

KRZYSZTOF NIEWIADOMSKI¹

Wyższe Seminarium Duchowne Braci Mniejszych Kapucynów w Krakowie

**Wdzięczność – cnota zaniedbana.
Możliwość wykorzystania teorii psychologicznych
w katolickiej refleksji teologicznomoralnej
nad wychowaniem do wdzięczności**

Gratitude – a Neglected Virtue. The Possibility to Use Psychological Theories
in the Catholic Conception of Upbringing in this Virtue

Postawiona w tytule artykułu teza, że wdzięczność jest cnotą zaniedbaną, znajduje potwierdzenie nie tyle w codziennym życiu chrześcijan, ile w wadze poświęconych jej publikacji teologicznomoralnych. Jak pisze Feliks W. Bednarski: „Niewielu spośród współczesnych moralistów zajmuje się cnotą wdzięczności. Nie świadczy to dobrze o nowoczesnej teologii moralnej, skoro nie docenia wielkiej roli szlachetności uczuć, jakiej ta cnota wymaga, podczas gdy jej brak świadczy zazwyczaj o gruboskórnym egoizmie”².

Przeoglądając współczesne podręczniki i słowniki teologii moralnej z różnych obszarów językowych, można potwierdzić to spostrzeżenie, szczególnie porównując je z przedsoborowymi podręcznikami o układzie aretologicznym. Bernhard Häring nie wykorzystuje w pełni perspektywy personalistycznej przyjętej w swojej trzypięciotomowej książce *Frei in Christus*, nie rozwija implikacji międzyludzkich wdzięczności, koncentrując się na jej wartości w relacji do Boga³. Hasło wdzięcz-

¹ Krzysztof Niewiadomski OFMCap, doktor teologii (teologia moralna), ur. w 1974 r. w Białymostku, franciszkanin-kapucyn, kapłan, studia magisterskie w Wyższym Seminarium Duchownym Braci Mniejszych Kapucynów w Krakowie, studia doktoranckie na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie, wykładowca w Wyższym Seminarium Duchownym Braci Mniejszych Kapucynów w Krakowie. Adres: Loretańska 11, 31-114 Kraków, krzysztofnnn@gmail.com.

² F.W. Bednarski, *Objaśnienia tłumacza*, w: Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne pokrewne sprawiedliwości*, t. 20, Londyn 1972, s. 151.

³ Por. B. Häring, *Frei in Christus. Moraltheologie für die Praxis des christlichen Lebens. Der Weg des Menschen zur Wahrheit und Liebe*, t. 2, Freiburg-Basel-Wien 1980, s. 408-409.

ność występuje w *Lexikon der christlichen Moral*⁴, brak go jednak we włoskim słowniku *Nuovo Dizionario di Teologia Morale*⁵. Wzmianki o wdzięczności nie zawiera również włoski pięciotomowy podręcznik *Corso di morale*⁶. Nie wspomina o tej cnotce Germain Grisez, autor popularnego w obszarze języka angielskiego podręcznika *The Way of the Lord Jesus*⁷.

W polskiej teologii moralnej cnota wdzięczności nie jest całkowicie pomijana. Zauważa ją wśród innych cnót Jacek Woroniecki⁸. Pisze o niej Stanisław Olejnik w swym podręczniku *Teologia moralna. Dar, wezwanie, odpowiedź*⁹. Charakterystyczne jest jednak zajmowanie się nią bez rozwinięcia, jakie jest udziałem cnót kardynalnych, a nawet niektórych cnót pokrewnych sprawiedliwości. Świadczy to o tym, że wdzięczność jest cnotą zaniedbaną przez teologię moralną. Takie podejście może wynikać z pewnego kryzysu aretologii moralnej, który może jednak okazać się kryzysem wzrostu, odnalezieniem nowych ścieżek rozwoju¹⁰. Poszukiwania te są konieczne, ujęcia neotomistyczne bowiem już dziś nie wystarczają, przede wszystkim ze względu na małe odniesienie do Pisma Świętego i koncentrację na cnotcie, a nie na osobie.

Jedną z nowych dróg rozwoju aretologii może stać się szersze wykorzystanie nauk o człowieku. W kontekście zaniedbania cnoty wdzięczności zasadne wydaje się odwołanie się do psychologii pozytywnej, poświęcającej jej dużo uwagi. Formacja moralna jest zadaniem przede wszystkim pedagogiki chrześcijańskiej, jednak do tego zadania potrzebuje ona fundamentu w postaci traktatu moralnego o wdzięczności. Celem artykułu jest ocena możliwości wykorzystania strategii rozwoju wdzięczności opracowanych przez psychologię pozytywną w katolickiej koncepcji rozwoju życia cnotliwego. Zanim można pokusić się o taką ocenę, należy najpierw ukazać tradycyjną naukę moralistów o cnotcie wdzięczności. Następnie trzeba przyjrzeć się badaniom psychologicznym prowadzonym nad tą cnotą. Artykuł nie podejmuje tematu wdzięczności Bogu, ponieważ jest ona przedmiotem odrębnych cnót, lepiej opracowanych. Ma za przedmiot wdzięczność wobec drugiego człowieka.

⁴ Por. K. Hörmann, *Dankbarkeit*, w: *Lexikon der christlichen Moral*, red. K. Hörmann, Innsbruck-Wien-München, k. 237-240.

⁵ Por. *Nuovo Dizionario di Teologia Morale*, red. F. Compagnoni, G. Piana, S. Privitera, Milano 1990.

⁶ Por. *Corso di morale*, red. T. Goffi, G. Piana, t. 1-5, Brescia 1989-1991.

⁷ Por. G. Grisez, *The way of the Lord Jesus. Living a Christ life*, t. 1-4, Quincy 1983-1997.

⁸ Por. J. Woroniecki, *Katolicka etyka wychowawcza. Etyka szczegółowa*, t. 2, cz. 2, Lublin 1986, s. 146-149.

⁹ Por. S. Olejnik, *Teologia moralna. Dar, wezwanie, odpowiedź. Życie osobiste i współzycie międzyludzkie*, t. 6, Warszawa 1990, s. 204-207.

¹⁰ Por. T. Zadykiewicz, *Ku aretologii personalistycznej*, „Roczniki Teologiczne” 54 (2007), z. 3, s. 38-41; por. M. Machinek, *Renesans nauki o cnotach we współczesnej teologii moralnej?*, „Teologia i Moralność” 4 (2009), nr 2, s. 28.

I. CNOTA WDZIĘCZNOŚCI W TRADYCJI TEOLOGICZNOMORALNEJ

Korzeni tradycji teologicznej dotyczącej cnoty wdzięczności należy szukać w świecie starożytnym. Aretologia katolicka zaczerpnęła wiele z filozofii greckiej, szczególne znaczenie mieli tu Platon i Arystoteles. Temat wdzięczności podjęła jednak przede wszystkim późna szkoła stoicka. Pierwszy poważny traktat o wdzięczności napisał rzymski filozof Seneka – *O dobrodziejstwach*¹¹. Jej najpełniejsze, jak dotąd, ujęcie teologia zawdzięcza św. Tomaszowi z Akwinu.

Święty Tomasz mówi o wdzięczności w kategoriach zobowiązań moralnych, łącząc tę perspektywę z antyczną koncepcją teleologiczną (wskazującą, kim trzeba się stać). Uważa on akty wdzięczności za zasługujące i aktualizujące potencje moralne osoby, stąd wyróżnia odrębną cnotę wdzięczności. Wokół wdzięczności jako cnoty koncentruje też swoje rozważania. Celem teologii cnót według Akwinaty nie jest Arystotelesowska eudajmonia, ale szczęście w Bogu, uświęcenie osoby na drodze ku Stwórcy.

Wdzięczność według św. Tomasza wynika z naturalnego porządku rzeczy. Jak bowiem skutek zwraca się do swojej przyczyny, tak też obdarowany odnosi się do dobroczyńcy¹². Odwzajemnienie się za otrzymane dobrodziejstwa może być przedmiotem cnót: sprawiedliwości, wdzięczności i przyjaźni (będącej pewnego rodzaju miłością). Sprawiedliwość dotyczy powinności prawnej, wówczas trzeba oddać tyle, ile się otrzymało. Przedmiotem przyjaźni i wdzięczności jest odwzajemnienie się za otrzymane dobrodziejstwo na podstawie pewnej powinności moralnej. Wdzięczność ma za przedmiot dobrodziejstwo wyświadczone za darmo, pod wpływem szlachetnego uczucia. Przy odwdzięczaniu się trzeba więc brać raczej pod uwagę uczucie, nie dar. Wdzięczność można sprowadzić do rodzaju sprawiedliwości. Zadanie obu tych cnót nie jest jednak takie samo. Wdzięczność nie jest sprawiedliwością, która ma za cel oddać tyle samo, ile się otrzymało, ale jest cnotą jej pokrewną¹³. Święty Tomasz odróżnia wdzięczność wobec Boga, rodziców i przełożonych od wdzięczności wobec innych dobroczyńców, wyliczając kolejno cztery cnoty – religijności, petyzmu, karności i wdzięczności. Uważa on bowiem, że im większe jest otrzymane dobrodziejstwo, tym większa winna być za nie wdzięczność¹⁴.

Święty Tomasz stopniuje możliwość odpłaty: ubogi nie jest niewdzięczny, jeśli czyni, co może, by się odplacić za dobro. Tak bowiem dobrodziejstwo, jak i odwzajemnienie się, polegają bardziej na dobrej woli, niż na samym skutku. Akwinata cytuje filozofów pogańskich, Senekę i Arystotelesa. Można odwzajem-

¹¹ Por. L.A. Seneka, *O dobrodziejstwach*, w: tenże, *Pisma filozoficzne*, t. 2, Warszawa 1965.

¹² Por. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne pokrewne sprawiedliwości*, dz. cyt., q. 106, a. 3.

¹³ Por. tamże, q. 106, a. 5-6.

¹⁴ Por. tamże, q. 106, a. 1-2.

nić się za otrzymane dobrodziejstwo także dobroczyńcy, który znajduje się w najbardziej pomyślnych warunkach, a mianowicie przez okazywanie mu czci i szacunku: „Ten, kto ma wyższość, powinien wyciągnąć z przyjaźni więcej czci, kto jest w potrzebie – więcej korzyści, bo nagrodą dzielności i dobroczynności jest cześć, a pomocą w potrzebie jest zysk”¹⁵. Seneka zaś dodaje:

Wiele jest rzeczy, przez które możemy się odwdzińczyć nawet najszcześliwszym za wszystko, co jesteśmy im winni, np.: przez szczerą radę, ożywione stosunki towarzyskie, przez uprzejmą i przyjemną rozmowę, ale bez domieszki pochlebstwa, przez pilną uwagę, kiedy ktoś prosi o radę, przez zachowanie tajemnicy, kiedy się zwierza, przez serdeczne współzycie i przyjaźń¹⁶.

Pierwszym składnikiem wdzięczności jest więc przyznanie, że się otrzymało dobrodziejstwo; drugim wyrażenie pochwały i podziękowania; trzecim odwzajemnienie się, stosownie do miejsca, czasu i własnych możliwości¹⁷.

Święty Tomasz odróżnia uczucie, akt i cnotę wdzięczności. Dotyczą ich różne zobowiązania. Uczucie wdzięczności powinno być natychmiastowe¹⁸. Komentuje to F.W. Bednarski:

Oddając łacińskie *affectus* przez *uczucie*, ujmujemy ten ostatni wyraz w szerokim znaczeniu, obejmującym nie tylko wzruszenia wywołane przez spostrzeżenie lub wyobrażenie jakiegoś dobra przy pomocy zmysłów lub wyobraźni, ale przede wszystkim nastawienie woli człowieka. W przypadku wdzięczności chodzi o wolę zrobienia komuś usługi wynikającej ze szczególnej życzliwości ku niemu. Nie wyklucza to jednak uczucia w znaczeniu wzruszenia, gdyż to normalnie towarzyszy życzliwemu nastawieniu woli. To życzliwe nastawienie woli należy sobie cenić więcej niż sam dar dobroczyńcy¹⁹.

Gdy chodzi o dar, zewnętrzny akt wdzięczności, należy zacheć do odpowiedniej okazji. Gdyby bowiem ktoś chciał odpłacić w niestosownym czasie, natychmiast, wydaje się, że takie odwzajemnienie nie byłoby szlachetne. Akwinata znów powołuje się na Senekę: „Kto nadmiernie pragnie uiścić się z daru, ten nie chce być dłużnikiem. Kto zaś nie chce być dłużny, ten jest niewdzięczny”²⁰. Odwdzięczenie powinno odpowiadać usposobieniu i woli dobroczyńcy. Szczególnie zaś jest godne pochwały bezinteresowne dokonanie takiego dobro-

¹⁵ Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, w: tenże, *Dziela wszystkie*, Warszawa 1996, s. 257.

¹⁶ L.A. Seneka, *O dobrodziejstwach*, dz. cyt., s. 374; por. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne pokrewne sprawiedliwości*, dz. cyt., q. 106, a. 3.

¹⁷ Por. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne pokrewne sprawiedliwości*, dz. cyt., q. 107, a. 2.

¹⁸ Por. tamże, q. 106, a. 4.

¹⁹ F.W. Bednarski, *Objaśnienia tłumacza*, dz. cyt., s. 152.

²⁰ L.A. Seneka, *O dobrodziejstwach*, dz. cyt., s. 278; por. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne pokrewne sprawiedliwości*, dz. cyt., q. 106, a. 4.

dziejstwa, do którego dobroczyńca nie był obowiązany. Gdy ktoś przyjmuje dobrodziejstwo, ma na podstawie uczciwości obowiązek odpłaty. Odwzajemnianie się mniejszym lub równym dobrem nie wydaje się jednak postępowaniem bezinteresownym. Wdzięczność zawsze zmierza do tego, aby w miarę możliwości wyświadczyć dobroczyńcy więcej, niż się otrzymało²¹. Obowiązek odwdzięczenia się pochodzi bowiem także z miłości, która im więcej daje, tym większe rodzi zobowiązanie w myśl słów św. Pawła: „Nikomu nie bądźcie nic dłużni poza wzajemną miłością” (Rz 13,8). Nic więc nie szkodzi, jeśli obowiązek wdzięczności nie ma kresu²². Jeśli ktoś czyni coś dla innych, ale przy tym raczej z intencją, aby mieć z tego korzyść, to też należy mu się wdzięczność, bo będąc pożytecznym dla siebie, jest też takim dla drugiego²³.

Niewdzięczność jest grzechem, jeśli sprzeciwia się cnotom miłości i wdzięczności²⁴. Formalnie polega ona na czynnej pogardzie dla otrzymanego dobrodziejstwa. Sposoby okazywania niewdzięczności nie stanowią różnych gatunków, ale różne stopnie jednego grzechu. Każda wada bardziej przeciwstawia się cnotcie przez niedomiar niż przez nadmiar. Przez nadmiar grzeszy przeciwko cnotcie wdzięczności ten, kto się odwdzięcza za to, co nie zasługuje na wdzięczność, lub gdy okazuje ją wcześniej, niż trzeba. Niewdzięczność bardziej sprzeciwia się wdzięczności niż jej nadmiar, gdyż wdzięczność dąży do tego, by odwzajemniając się, dać więcej, niż się otrzymało. Są różne stopnie niewdzięczności, odpowiadające różnym składnikom wdzięczności. Pierwszym stopniem niewdzięczności jest nieodwzajemnienie się za otrzymane dobrodziejstwa, drugim jest udawanie, że nic się nie otrzymało, a trzecim, najcięższym, jest nieuznanie tego dobrodziejstwa przez zapomnienie lub w inny sposób. Przy tym do pierwszego stopnia niewdzięczności należy zaliczyć odpłacanie złem za dobro, do drugiego ganień tego dobrodziejstwa, a do trzeciego uznanie go za czyn złośliwy²⁵.

Obowiązek wdzięczności wymaga, aby człowiek chętnie wyświadczał dobro, do którego nie jest zobowiązany. Jeśli tego nie czyni, nie grzeszy w sposób śmiertelny, jest to jednak grzech powszedni, gdyż pochodzi z niedbalstwa lub niechęci do cnoty. Niewdzięczność może stać się grzechem śmiertelnym z powodu wewnętrznej pogardy lub gdy dobroczyńcę pozbawia tego, co jest mu niezbędne. Jeśli ktoś nie tylko nie spełnia obowiązku wdzięczności, lecz postępuje wręcz przeciwnie, wtedy również niewdzięczność, zależnie od tego, co się czyni przeciwko dobroczyńcy, może być niekiedy grzechem śmiertelnym, a niekiedy po-

²¹ Por. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne pokrewne sprawiedliwości*, dz. cyt., q. 106, a. 6.

²² Por. tamże, q. 106, a. 6.

²³ Por. tamże, q. 106, a. 3; L.A. Seneka, *O dobrodziejstwach*, dz. cyt., s. 347-366.

²⁴ Por. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne pokrewne sprawiedliwości*, dz. cyt., q. 107, a. 1.

²⁵ Por. tamże, q. 107, a. 2.

wszednim. Święty Tomasz twierdzi, że niewdzięczność, pochodząca z grzechu śmiertelnego, jest w całej pełni niewdzięcznością, a wypływająca z grzechu powszedniego jest nią niezupełnie²⁶.

Akwinata wyraża opinię, że niewdzięczników nie należy pozbawiać dobrodziejstw, mimo że na to zasługują, ale trzeba naśladować Boga, który „jest dobry dla niewdzięcznych i złych” (Łk 6,35). Nie powinno się zresztą zbyt pochopnie posądzać kogoś o niewdzięczność, gdyż czasem ten, kto nie odwzajemnił się za dobrodziejstwo, może być wdzięczny, a tylko nie miał czym się odwdziżyć lub nie miał do tego okazji. Dobroczynca powinien starać się pomóc niewdzięcznikowi stać się człowiekiem wdzięcznym, nie zniechęcając się, gdy się to nie powiodło przy pierwszym dobrodziejstwie, ale próbować kolejnych. Jeśli zaś zwiększenie liczby przysług spowodowałoby zwiększenie niewdzięczności i uczyniłoby gorszym niewdzięcznika, nie należy świadczyć mu więcej dobra²⁷.

Po szerokim omówieniu wdzięczności w *Summie teologicznej* św. Tomasza warto przytoczyć jeszcze wybranych autorów bliższych współczesności. Dwudziestowieczny tomista Dominik M. Prümmer definiuje wdzięczność jako cnotę, która skłania człowieka do uznania otrzymanego dobra umysłem i mową oraz do odwzajemnienia się przynajmniej w równym stopniu. Wylicza on trzy stopnie albo trzy dzieła wdzięczności: uznanie i zapamiętanie otrzymanego dobrodziejstwa; słowne wyrazy wdzięczności, wychwalanie dobroczyńcy; w końcu odwdzięczenie się. Jest ona cnotą, która rozpala miłość, jednoczy serca, karmi życie społeczne, dlatego ważne jest zaprawianie do niej dzieci, aby były świadome otrzymanego od innych dobra. Autor *Manuale Theologiae Moralis secundum principia S. Thomae Aquinatis* podaje cechy, jakie powinna mieć wdzięczność. Powinna być ona: natychmiastowa (*prompta*), wewnętrzna, a nie tylko zewnętrzna (*interna*), pokorna (*humilis*), wolna od chciwości (*carens cupiditate*)²⁸.

D.M. Prümmer mówi też o niewdzięczności, która gasi żar miłości, osłabia życie społeczne, wzmacnia egoizm. Dzieli niewdzięczność na materialną i formalną. Formalna jest pogardą dobroczyńcy lub dobrodziejstwa, może być nawet grzechem śmiertelnym, jeśli ta pogarda ciężko obraża dobroczyńcę i tak niszczy miłość. Niewdzięczność materialna jest ominięciem należytej wdzięczności, ale bez pogardy, nie jest grzechem, chyba że powszednim, ponieważ pochodzi z pewnego zaniedbania, nie chce obrazić dobroczyńcy. Można wyliczyć stopnie niewdzięczności: nie odpłacać się za dobro, skrywać dobrodziejstwo i nie dziękować, niechętnie uznawać otrzymane dobrodziejstwo²⁹.

²⁶ Por. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne pokrewne sprawiedliwości*, dz. cyt., q. 107, a. 3.

²⁷ Por. tamże, q. 107, a. 4.

²⁸ Por. D.M. Prümmer, *Manuale theologiae moralis secundum principia s. Thomae Aquinatis. In usum scholarum*, t. 2, Barcinone-Friburgi Brisg.-Romae 1958, s. 475-476.

²⁹ Por. tamże, s. 477.

Polskim moralistą podejmującym temat wdzięczności jest J. Woroniecki. Nazywa on ją wprawdzie ozdobą wieńczącą stosunki międzyludzkie, ale od razu deklaruje w swej *Katolickiej etyce wychowawczej*, że zajmie się nią krócej niż innymi cnotami, choć jest na pozór tylko cechą drugorzędną. Uważa ją za dowód szlachetnych uczuć, wprawdzie nie jest podporządkowana sprawiedliwości w ścisłym sensie, ale jej brak jest egoizmem albo pychą. Do wdzięczności należy: uznać dobrodziejstwo, podziękować i odwdziżyć się. Więcej miejsca J. Woroniecki poświęca grzechom przeciw wdzięczności. Mniejszym przewinieniem jest nie odwdziżyć się, co nieraz jest trudne, niż nie podziękować, co zawsze jest możliwe. Jeszcze większym przewinieniem jest nie uznać dobrodziejstwa. Najgorsze jest jednak płacenie złem za dobro. Z wymienionych składników wdzięczności J. Woroniecki najbardziej ceni podziękowanie. Pokazuje ono, że człowiek pokonał w duszy opory hamujące wdzięczność. Niedobry jest zbyt ni pośpiech w odwdziżaniu się, świadczy bowiem o chęci pozbycia się długu wdzięczności, pokazuje miłość własną, której nie odpowiada to, że coś komuś się zawdzięcza. Podobnie chęć, by dać więcej, może świadczyć o pragnieniu dominacji. Prawdziwa wdzięczność łączy się z miłością, czcią, pokorą³⁰.

S. Olejnik w swoim podręczniku uporządkowanym według układów odniesienia – *Teologia moralna. Dar, wezwanie, odpowiedź* – ukazuje wdzięczność wobec ludzi w optyce deontologicznej, pozostając przy tym pod wpływem tradycji wypracowanej przez szkołę tomistyczną. S. Olejnik zauważa, że wdzięczność jest oddźwiękiem w duszy na dobro, znajdującym wyraz na zewnątrz. Może mieć charakter uczucia lub trwałej postawy woli. Wdzięczność może pojawić się jako reakcja na wyświadczenie dobra zgodne z wymogami sprawiedliwości, ale jeszcze bardziej, gdy jest to jakieś dobro bezinteresowne. Widzi on miejsce wdzięczności na styku miłości i sprawiedliwości. Ma ona bowiem coś ze sprawiedliwości, ale nie da się do niej sprowadzić. Jest poszerzeniem minimum miłości należnej ze sprawiedliwości. S. Olejnik postrzega wynikający z niej potrójny obowiązek – uznania otrzymanego dobrodziejstwa, wyrażenia tego uznania na zewnątrz i postarania się o odwzajemnienie. Podkreśla też konieczność szczerości takich wyrazów, a więc wymóg prawdziwego wewnętrznego uznania dobra, z którego ma wypływać odwzajemnienie. S. Olejnik zalicza do wdzięczności także wdzięczność wobec Boga. Zarówno wdzięczność, jak i niewdzięczność można stopniować. Rozróżnia się niewdzięczność zwykłą i spotęgowaną, czyli świadome odpłacanie złem za dobrodziejstwo³¹.

Cechą charakterystyczną powyższych nowożytnych ujęć wdzięczności jest raczej marginalne potraktowanie jej tematu na tle innych cnót. Można powie-

³⁰ Por. J. Woroniecki, *Katolicka etyka wychowawcza. Etyka szczegółowa*, t. 2, cz. 2, dz. cyt., s. 146-148.

³¹ Por. S. Olejnik, *Teologia moralna. Dar, wezwanie, odpowiedź. Życie osobiste i współzycie międzyludzkie*, t. 6, dz. cyt., s. 205-207.

dzieć, że jest ona cnotą zaniedbaną przez moralistów. Jeszcze mniej uwagi poświęcają oni jej rozwojowi. Jest to wprawdzie zadanie pedagogiki chrześcijańskiej, jednak jej metody powinny być oceniane także na gruncie teologii moralnej.

II. WDZIĘCZNOŚĆ W PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

Nurt zwany psychologią pozytywną zainicjował Martin E.P. Seligman pod koniec XX wieku. Ma ona pomóc w prowadzeniu życia szczęśliwego wobec rosnącej fali depresji i bezradności w społeczeństwach dobrobytu, szczególnie amerykańskim³². Psychologia pozytywna przedstawia człowieka szczęśliwego i zdrowego, zintegrowanego. Zajmuje się rozwojem siebie, własnego dobrostanu, także po to, aby dobrze funkcjonować w relacjach społecznych. W tym celu opisuje różne aspekty dobrego życia³³. Jej atutem jest podjęcie tematów zaniedbanych przez dotychczasowe kierunki psychologii, skupionej na negatywnej stronie osobowości, pomoc nie tylko w pozbyciu się tego, co jest patologią, ale też w rozwinięciu cech pozytywnych.

Psychologia pozytywna, jako młoda gałąź wiedzy o człowieku, spotyka się także z krytyką. Kinga Tucholska i Bożena Gulla podnoszą zarzut, że większość ustaleń na jej polu nie wykracza poza wiedzę zdroworozsądkową: „pieniądze szczęścia nie dają, także różne przyjemności nie są w stanie zapewnić go na dłuższą metę, nie da się zbudować szczęścia bez relacji międzyludzkich, optymiści rzadziej wpadają w depresję i lepiej radzą sobie w życiu, staranie o szczęście przynosi skutek odwrotny” itp. Zarzut ten można odeprzeć, uświadamiając sobie, że zadaniem naukowca jest także empiryczna weryfikacja wiedzy zdroworozsądkowej³⁴. Dla teologa taka oczywistość wniosków nie musi być cechą negatywną, upewnia bowiem o zgodności podejścia z realizmem poznawczym. Psychologów z omawianego nurtu oskarża się także o to, że banalność ich porad, proste przepisy na szczęście, w konfrontacji ze skomplikowaniem i różnicami ludzkiej psychiki mogą okazać się szkodliwe³⁵. Nie pozostawiają oni bowiem właściwego miejsca uczuciom negatywnym, także odgrywającym ważną rolę w życiu człowieka, stwarzając swego rodzaju tyranię pozytywności. Nie obejmują przez to uwagę i akceptacją całej osoby³⁶. Z takim podejściem wiąże się za-

³² Por. J. Czapiński, *Wstęp*, w: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Warszawa 2004, s. 7.

³³ Por. D. Krok, *Przebaczenie w ujęciu psychologii pozytywnej*, w: *Sakrament pokuty wobec problemów współczesności*, red. K. Glombik, Opole 2011, s. 38.

³⁴ Por. K. Tucholska, B. Gulla, *Psychologia pozytywna – krytyczna analiza koncepcji*, „Studia z Psychologii w KUL” (2007) nr 14, s. 118.

³⁵ Por. tamże, s. 120.

³⁶ Por. tamże, s. 121.

grożenie stworzenia sztucznych potrzeb czy poczucia winy dotyczącego własnego poziomu szczęścia³⁷. Ważnym zarzutem jest próba znalezienia ateistycznej recepty na szczęście, bez odniesienia do Boga³⁸. Jak dotąd jednak nie ma badań, mogących potwierdzić empirycznie jakiegokolwiek złe skutki związane z wymienionymi powyżej zastrzeżeniami.

W związku z celem badań psychologii pozytywnej oraz jego zakresem, obejmującym pozytywne przeżycia, podjęto na jej polu na szerszą skalę temat wdzięczności, dotąd zaniedbany także w naukach humanistycznych³⁹. Zauważa się, że wdzięczność wymyka się łatwej klasyfikacji. Podobnie jak moralisci, również psychologowie rozróżniają wdzięczność jako emocję, akt i pewną stałą sprawność, którą różnie definiują: jako nastawienie (*attitude*), cechę charakteru (*trait*), a nawet cnotę (*virtue*)⁴⁰. Można potraktować wdzięczność jako pewien dłuższy nastrój (*mood*)⁴¹ czy zaliczyć ją do tzw. uczuć moralnych (*moral affect*), do których należy np. poczucie winy⁴².

Robert A. Emmons definiuje wdzięczność jako uznanie i docenienie bezinteresownego daru⁴³. Wdzięczność wynika bowiem z dwóch spostrzeżeń: co do otrzymania czegoś pozytywnego i odpowiedzialności za to kogoś drugiego⁴⁴. Psychologowie dzielą przy tym wdzięczność na personalną i transpersonalną (*personal, transpersonal*). Ta pierwsza oznacza wdzięczność dla osób za jakieś otrzymane dobro albo za samo ich bycie. Drugi jej rodzaj oznacza wdzięczność Bogu, sile wyższej, kosmosowi⁴⁵.

Badania nad wdzięcznością obejmują również jej wpływ na poczucie tzw. dobrostanu (*well-being*), satysfakcji z życia⁴⁶, na poziom szczęścia i zdrowia oso-

³⁷ Por. tamże, s. 126.

³⁸ Por. tamże, s. 122-123.

³⁹ Por. R.C. Solomon, *Foreword*, w: *The Psychology of Gratitude*, ed. R.A. Emmons, M.E. McCullough, New York 2004, s. V.

⁴⁰ Por. R.A. Emmons, M.E. McCullough, *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*, „Journal of Personality and Social Psychology” 39 (2003) nr 2, s. 377.

⁴¹ Por. M.E. McCullough, J.-A. Tsang, R.A. Emmons, *Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience*, „Journal of Personality and Social Psychology” 40 (2004) nr 2, s. 296-297.

⁴² Por. R.A. Emmons, *Gratitude*, w: *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*, red. C. Peterson, M.E.P. Seligman, New York 2004, s. 556-557.

⁴³ Por. R.A. Emmons, *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Boston-New York 2007, s. 3-4.

⁴⁴ Por. M.E., McCullough, R.A. Emmons, J.-A. Tsang, *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography*, „Journal of Personality and Social Psychology” 38 (2002) nr 1, s. 113.

⁴⁵ Por. R.A. Emmons, *Gratitude*, w: *Character Strengths and Virtues*, dz. cyt., s. 555.

⁴⁶ Por. A.M. Wood, S. Joseph, J. Maltby, *Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model*, „Personality and Individual Differences” 29 (2008), s. 49-50.

by⁴⁷. Ich wyniki potwierdzają skorelowanie wdzięczności z dobrostanem⁴⁸. Oprócz polepszenia dobrostanu pełni ona także inne funkcje. Może okazać się pomocna jako jedna ze strategii radzenia sobie ze stresem i trudnościami życiowymi (*coping response*)⁴⁹. Może służyć jako tzw. barometr moralny (*moral barometer*), dostarczający osobie informacji, czy jest traktowana prosocjalnie⁵⁰. Psychologowie stawiają tezę, że doświadczenie wdzięczności motywuje do zachowań prospołecznych i chroni przed zachowaniami destrukcyjnymi wobec innych osób. Zakładają, że służy ona jako moralny motyw stymulujący do odpłaty ludziom, od których doświadczyło się zachowań prosocjalnych⁵¹. W związku z tym można mówić o korzystnym wpływie wdzięczności nie tylko na jednostki, ale na całe społeczeństwa⁵².

Inne skutki przeżywania wdzięczności wykazane przez badania to: wzrost poziomu energii życiowej, doświadczenie większej ilości pozytywnych emocji, większa chęć pomocy innym i skłonność do empatii. Osoby częściej praktykujące gesty wdzięczności są bardziej religijne, chętniej przebaczą, są mniej materialistyczne. Rzadziej doświadczają depresji, zawiści, zdenerwowania i samotności. Można odnotować także polepszenie zdrowia fizycznego, lepszy sen, poprawę więzi z ludźmi. Wdzięczność pozwala uwierzyć w siebie, dostrzec piękno codziennych wydarzeń, opanować gniew, przejść do porządku dziennego nad trudnymi wydarzeniami, spowalnia natomiast tzw. hedoniczną adaptację (*hedonic adaptation*), czyli bezrefleksyjne przyzwyczajanie się do pozytywnych zmian w życiu⁵³.

Psychologia zajmuje się także pomiarem poziomu wdzięczności. Można określać jej intensywność, częstość, rozciągłość (liczbę sytuacji, w których osoba czuje wdzięczność), gęstość (jak określa się cechę odnoszącą się do liczby osób, wobec których czuje się wdzięczność)⁵⁴. Można badać, co ją wyzwala, sposoby jej wyrażania itp.⁵⁵

⁴⁷ Por. A.M. Wood, J. Maltby, R. Gillett, P.A. Linley, S. Joseph, *The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies*, „Journal of Research in Personality” 36 (2008), s. 854-855.

⁴⁸ Por. A.M. Wood, S. Joseph, P.A. Linley, *Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People*, „Journal of Social and Clinical Psychology” 26 (2007), s. 1077.

⁴⁹ Por. R.A. Emmons, M.E. McCullough, *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*, art. cyt., s. 377.

⁵⁰ Por. M.E. McCullough, J.-A. Tsang, *Parent of the Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude*, w: *The Psychology of Gratitude*, dz. cyt., s. 125-128.

⁵¹ Por. R.A. Emmons, *Gratitude*, w: *The Encyclopedia of Positive Psychology*, red. S.J. Lopez, Malden 2009, s. 443.

⁵² Por. M.E. McCullough, J.-A. Tsang, *Parent of the Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude*, dz. cyt., s. 123-132.

⁵³ Por. S. Lyubomirsky, *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, Warszawa 2011, s. 105-110.

⁵⁴ Por. C. Peterson, M.E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*, New York 2004, s. 557-561.

⁵⁵ Por. A.M. Wood, J. Maltby, N. Stewart, S. Joseph, *Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait*, „Personality and Individual Differences” 29 (2008), s. 620-621.

Encyklopedia psychologii pozytywnej podaje przeszkody wdzięczności. Należą do nich: poczucie bycia ofiarą, niezdolność do uznania swoich niedostatków, postawa roszczeniowa, zazdrość i uraza, przesadne skupienie na wartościach materialistycznych. Niektóre z nich są mocno zakorzenione w osobowości, jak np. narcyzm. Szczególnie podkreśla się jego negatywny wpływ na poczucie wdzięczności. Osobom dotkniętym narcyzmem wydaje się, że zasługują na specjalne prawa i przywileje, a więc są zwolnione z obowiązku wdzięczności⁵⁶.

Psychologowie, mówiąc o cnocie czy pewnej zdolności, stałej postawie, którą można wypracować, o wiele więcej uwagi niż moralisci poświęcają sposobom jej uzyskania. Inny jest jednak cel tych badań, nie jest on skoncentrowany wokół osi deontologicznej, czyli obowiązku, ani teleologicznej, czyli rozwoju cnoty, ale raczej eudajmonistycznej, osiągnięcia pewnego dobrostanu, poczucia szczęścia tu i teraz. Poświęcając uwagę korzyściom płynącym z wdzięczności, badania psychologii pozytywnej motywują tym samym do pracy nad nią.

Podkreśla się najpierw konieczność wychowania dzieci do wdzięczności. M.E.P. Seligman zauważa, że rozwijanie emocji pozytywnych jest ważne już u najmniejszych dzieci. Wymienia on techniki wspomagania tego procesu. Obejmują one najpierw spanie z niemowlęciem. Czuje się ono wtedy bezpieczniej, kochane, więcej czasu mogą z nim spędzać rodzice, dla których także jest to korzystne, i zapewnia to stworzenie silnej więzi z dzieckiem. Następnie amerykański psycholog proponuje zabawy koordynacyjne, czyli takie, które pokazują dziecku, że jego zachowania mają skutki w otoczeniu, że jest ono ważne. Są to reakcje na to, co robi dziecko, udostępnianie mu zabawek, które reagują na jego aktywność, np. grzechotki. Proponuje on używać jak najrzadziej pełnego złości słowa „nie”, stawiać granice tylko w pewnych sytuacjach, nie nadużywać odmowy w drobnostkach. Jednocześnie zaleca stopniowanie pochwał, używanie ich nie za często, aby się nie znudziły i nie straciły siły oddziaływania. Kary winny być stosowane tylko wtedy, gdy dziecko wyraźnie wie, za co jest karane, i zna sygnały bezpieczeństwa, oznaczające, że teraz nic mu nie grozi. W wypadku rodzeństwa każde dziecko winno czuć się ważne i niezastąpione, należy dawać mu w tym celu odpowiednie sygnały, wykorzystać rozmowy przed zaśnięciem, pytać, co mu się podobało w danym dniu, co budziło wstępną czy złość, omawiać przykre sytuacje. Aby uniknąć koszmarów nocnych, pomocne jest stymulowanie wyobrażenia sobie przez dziecko czegoś przyjemnego przed snem. Przydatne może być zawieranie umów w celu zniwelowania złego zachowania w zamian za jakąś obietnicę. M.E.P. Seligman proponuje postanowienia noworoczne – jednak nie dotyczące wstrzemięźliwości czy walki z wadami, ale nauczania się czegoś nowego, zrobienia czegoś twórczego, co jest motywujące i budzące radość⁵⁷.

⁵⁶ Por. R.A. Emmons, *Gratitude*, w: *The Encyclopedia of Positive Psychology*, dz. cyt., s. 446.

⁵⁷ Por. M.E.P. Seligman, *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, Poznań 2005, s. 275-299.

Jeśli chodzi o osobistą pracę nad wdzięcznością osoby dorosłej, metody jej rozwijania są bardzo bogate i obejmują aktywności na różnych poziomach. Są to strategie zarówno kognitywne, poznawcze, jak i behawioralne. Mogą wiązać się z zestawianiem, rozważaniem, przypominaniem sobie różnych sytuacji, medytowaniem, zapisywaniem ich. Nie można zapomnieć o wyrażaniu wdzięczności zarówno w formie pisemnej, jak i ustnej. Wielu autorów opracowuje własne szczegółowe metody⁵⁸. Przedstawiciele psychologii pozytywnej, zajmując się ćwiczeniem cnót i zalet, widzą konieczność ćwiczenia woli, codziennego dokonywania wyborów. Według M.E.P. Seligmana rozwijanie cnót i zalet nie polega tylko na teoretycznym uczeniu się, prostym treningu ani warunkowaniu, lecz na odkrywaniu, tworzeniu i posiadaniu. Oznacza to, że widzi on konieczność twórczego zaangażowania w rozwój cnót⁵⁹. Ćwiczenie cnót i zalet według twórców psychologii pozytywnej może mieć na celu czerpanie szczęścia z codziennego ich wykorzystywania, co M.E.P. Seligman nazywa *d o b r y m ż y c i e m*. Odróżnia je od *ż y c i a s e n s o w n e g o*, które wykorzystuje te zalety dla pogłębienia wiedzy, mocy i szerzenia życia. Według niego „życie, które na tym polega, jest przepojone sensem, a jeśli w końcu przyjdzie Bóg, takie życie jest święte”⁶⁰.

III. MOŻLIWOŚĆ WYKORZYSTANIA TEORII PSYCHOLOGICZNYCH ROZWOJU WDZIĘCZNOŚCI W KATOLICKIEJ KONCEPCJI WYCHOWANIA ŻYCIA CNOTLIWEGO

Omawiając badania psychologii pozytywnej, zwrócono uwagę na podejmowane na jej polu wysiłki definiowania wdzięczności, poszukiwanie jej wpływu na osobę, a przez nią na społeczeństwo, pomiary różnych jej właściwości, sposoby praktykowania i rozwoju wdzięczności oraz przeszkadzające temu błędne postawy. Już samo podkreślenie wagi tej cnoty przez nauki humanistyczne jawi się jako ważna wskazówka, człowiek potrzebuje przecież szczerych aktów wdzięczności drugiego człowieka. Życie bez nich byłoby pozbawione wymiaru uczuciowego. Człowiek jako istota społeczna ma naturalną skłonność do tworzenia relacji, w czym wydatnie pomaga wdzięczność⁶¹. Zapoznanie tego na gruncie teologii moralnej mogłoby zaowocować koncepcją osoby ludzkiej zbyt mało dowartościowującą miłość bliźniego i siebie samego. Psychologia pozytywna

⁵⁸ Por. P. Kwiatek, *Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności w świetle współczesnych badań psychologicznych*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” (2012) nr 2 (32), s. 159-161.

⁵⁹ Por. M.E.P. Seligman, *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, dz. cyt., s. 185.

⁶⁰ Tamże, s. 333.

⁶¹ Por. S.T. Pinckaers, *Źródła moralności chrześcijańskiej. Jej metoda, treść, historia*, Poznań 1994, s. 385-389.

dużo uwagi poświęca rozwojowi wdzięczności, dlatego pożyteczne jawi się zbadanie możliwości wykorzystania tych refleksji w aretologii katolickiej.

Temat rozwoju cnót leży na styku aretologii i pedagogiki. Można jednak zaryzykować twierdzenie, że pedagogika cnót czeka jeszcze na swoje odkrycie. W Polsce tylko J. Woroniecki i F.W. Bednarski nadają badaniom nad teorią cnoty pedagogiczne znaczenie⁶². Dotyczy to także cnoty wdzięczności. Święty Tomasz nie wskazuje bezpośrednio, jak ją doskonalić. Jedyne rady, jakie Akwinata daje co do wychowania wdzięczności, dotyczą dobroczyńcy, który nie powinien odpłacać od razu za niewdzięczność, lecz najpierw postąpić jak troskliwy lekarz, starając się ponawianymi dobrodziejstwami uzdrowić daną osobę z niewdzięczności⁶³. Święty Tomasz pisze jednak ogólnie, jak wzrastają cnoty moralne, do których zalicza się wdzięczność. Jego dzieło, jakim jest *Summa theologiae*, musi być traktowane całościowo. Akwinata przypomina, że cnota doskonali człowieka do dobra, które polega na ładzie, porządku i umiarze, według prawa rozumu ludzkiego i prawa Bożego. Cnotę można zdobyć za pomocą czynności ludzkich w miarę ich pochodzenia od rozumu⁶⁴. Obok tych tzw. c n ó t n a b y t y c h istnieją też cnoty moralne w l a n e, dane człowiekowi wraz z łaską uświęcającą⁶⁵.

Przedmiotem każdej cnoty jest dobro we właściwej dla niej materii. Inna jest jego norma wyznaczona przez zasady rozumu ludzkiego, a inna przez prawo Boże. Na przykład przy jedzeniu rozum ludzki wyznacza miarę tak, by nie szkodzić zdrowiu, natomiast reguła prawa Bożego wymaga, by człowiek: „karciał swe ciało i w niewolę je podbijał” (1 Kor 9,27). Umiarkowanie wlane różni się więc od nabytego. Podobnie gdy chodzi o inne cnoty obyczajowe wlane, dzięki którym ludzie są dobrze przysposobieni do tego, aby „byli współobywatelami świętych i domownikami Bożymi” (Ef 2,19), różnią się one od cnót nabytych, dzięki którym człowiek umie odnaleźć się w sprawach ludzkich⁶⁶.

Cnoty obyczajowe nabyte przez uczynki mogą istnieć bez miłości, ale nie bez roztropności. Cnoty urzeczywistniające dobro w stosunku do Boga, wlane cnoty obyczajowe, nie mogą istnieć bez miłości. Tylko cnoty wlane są doskonałe i zasługują na miano cnót, gdyż przysposabiają do osiągnięcia celu nadprzyrodzonego, podczas gdy nabyte są cnotami tylko pod pewnym względem, ponieważ nastrajają do celu ostatecznego, ale nie bezwzględnie ostatecznego⁶⁷.

Jak przypomina Evencio C. Merino oraz Ramon G. de Haro, pomnażanie cnót ludzkich wiąże się z łaską uświęcającą, ale także z aktami cnót spełnianymi

⁶² Por. M. Krasnodębski, *Pedagogika Jacka Woronieckiego i Feliksa Wojciecha Bednarskiego jako egemplifikacja etyki tomizmu tradycyjnego*, „Studia Ełckie” 11(2009), s. 30.

⁶³ Por. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne pokrewne sprawiedliwości*, dz. cyt., q. 107, a. 4.

⁶⁴ Por. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. O sprawnościach*, t. 11, Londyn 1965, q. 63, a. 2.

⁶⁵ Por. tamże, q. 63, a. 3.

⁶⁶ Por. tamże, q. 63, a. 4.

⁶⁷ Por. tamże, q. 65, a. 2.

przez człowieka. Dobro należy praktykować, ćwiczyć się w nim, aby znalazło wyraz w praktyce, w różnych sytuacjach. Nie może być to tylko mechaniczne powtarzanie aktów, ale należy połączyć je z odpowiednią dyspozycją serca⁶⁸. Tak więc ćwiczenie cnót nie jest tylko prostym treningiem, wyrobieniem odruchu warunkowego. Muszą być to działania zasługujące, a więc świadome i dobrowolne. Ludzki wymiar ćwiczenia cnoty podkreśla S. Olejnik, wskazując na stałość, częstość i intensywność wysiłków w zdobyciu cnoty⁶⁹. To nauczanie potwierdza *Katechizm Kościoła katolickiego*, wskazując, że cnoty moralne są nabyte przez wychowanie, świadome czyny i wytrwale podejmowane wysiłki. Są one podnoszone i oczyszczane przez łaskę⁷⁰. J. Woroniecki przypomina, że wychowanie polega na zaprawianiu do czynu władz pożądanyczych, szczególnie samej woli, podczas gdy wykształcenie zajmuje się rozwojem i usprawnieniem władz poznawczych i systematycznym wzbogacaniem ich koniecznych wiadomości. Wychowanie nie powinno ograniczać się do nauczania prawd odnoszących się do postępowania moralnego, co jest oczywiście w pewnych granicach koniecznym jego warunkiem, ale nie stanowi jego istoty ani nie wyczerpuje zadań⁷¹.

J. Woroniecki mówi o dwóch charakterach w człowieku, odbijających zbiór cnót naturalnych i wlnych. Można mieć mocny charakter przyrodzony, a nie mieć nadprzyrodzonego, co następuje u osób, które nie są w stanie łaski uświęcającej, a mają pewien zespół cnót nabytych. Jednak przez grzech pierworodny żadna cnota naturalna nie może dojść do pełni doskonałości. Nie wolno jednak ich lekceważyć, przeciwnie, należy je cenić ze względu na ich doniosłość dla życia społecznego, jak i ze względu na życie nadprzyrodzone, którego są cennym podłożem. Z drugiej strony należy odrzucić postulat naturalizmu, aby ograniczyć się tylko do przyrodzonego usprawnienia moralnego⁷².

Można mieć także charakter nadprzyrodzony, a nie mieć przyrodzonego. Ma to miejsce przy nawróceniach ludzi, którzy przez pewien czas żyli w grzechach i zamiast zespołu cnót przyrodzonych, mają zbiór wad. W chwili nawrócenia i usprawiedliwienia przez łaskę otrzymują oni cnoty nadprzyrodzone. Należy jednak od razu zacząć pracę nad wykorzeniem wad i budowaniem fundamentu z cnót przyrodzonych, w przeciwnym wypadku już pierwsze pokusy doprowadzą do grzechu śmiertelnego, przez który osoba utraci wlny zespół cnót nadprzyrodzonych. Należy wystrzegać się przekonania, że cnoty nadprzyrodzone

⁶⁸ Por. E.C. Merino, R.G. De Haro, *Teologia moralna fundamentalna*, Kraków 2004, s. 422-423.

⁶⁹ Por. S. Olejnik, *Teologia moralna. Dar, wezwanie, odpowiedź. Wartościowanie moralne, prawo, sumienie, dobro, zło*, t. 3, Warszawa 1988, s. 184.

⁷⁰ Por. *Katechizm Kościoła katolickiego*, Poznań 1994, 1810.

⁷¹ Por. J. Woroniecki, *Katolicka etyka wychowawcza. Etyka ogólna*, t. 1, Lublin 1986, s. 22.

⁷² Por. tenże, *Chrześcijańskie wychowanie charakteru wysnute z dogmatu*, „Człowiek w Kulturze” 12 (1999), s. 244-245.

mogą zastąpić cnoty przyrodzone i że o te ostatnie nie trzeba zbytnio dbać, gdyż same przez się nie są zdolne do zasługi nadprzyrodzonej, pisze J. Woroniecki⁷³.

Można mieć jednocześnie cnoty przyrodzone i nadprzyrodzone, ale nie umieć odpowiednio zharmonizować ich działania. To stan życia w łasce, ale jakby na dwóch płaszczyznach. Wówczas większość działań kierowana jest cnotami przyrodzonymi, ich motywami i zawartą w nich siłą. W takiej sytuacji istnieje ryzyko przekroczenia granicy między grzechem powszednim i śmiertelnym oraz utraty łaski. Dlatego ważne jest, aby cnoty przyrodzone były podtrzymywane i kierowane przez cnoty nadprzyrodzone. Te dwie płaszczyzny pokrywają się, nie tracąc swoich właściwości. Cnoty nadprzyrodzone uwydatniają wartości charakteru przyrodzonego, nadają mu więcej mocy i rozmachu. Chronią nie tylko od grzechów śmiertelnych, ale strzegą od mniejszych niedoskonałości, które hamują postęp życia duchowego. Nieuświadomiany, wirtualny prąd życia łaski nadaje nadprzyrodzoną wartość wszystkiemu, co osoba czyni. Może on być wzmocniony świadomym działaniem. W ten sposób można coraz mocniej zespałać oba czynniki życia duchowego. Cnoty naturalne nadają temu układowi trwałość, która jest czerpana z substancjalnego bytu natury ludzkiej. Dlatego J. Woroniecki podkreśla, że: „zapewnienie łasce i cnotom nadprzyrodzonym, zdrowego podłoża moralnego w cnotach przyrodzonych jest ogromnej doniosłości. Jest to punkt, na który pedagogika chrześcijańska winna o wiele więcej zwracać uwagi”⁷⁴.

Dominikański moralista, pragnąc opisać rolę ćwiczenia cnót moralnych, porównuje rzeczywistość ludzkiego charakteru do papieru, który zgięty kilkakrotnie w tym samym miejscu zostaje trwale załamany i zawsze będzie się zginał w określony sposób. W miarę pracy nad sobą bezwład władz duszy zostaje coraz bardziej pokonany, akty cnót stają się coraz łatwiejsze. Jest to wynik wysiłków i doświadczeń życiowych, codziennego zmagania się o dobro. Ważne jest przy tym natężenie aktu, ponieważ słaby wysiłek ledwie podtrzymuje cnotę, nie rozwija jej, a wtedy łatwo wkrada się przeciwna jej wada. Cnota kondensuje doświadczenia i owoce namysłów i zmagañ, także rady i wskazówki innych⁷⁵. J. Woroniecki nawet naturalny rozwój cnót przypisuje uprzedzającej łasce Chrystusa. To On bowiem udziela światła, natchnień, prowadzi wolę⁷⁶.

Gdy chodzi o samą cnotę wdzięczności, J. Woroniecki podkreśla wagę dziękowania jako aktu jej praktykowania. Rodzice mają zaprawiać do niego dzieci, aby czyniły to chętnie, bez przymusu i przypominania, za każdym razem, gdy coś otrzymają. Należy dziękować także wtedy, jeśli ktoś coś uczynił w służbie

⁷³ Por. tamże, s. 245.

⁷⁴ Por. J. Woroniecki, *Chrześcijańskie wychowanie charakteru wysnute z dogmatu*, art. cyt., s. 244-247.

⁷⁵ Por. tenże, *Katolicka etyka wychowawcza. Etyka ogólna*, t. 1, dz. cyt., s. 359-364.

⁷⁶ Por. tenże, *Chrześcijańskie wychowanie charakteru wysnute z dogmatu*, art. cyt., s. 248-249.

publicznej. J. Woroniecki konkluduje, że zwrócenie większej uwagi na wdzięczność w obyczajach społecznych nadałoby im bardziej demokratyczny charakter⁷⁷.

Badania psychologiczne wzmacniają świadomość pozytywnych implikacji bycia wdzięcznym, co daje dodatkową motywację woli. J. Woroniecki przypomina, że tym właśnie różni się cnota od nawyku, iż nie powstaje przez działanie mechaniczne, ale intencjonalne, pozostawiając świadomy wybór przy wykonywaniu swoich aktów⁷⁸. Eksperymenty psychologiczne nad wyrażaniem wdzięczności pokazują, że tam gdzie uczestnicy nie odnawiali odpowiedniej intencji, lecz traktowali proponowane ćwiczenia jako rutynowy, mechaniczny trening, nie było pozytywnych skutków w ich życiu⁷⁹.

Alasdair MacIntyre, jeden z najbardziej znaczących współczesnych filozofów moralności, dowodzi, że jedynie teleologiczny i aretologiczny projekt etyczny stanowi logicznie spójną koncepcję moralności. W swojej koncepcji życia cnotliwego kontynuuje on nurt arystotelesowsko-tomistyczny. Według szkockiego filozofa cnotę ćwiczy się przez szeroko rozumianą praktykę. Ma ona swoje wzorce doskonałości i zasady. Potrzebne jej jest wejście w kontakt z tradycją i z instytucjami podtrzymującymi tę tradycję. Praktyka cnoty jest spójną i złożoną formą kooperatywnej działalności człowieka. Dzięki temu następuje realizacja ludzkich potencjalności, dobra moralnego i celowości osoby⁸⁰.

Wielu psychologów podaje różne sposoby rozwoju wdzięczności, często są one zbieżne, np. wyrażanie wdzięczności w formie pisemnej, ćwiczenia w uświadamianiu sobie otrzymanych dobrodziejstw⁸¹. Pionier badań nad psychologią wdzięczności Robert A. Emmons zaleca prowadzenie dziennika otrzymanych darów, niekoniecznie w formie pisemnej, ważne, aby je sobie codziennie przypominać. Sugeruje on, że warto pamiętać o złych chwilach, aby być wdzięcznym za szczęśliwą teraźniejszość, dostrzec jej błogość. Proponuje specyficzną medytację, polegającą nie tylko na dostrzeżeniu otrzymanych w ciągu dnia dobrodziejstw, ale też zła, które zostało popełnione przez wykonującego ćwiczenie, oraz odpowiedzi na dobrodziejstwa. Umożliwia to dostrzeżenie własnej niewdzięczności. Warto zwrócić uwagę na swoje ciało, na zmysły, które umożliwiają odbiór wrażeń, na ich dar i doskonałość. Można użyć wizualnych lub dźwiękowych przypomnień o wdzięczności, osłabia ją bowiem zapomnienie o dobrodziejstwach lub nieuwaga, można przypominać sobie o tym nawzajem w odpowiednio do-

⁷⁷ Por. J. Woroniecki, *Katolicka etyka wychowawcza. Etyka szczegółowa*, t. 2, cz. 2, dz. cyt., s. 149.

⁷⁸ Por. tenże, *Katolicka etyka wychowawcza. Etyka ogólna*, t. 1, dz. cyt., s. 334-335.

⁷⁹ Por. S. Lubomirsky, *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, dz. cyt., s. 107.

⁸⁰ Por. A. MacIntyre, *Dziedzictwo cnoty. Studium z teorii moralności*, Warszawa 1996, s. 338-349.

⁸¹ Por. R.A. Emmons, *Gratitude*, w: *The Encyclopedia of Positive Psychology*, dz. cyt., s. 445-446.

branych parach. Inny sposób rozwoju to obietnica bycia bardziej wdzięcznym, złożona sobie albo innym osobom, połączona z prośbą, aby otoczenie weryfikowało jej wypełnienie. Nie należy używać języka, który zniechęca, ponieważ łatwiej jest uwierzyć we własne słowa i skoncentrować się na tym, co w życiu negatywne. Potwierdzono natomiast eksperymentalnie zasadę, że nawet pozory wdzięczności, jej zewnętrzne wyrazy, budzą jej emocję. Tak więc należy ją wyrażać przez codzienne *dziękuję*, zaprawiać do tego dzieci. Aby utwierdzić cnotę wdzięczności, trzeba spróbować ją wyrazić także wobec wrogów, odczuć ją też wobec obdarowanych, ciesząc się, że można było coś dla nich zrobić⁸². Jak można zauważyć, ćwiczenia proponowane przez R.A. Emmonsada dadzą się wpleść w wieczorny rachunek sumienia. Doskonale wpisują się one w jego schemat opracowany przez św. Ignacego Loyolę. Należy zacząć go od podziękowania Bogu za otrzymane dobrodziejstwa, a potem dostrzec też swoją niewdzięczność⁸³.

Sposoby rozwijania wdzięczności według Sonji Lyubomirsky to dziennik otrzymanych darów, kontemplacja jakiejś rzeczy, za którą warto być wdzięcznym, dziękowanie ludziom w rozmowach z nimi, w listach, znalezienie partnera do ćwiczenia wdzięczności. Ekspresja uczucia wdzięczności powinna być połączona z odświeżaniem sposobów jej wyrażania i przeżywania, aby nie wpaść w rutynę (mechaniczne ćwiczenie, za szybka wdzięczność, nie są wdzięcznością, ale szybkim oddaniem długu, „odrobieniem zadania domowego”)⁸⁴. Ćwiczenia proponowane przez Dobrochnę Bartkowską-Nowak i Bognę Białecką to wypisywanie codziennie wieczorem przez dwa tygodnie sytuacji z całego dnia, w których powinno się odczuwać wdzięczność. Inna propozycja to znalezienie osoby, której zawdzięcza się dużą pozytywną zmianę w życiu, a której nigdy w pełni nie wyraziło się wdzięczności, i dziękowanie jej za pomocą specjalnie przygotowanej wcześniej mowy⁸⁵.

Oprócz sposobów wzmocnienia wdzięczności wymienia się jej przeszkody, aby być ich świadomym i móc w miarę możliwości je zniwelować. Można do nich zaliczyć: stereotypy społeczne silnego i niezależnego mężczyzny, brak odpowiedniej edukacji w dzieciństwie⁸⁶, negatywne nastawienie do życia, nieumiejętność uznania zależności, wewnętrzne konflikty psychologiczne, kiedy obdarowuje osoba, która jednocześnie rani, nieadekwatne dawanie mogące wywołać uczucie poniżenia albo sugerować dwuznaczne intencje, porównywanie się pro-

⁸² Por. tenże, *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*, s. 188-209.

⁸³ Por. I. Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, Kraków 1999, s. 29-30.

⁸⁴ Por. S. Lyubomirsky, *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, dz. cyt., s. 111-116.

⁸⁵ Por. D. Bartkowska-Nowak, B. Białecką, *Prawdziwe szczęście w praktyce. Jak rozpoznać i rozwijać swoje zalety – poradnik*, Poznań 2008, s. 176-177.

⁸⁶ Por. P. Kwiatek, *Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności w świetle współczesnych badań psychologicznych*, art. cyt., s. 155-158.

wadzące do zazdrości⁸⁷. Przeszkodą jest poczucie bycia ofiarą lub poczucie bycia uprawnionym do otrzymywania dobrodziejstw, pochłonięcie materializmem, zbyt uboga autorefleksja, aby rozpoznać obdarowanie, osobowość narcystyczna domagająca się specjalnego traktowania. Zabiegi zmierzające do pogłębienia wdzięczności nie powinny ignorować tych przeszkód, ponieważ mogą one zablokować proces jej rozwoju⁸⁸.

Jak widać, psychologowie podkreślają konieczność pracy nad charakterem, pokazują wady oraz ich związki z różnymi sferami życia człowieka, proponując konkretne sposoby działania. Wydaje się, że bogactwo metod wypracowanych przez psychologię pozytywną może stać się cennym dopełnieniem dla aretologii teologicznej i koncepcji wychowawczych. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby metody te proponować także osobom wierzącym, oczywiście nie zaniedbując środków nadprzyrodzonych, jak modlitwa o wdzięczność czy trwanie w łasce uświęcającej przez życie sakramentalne. Większe zwrócenie uwagi na ćwiczenie cnót pozwoliłoby przezwyciężyć grozący teologii moralnej negatywizm i minimalizm, czyli skupienie się tylko na grzechu i ścisłych wymaganiach dotyczących podstawowych norm postępowania.

ZAKOŃCZENIE

Psychologię można zaliczyć do nauk pomocniczych teologii moralnej. Metodologie obu tych dziedzin różnią się. Psychologia pozostaje nauką eksperymentalną, szczegółową. To sprawia, że może tworzyć teorie dotyczące określonych rzeczywistości, sprawdzając je doświadczalnie. Opisuje człowieka nie tylko abstrakcyjnie, ale też bada go w konkretności życia, tym samym jako nauka pomocnicza umożliwia teologii przystęp do szczegółowych zagadnień dotyczących ludzkiej codzienności, dostarczając danych do dalszej refleksji na polu metodologii teologicznej. Także aretologia może wykorzystać wyniki tych badań.

Uznanie psychologii za naukę pomocniczą dla teologii moralnej nie oznacza możliwości bezkrytycznego przyjmowania każdej koncepcji wypracowanej na jej polu, w tym wszystkich teorii dotyczących cnoty wdzięczności, opartych na wyinkowanych badaniach szczegółowych. Ich szeroka ocena wykracza poza ramy niniejszego artykułu, tym bardziej że w łonie psychologii występuje wiele koncepcji wdzięczności i podejść do niej. Autor wykazuje natomiast, że wartościowe dla aretologii są osiągnięcia psychologii wdzięczności dotyczące jej wychowania. Jak się okazuje, nie są one sprzeczne z katolicką wizją kształtowania cnoty.

⁸⁷ Por. R.A. Emmons, *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*, dz. cyt., s. 127-137.

⁸⁸ C. Peterson, M.E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*, dz. cyt., s. 564-565.

Wdzięczności w psychologii pozytywnej nie należy utożsamiać z koncepcjami tzw. pozytywnego myślenia. Jej twórcom nie chodzi o wykreowanie społeczeństwa zawsze zadowolonego i biernego, o to, aby nie podejmować walki ze złem, ale by dostrzec, że w życiu doświadczą się też często dobra. Można dostrzegać zło, będąc jednocześnie świadomym swego obdarowania.

Teologia moralna mało uwagi poświęcała dotąd konkretnym strategiom rozwoju wdzięczności czy opanowania przeciwnej jej wady – niewdzięczności. Psychologia może uzupełnić tę lukę, wskazując na konkretne ćwiczenia, poparte argumentacją rozumową i etyczną, ukazującą korzyści płynące z postawy wdzięczności. Pomagają one osobie spojrzeć szerzej na rzeczywistość, wyjść z egocentrycznego skoncentrowania na sobie. Dodatkową motywacją jest zapewnienie dobrostanu, właściwego funkcjonowania osoby, a więc jej rozwoju. Psychologia ukazuje dodatkowe perspektywy związane z wdzięcznością, przede wszystkim jej znaczenie socjalne, związek z ludzkim zdrowiem, także przeszkody społeczne jej rozwoju. W kontekście celów psychologii wdzięczności – rozwoju człowieka i dobrych relacji międzyludzkich – jest oczywiste, że powiązanie wdzięczności ze sprawiedliwością, jako cnotą jej pokrewną, nie ukazuje jej pełnego bogactwa, sugeruje spłatę zaciągniętego długu. Wdzięczność rozwija całą osobę, pozwala jej na większą wolność, jest związana z miłością. Stąd teorie psychologiczne ubogacają traktat moralny, czyniąc go bardziej personalistycznym. Praktycznym zaś celem rozważań teologicznomoralnych nad wdzięcznością jest wskazywanie kierunków pracy wychowawczej, pozostawianie metod pedagogice i ocenianie ich pod kątem ich celu i wewnętrznej struktury.

W psychologii pozytywnej skatalogowano cnoty, posługując się tekstami głównych religii i prądów filozoficznych⁸⁹. Autorzy stwierdzają przy tym dużą zbieżność tych tradycji co do podstawowego zespołu cnót⁹⁰. Nie jest to synkretyzm religijny, ale próba odnalezienia pewnych uniwersalnych wartości dla różnych kultur, opisanie wspólnej ludzkiej natury. Podejmowanie takich poszukiwań przez przedstawicieli różnych religii i tradycji filozoficznych postuluje dokument Międzynarodowej Komisji Teologicznej o prawie naturalnym *W poszukiwaniu etyki uniwersalnej: nowe spojrzenie na prawo naturalne*, jednocześnie określając taką pracę jako pilną i konieczną, aby osiągnąć wspólne uznawanie uniwersalnych norm moralnych dzięki racjonalnemu podejściu do rzeczywistości⁹¹. Naturalne poszukiwanie szczęścia już tu na ziemi było celem filozofii Arystotelesa czy stoików. Nie przeszkodziło to chrześcijaństwu zaczerpnąć z tych syste-

⁸⁹ D. Bartkowska-Nowak, B. Białecka, *Prawdziwe szczęście w praktyce. Jak rozpoznać i rozwijać swoje zalety – poradnik*, dz. cyt., s. 7-8.

⁹⁰ C. Peterson, M.E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*, dz. cyt., s. 33-52.

⁹¹ Międzynarodowa Komisja Teologiczna, *W poszukiwaniu etyki uniwersalnej: nowe spojrzenie na prawo naturalne*, Kraków 2010, nr 116.

mów tego, co było ich uniwersalną tradycją mądrościową. Najlepszy wzór wykorzystania myśli laickiej w pracy nad cnotą daje św. Tomasz z Akwinu. Pisząc kwestie swojej *Summy teologicznej*, dotyczące wdzięczności i niewdzięczności, aż 23 razy powołuje się na Senekę, zaś 11 razy cytuje Arystotelesa.

Artykuł nie wyczerpuje tematu współpracy aretologii i psychologii pozytywnej, również w zakresie cnoty wdzięczności, ponieważ podjęto w nim tylko aspekt jej wychowania. Warto przeanalizować także punkty styczności teologii innych cnot z różnymi kierunkami psychologii. Konieczna jest dalsza krytyczna refleksja teologiczna nad studiami nauk humanistycznych, aby lepiej rozumieć osobę ludzką, również po to, by mówić językiem współczesnego człowieka. Taki wysiłek może przyczynić się do rozwoju aretologii moralnej.

SUMMARY

The article presents reflections on the virtue of gratitude raised by moral aretology and positive psychology. It can be said that the theme of gratitude has been neglected in the contemporary humanities and theology and psychologists try to find a remedy to it. It can be a source of inspiration for moral theology. According to moral theology gratitude is classified as belonging to virtues connected with justice, ingratitude is regarded as a sin. Positive psychology undertakes large research, e.g. by broadly describing the growth strategy of this trait which can be used in the Catholic conception of upbringing of this virtue.

Keywords

gratitude, virtue, aretology, upbringing, positive psychology

tłum. na język angielski: *Magdalena Mazur*

BIBLIOGRAFIA

- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, w: tenże, *Dzieła wszystkie*, Warszawa 1996, s. 77-300.
- Bartkowska-Nowak D., Białecka B., *Prawdziwe szczęście w praktyce. Jak rozpoznać i rozwijać swoje zalety – poradnik*, Poznań 2008.
- Bednarski F.W., *Objaśnienia tłumacza*, w: Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne pokrewne sprawiedliwości*, t. 20, Londyn 1972, s. 135-182.
- Corso di morale*, red. T. Goffi, G. Piana, t. 1-5, Brescia 1989-1991.
- Czapiński J., *Wstęp*, w: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Warszawa 2004, s. 7-10.
- Emmons R.A., *Gratitude*, w: *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*, ed. C. Peterson, M.E.P. Seligman, New York 2004, s. 553-568.
- Emmons R.A., *Gratitude*, w: *The Encyclopedia of Positive Psychology*, ed. S.J. Lopez, Malden 2009, s. 442-447.

- Emmons R.A., McCullough M.E., *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*, „Journal of Personality and Social Psychology” 39 (2003) nr 2, s. 377-389.
- Emmons R.A., *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Boston-New York 2007.
- Grisez G., *The way of the Lord Jesus. Living a Christ life*, t. 1-4, Quincy 1983-1997.
- Häring B., *Frei in Christus. Moralthologie für die Praxis des christlichen Lebens. Der Weg des Menschen zur Wahrheit und Liebe*, t. 2, Freiburg-Basel-Wien 1980.
- Hörmann K., *Dankbarkeit*, w: *Lexikon der christlichen Moral*, red. K. Hörmann, Innsbruck-Wien-München, k. 237-240.
- Katechizm Kościoła katolickiego*, Poznań 1994.
- Krasnodębski M., *Pedagogika Jacka Woronieckiego i Feliksa Wojciecha Bednarskiego jako egzemplifikacja etyki tomizmu tradycyjnego*, „Studia Etckie” 11 (2009), s. 29-58.
- Krok D., *Przebaczenie w ujęciu psychologii pozytywnej*, w: *Sakrament pokuty wobec problemów współczesności*, red. K. Glombik, Opole 2011, s. 37-54.
- Kwiatek P., *Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności w świetle współczesnych badań psychologicznych*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” (2012) nr 2 (32), s. 151-163.
- Loyola I., *Ćwiczenia duchowne*, Kraków 1999.
- Lubomirsky S., *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, Warszawa 2011.
- Machinek M., *Renesans nauki o cnotach we współczesnej teologii moralnej?*, „Teologia i Moralność” 4 (2009) nr 2, s. 27-39.
- MacIntyre A., *Dziedzictwo cnoty. Studium z teorii moralności*, Warszawa 1996.
- McCullough M.E., Tsang J.-A., Emmons R.A., *Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience*, „Journal of Personality and Social Psychology” 40 (2004), nr 2, s. 295-309.
- McCullough M.E., Tsang J.-A., *Parent of the Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude*, w: *The Psychology of Gratitude*, red. R.A. Emmons, M.E. McCullough, New York 2004, s. 123-141.
- McCullough M.E., Emmons R.A., Tsang J.-A., *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography*, „Journal of Personality and Social Psychology” 38 (2002), nr 1, s. 112-127.
- Merino E.C., De Haro R.G., *Teologia moralna fundamentalna*, Kraków 2004.
- Międzynarodowa Komisja Teologiczna, *W poszukiwaniu etyki uniwersalnej: nowe spojrzenie na prawo naturalne*, Kraków 2010.
- Nuovo Dizionario di Teologia Morale*, red. F. Compagnoni, G. Piana, S. Privitera, Milano 1990.

- Olejnik S., *Teologia moralna. Dar, wezwanie, odpowiedź. Wartościowanie moralne, prawo, sumienie, dobro, zło*, t. 3, Warszawa 1988.
- Olejnik S., *Teologia moralna. Dar, wezwanie, odpowiedź. Życie osobiste i współzycie międzyludzkie*, t. 6, Warszawa 1990.
- Peterson C., Seligman M.E.P., *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*, New York 2004.
- Pinckaers S.T., *Źródła moralności chrześcijańskiej. Jej metoda, treść, historia*, Poznań 1994.
- Prümmer D.M., *Manuale theologiae moralis secundum principia s. Thomae Aquinatis. In usum scholarum*, t. 2, Barcinone-Friburgi Brisg.-Romae 1958.
- Seligman M.E.P., *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, Poznań 2005.
- Seneka L.A., *O dobrodziejstwach*, w: tenże, *Pisma filozoficzne*, t. 2, Warszawa 1965, s. 69-449.
- Solomon R.C., *Foreword*, w: *The Psychology of Gratitude*, red. R.A. Emmons, M.E. McCullough, New York 2004, s. V-XI.
- Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. Cnoty społeczne pokrewne sprawiedliwości*, t. 20, Londyn 1972.
- Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna. O sprawnościach*, t. 11, Londyn 1965.
- Tucholska K., Gulla B., *Psychologia pozytywna – krytyczna analiza koncepcji*, „Studia z Psychologii w KUL” (2007) nr 14, s. 107-131.
- Wood A.M., Joseph S., Linley P.A., *Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People*, „Journal of Social and Clinical Psychology” 26 (2007), s. 1076-1093.
- Wood A.M., Joseph S., Maltby J., *Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model*, „Personality and Individual Differences” 29 (2008), s. 49-54.
- Wood A.M., Maltby J., Gillett R., Linley P.A., Joseph S., *The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies*, „Journal of Research in Personality” 36 (2008), s. 854-871.
- Wood A.M., Maltby J., Stewart N., Joseph S., *Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait*, „Personality and Individual Differences” 29 (2008), s. 619-630.
- Woroniecki J., *Chrześcijańskie wychowanie charakteru wysnute z dogmatu*, „Człowiek w Kulturze” (1999) nr 12, s. 241-254.
- Woroniecki J., *Katolicka etyka wychowawcza. Etyka ogólna*, t. 1, Lublin 1986.
- Woroniecki J., *Katolicka etyka wychowawcza. Etyka szczegółowa*, t. 2, cz. 2, Lublin 1986.
- Zadykowicz T., *Ku aretologii personalistycznej*, *Roczniki Teologiczne*, 54 (2007) z. 3, s. 37-47.