunt rezultatul aprecierilor asupra evenimentelor.
- De exemplu, Weiner (1986) în modelul atribuirii consideră evaluările cauzale privind evenimentele drept determinant esenţial al răspunsului emoţional.
- Proprietăţile sau dimensiunea atriburilor cauzale la care se adaugă valoarea evenimentelor influenţează direcţia şi magnitudinea emoţiei simţite.

Cercetări empirice asupra stării de mulţumire şi stării de bine

- Un exemplu de abordarea ştiinţifică a mulţumirii este un studiu condus de Emmons prin care s-a examinat mulţumirea şi recunoştiinţa în viaţa cotidiană (Emmons, 1999).
- În cadrul studiului au fost cuprinşi un grup de studenţi de la specializarea psihologia sănătăţii cărora li s-a cerut să completeze într-un jurnal săptămânal propriile emoţii, simptome fizice şi comportamente sănătoase.

Cercetări empirice asupra stării de mulţumire şi stării de bine

- Acest jurnal conţinea două categorii de aprecieri globale.
- Prima categorie presupunea o evaluarea a propriei vieţi ca un întreg pe parcursul ultimei săptămâni, iar
- cea de a doua includea expectanţele lor privind săptămâna care va urma.
- După modul în care trebuiau să realizeze raportul săptămânal erau divizaţi în trei eşantioane.

Cercetări empirice asupra stării de mulţumire şi stării de bine

- Primului eşantion i se cerea să înregistreze în mod simplu 5 evenimente majore sau situaţii care i-au afectat în săptămâna care s-a încheiat,
- celui de al doilea eşantion i se cerea să specifice 5 situaţii negative sau stresori minori din săptămâna trecută,
- iar celui de al treilea eşantion i s-a cerut să enumere 5 lucruri din viaţa lor pentru care sunt mulţumiţi sau recunoscători.

Rezultatele studiului au evidenţiat diferenţe semnificative.

- Participanţii care au exprimat o stare de mulţumire, aveau o apreciere pozitivă asupra vieţii lor ca întreg şi erau mult mai optimişti în privinţa săptămânii care va urma.
- Cel de-al treilea grup, a raportat mult mai puţine complianţe de natură fizică comparativ cu cel de-al doilea grup şi a petrecut semnificativ mai mult timp împreună comparativ cu subiecţii din celelalte două grupuri.

Cercetări empirice asupra stării de mulţumire şi stării de bine

- Aceste rezultate relevă că beneficiile mentale şi emoţionale se asociază cu un nivel crescut al stării de vitalitate fizică.
- Participanţii care au experienţiat starea de mulţumire au înregistrat în medie un progres semnificativ mai mare în atingerea scopurilor comparativ cu subiecţii din celelalte două eşantioane.
- Beneficiile stării de mulţumire se răsfrâng dincolo de domeniul dispoziţiei afective şi a stării de bine a persoanei, constituind un indicator a unei funcţionări umane eficiente care permite atingerea în mod concret a scopurilor majore ale vieţii.
- Studiul de faţă nu face decât să susţină faptul că mulţumirea este o trăsătură de bază a fiinţei umane.

Starea de mulţumire ca lege spirituală eternă a vieţii ?

Legile vieţii (Templeton, 1997) sunt principii spirituale eterne care încorporează în mod fundamental şi universal asumpţii esenţiale ale marilor tradiţii de înţelepciune ale lumii.

În tabelul de mai jos sunt prezentate legile mulţumirii şi ale recunoştiinţei şi consecinţele adoptării unei atitudini de gratitudine în viaţă.

O parte din rezultatele studiului lui Emmons (1999) sunt relevante pentru câteva din aceste legi şi le-am putea considera un suport experimental suplimentar pentru acestea.

Tabelul 1

O atitudine de mulţumire creează binecuvântare
Mulţumind vei observa că ai din ce în ce mai mult de ce să mulţumeşti
Socoteşte binecuvântările pe care le-ai primit şi vei avea o atitudine de mulţumire
Mulţumind şi nu plângându-te îi vei atrage pe ceilalţi spre tine
Este mai bine să lauzi decât să critici
A mulţumi înseamnă a dărui şi a ierta

Adaptare după Templeton, J. M. (1997). Worldwide laws of life. Two hundred eternal spiritual principles. Radnor, PA: Templeton Press

Posibile ipoteze pentru viitoare studii

- Intenţia noastră nu a fost să elucidăm această problemă, ci să incităm posibile cercetări şi să atragem atenţia că o opţiune corectă de studiu a emoţiilor de natură religioasă este una integrativa.
- Pornind de la consideraţiile lui Emmons şi Crumpler (2001) privind acest subiect am trasat câteva posibile piste de cercetare privind starea de mulţumire.

În ce mod gratitudinea este relaţionată cu alte virtuţi umane clasice şi vicii ?

- Invidia, de exemplu naşte sentimente de ingratitudine (Schimmel, 1997).
- Smerenia şi iubirea, pe de altă parte pot constitui prerechizite pentru apariţia stării de mulţumire. Această stare de gratitudine poate determina fiinţa umană să fie mai iertătoare şi compliantă, în mod particular persoana care este recunoscătoare pentru iertarea din partea lui Dumnezeu a păcatelor săvârşite adoptă aceeaşi atitudine şi în raport cu semenii săi.
- În studiul lui Emmons (1999) prezentat anterior, subiecţii care au raportat că au experienţiat starea de mulţumire au raportat în acelaşi timp mult mai multe sentimente de iubire, speranţă şi iertare.

- Practicarea stării de mulţumire este capabilă să înlăture stresul şi să optimizeze starea de bine a persoanei ?
- Luând în considerare indivizii clinic depresivi, ar putea prin practicarea unor exreciţii de mulţumire şi recunoştiinţă să-şi amelioreze dispoziţia afectivă (Miller, 1995) ?
- Ruminaţia prelungeşte şi intensifică dispoziţia depresivă (Morrow şi Nolen-Hoeksema, 1990) ?
- Gândurile ruminative ar putea fi redirecţionate de la nivelul unei aprecieri inadecvate de sine ?
- Practicarea gratitudinii ca tactică de reglare a dispoziţiei emoţionale ar putea fi eficientă în managementul furiei ?

- c) Care sunt strategiile cele mai promiţătoare pentru inocularea atitudinii de mulţumire ?
- Dacă abilitatea de a experienţia şi a exprima gratitudinea este o capacitate învăţată, atunci instrucţia şi practicarea unor exerciţii ar putea fi eficiente pentru dezvoltarea gratitudinii.
- Cercetările asupra gândirii contrafactuale (imaginarea unor rezultate alternative posibile) şi comparaţiile sociale descendente au demonstrat că oamenii se angajează în simulări mentale în încercarea de a-şi îmbunătăţi dispoziţiile afective. Miller (1995) şi Templeton (1997) oferă o serie de sugestii concrete de inoculare a gratitudinii.

Există şi o faţetă negativă a stării de mulţumire ?

- Deşi un dar este un dar şi trebuie dat în mod liber, există şi situaţii în care darurile se fac din obligaţie. Există persoane care sunt plasate în poziţii sociale inferioare care pot să le creeze obligaţii în raport cu superiorii, iar surmontarea acestor diferenţe sau obţinerea unor favoruri îi obligă să facă daruri.
- Se pune întrebarea în asemenea situaţii cum poate apărea starea de mulţumire sau cât de autentică poate fi aceasta dacă ea apare ? Au fost efectuate unele studii asupra acestui tip de datorie şi s-au obţinute câteva succese (Greenberg şi Westcott, 1983).
- Pe de altă parte, există o altă categorie de persoane care se bucură de avantajele dezechilibrului ierarhic, frecvent dând daruri car e nu pot fi restituite.
- Persoanele narcisiste, de exemplu îşi doresc ca ceilalţi să le rămână datori, iar când ceilalţi încearcă să le restituie datoria se opun.

e) Care este legătura între starea de mulţumire şi bucurie ?

- Gratitudinea este o emoţie plăcută din categoria stărilor psihologice pozitive cum ar fi (Walker şi Pitts, 1998), bucuria, mândria şi speranţa (Overwalle şi alţii, 1995). O atitudine de mulţumire poate să susţină o dispoziţie afectivă pozitivă; invers însă diferenţele temperamentale la nivel hedonic pot determina persoana să interpreteze evenimentele într-un mod plăcut sau neplăcut.
- Un studiu realizat pe adolescenţi şi adulţi americani, relevă faptul că peste 90 % dintre aceştia consideră că starea de mulţumire îi ajută să se simtă „extrem de bucuroşi” sau „bucuroşi într-o oarecare bucuroşi” (Emergings Trends, 1998).

- Cât de obişnuit este pentru oameni să simtă o stare de mulţumire în situaţii neplăcute ale vieţii şi măsura în care aceste situaţii neplăcute constituie o compnentă semnificativă în cadrul experienţelor generatoare de mulţumire ?
- Se ştie că Biblia le cere credincioşilor să se simtă mulţumiţi în orice situaţie de viaţă (1 Tes. 5:18), oare acest lucru este în mod real posibil de realizat ?

- ? Investigarea gratitudinii în viaţa oamenilor drept mecanism de coping în faţa adversităţilor poate avea o funcţie pozitivă.
- O atitudine de mulţumire poate constitui un mijloc de transformare a situaţiilor dramatice sau tragice în surse de dezvoltare personală a fiinţei umane, aceasta exprimând o stare de mulţumire nu pentru situaţie în sine care e una dramatică, ci pentru experienţa dobândită în cadrul acesteia.
- Nouwen (1983) a remarcat faptul că în America Latină oamenii chiar dacă erau săraci, flămânzi, bolnavi, şomeri, fără adăpost sau nenorociţi ştiau să mulţumească pentru tot ceea ce au primit în viaţă şi să fie recunoscători.

Care sunt formele pe care le îmbracă starea de mulţumire în situaţiile în care este cu adevărat imposibil să restitui o datorie ?

Este vorba despre acele situaţii în care datoria este prea mare sau nu este posibil să mulţumeşti binefăcătorului în mod personal, de exemplu puţine sunt cazurile în care dacă ai nevoie de o transfuzie de sânge sau de un transplant să poţi mulţumi donatorului.