

# Co daje nam nadzieja i gdzie jej szukać?

Sposoby postrzegania nadziei  
jako motywacji do działania  
i źródła pozytywnego myślenia



P S Y C H O L O G I A



## Spis treści

1. Nadzieja	3
2. Nadzieja	5
3. Nadzieja na życie	7
4. Przy nadziei i przy smutku	13
5. Nadzieja wbrew nadziei	16
6. Spotkania z nadzieją	20
7. Marzenie to nadzieja, że stanie się coś dobrego	23
8. Nadzieja matką zdrowych	25
9. Nadzieja to plan	27
10. Nadzieja matką mocy, depresja zapadliskiem nieszczęść	31
11. Co można robić z nadzieją	36
12. Czyją matką jest nadzieja	38
13. Nadzieja, wiara i pewność	41
14. Nie porzucam nadziei	47

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2021

ISBN 978-83-260-3970-6

Łamanie: **IQGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 86000

# 1. Nadzieja

Choć nie do końca wiadomo, czym jest nadzieja, to wiadomo, jak brzemienna w skutki jest beznadziejność.

Niewiele jest zjawisk, na temat których napisano tyle banalnych „złotych myśli”, co na temat nadziei. A to, że matka głupich, a to, że umiera ostatnia i wiele równie „głębokich” przemyśleń. Wyjątkiem jest zdanie Stanisława Jerzego Leca, że wprowadzie nadzieja jest matką głupich, ale także uroczą kochanką odważnych.

Nie sądzę, żeby było to przypadkowe. Samo zjawisko jest bardzo ulotne i niełatwo poddaje się solidniejszemu definiowaniu. Na pierwszy rzut oka wszystko wydaje się oczywiste – nadzieja stoi na dwóch filarach: pierwszym jest pragnienie czegoś, co z jakichś powodów jest ważne, drugim – niepewność, do jakiego stopnia jest to osiągalne. „Chcę tego, ale nie mam pewności, czy to zdobędę”. Nie wiadomo tylko, co w tej kombinacji jest ważniejsze – pragnienie czy niepewność. Jeśli pragnienie, mamy do czynienia z jakimś rodzajem życzeniowego myślenia. Jeśli ważniejsza jest niepewność, to mamy do czynienia ze szczególną formą lęku czy choćby niepokoju. To ostatnie kłóci się jednak z tradycją psychologiczną, w której rozróżniano, a nawet przeciwstawiano działania oparte na lęku – działaniom opartym na nadziei.

Można na to popatrzeć inaczej – z perspektywy tego, co jest przeciwieństwem stanu nadziei. A znajdziemy ich niemało. Przeciwieństwem nadziei, jako się rzekło, jest lęk; ale jest nim też pewność, a więc odwołanie do racjonalności. Przeciwieństwem nadziei jest zwątpienie, a w największym stopniu jej przeciwieństwem jest beznadziejność, czyli ostateczny brak wyjścia. To ostatnie wydaje się szczególnie ważne. Zgromadzono niemało danych pokazujących dewastujące skutki stanu beznadziejności – utratę woli, paraliż myśli i działań. Nie brak też danych na temat umierania z beznadziejności. Choć nie do końca wiadomo, czym jest nadzieja, to wiadomo, jak brzemienna w skutki jest beznadziejność.

Jeśli pomyślimy o nadziei jak o szczególnej formie trybu warunkowego, tego towarzyszącego człowiekowi od zawsze „tak, ale...”, zobaczymy jeszcze coś innego. Dla jednych jest to stan podobny do odraczania gratyfikacji. Dla innych jakiś rodzaj pokera rozgrywanego z samym sobą, a kiedy gra się z samym sobą, wiadomo, kto wygra. Dla jeszcze innych jest to forma dopingowania siebie, odnawiania motywacji, słowem – zabiegi ukierunkowane na odnawianie zasobów energetycznych i poznawczych, drenowanych podczas każdego działania. Jeśli prawdą jest, że nadzieja ma cechy emocji pozytywnej, a te odnawiają zasoby, to zabiegi takie nabierają sensu. Chodzi tutaj o aktywizację i podtrzymywanie wiary w siebie i w swoje siły, posiadane kompetencje i zdolności, ale także chodzi o aktywizację wiary w szczęśliwy los.

Nie przekonują mnie koncepcje pozytywnego myślenia jako ważnej przesłanki powodzenia w działaniu. Znacznie bardziej przekonuje mnie idea strategicznego pesymizmu – dopuszczania możliwości niepowodzenia, konstruowania planów na wypadek niepowodzenia. Łatwo zauważyć, że choć nadzieja z pozoru bardzo przypomina pozytywne myślenie, w rzeczywistości bliższa jest strategicznemu pesymizmowi. Jest w niej zawarta możliwość porażki, ale jest też zawarte pragnienie uniknięcia tego niepowodzenia. W takim rozu-

mieniu nadzieja jest formą sprzeciwu wobec możliwej porażki, a to – choć nie zawsze jest skuteczne – prawie zawsze jest dobroczynne.

Wiesław Łukaszewski

## 2. Nadzieja

Nadzieja jest zasadą wszelkiego tworzenia. Wymaga odwagi, trudu i wysiłku.

Zapytałem kiedyś znajomego przedszkolaka, czym jest nadzieja. Odpowiedział: „Mieć nadzieję, to łudzić się aż do śmierci”. Podobne przekonania podzielało wielu wybitnych filozofów. Dla myślicieli Oświecenia nadzieja była „tylko szarlatanem, który nas oszukuje ustawicznie” (Chamfort). Ten sam motyw pojawił się u Nietzschego: nadzieja jest „najgorszym złem, ponieważ mękę ludzi przedłuża”. Ta krytyka nadziei dotyczy jednak, jak sądzę, jedynie ludzi tchórzliwych, a nie autentycznie porażonych przez los. Dla autentycznie porażonych nadzieja nie jest łudzeniem się, lecz twórczą siłą.

Nadzieja jest ważną cnotą. Stanowi źródło twórczej siły życia. Dzięki czemu bowiem ludzie wznoszą na ruinach domów nowe domy? Dzięki czemu nie załamują się w niepowodzeniach, lecz próbują od nowa? Nadzieja wymaga odwagi, trudu i wysiłku. Ten, kto pokłada nadzieję, musi ze swej strony uczynić wszystko, co umożliwi spełnienie tej nadziei. Osiągnięcie sukcesów w pracy nie zależy z pewnością jedynie od samego człowieka, ale nie mógłby mieć nadziei na sukces ktoś, kto ze swej strony nie uczyniłby wszystkiego, co możliwe, by ów sukces przybliżyć.

Czy tego, co nazywamy nadzieją, nie należałoby jednak określić raczej mianem odwagi? Tak sądził na przykład Henryk Elzenberg. Można jednak zapytać: Skąd, jeśli nie z nadziei, wypływa męstwo?

Nasuwa się także wątpliwość, czy nie jest tym samym „mieć nadzieję” i „spodziewać się czegoś”? Czy można mówić o nadziei tam, gdzie dotyczy to jedynie prozaicznych spraw życiowych (mam nadzieję, że wyjadę na wakacje). Czy nie właściwiej byłoby mówić wówczas o spodziewaniu się czegoś, zakładając, że nadzieja dotyczy czegoś większego i bardziej doniosłego? Dlatego obok pragnień i oczekiwań lub skończonych nadziei odkrywamy nadzieję fundamentalną, nieskończoną. To ona jest podstawą wszelkich nadziei skończonych. Dotyczy przede wszystkim możliwości przekroczenia ostatecznego horyzontu, horyzontu śmierci. Nasze drobne nadzieje stanowią w gruncie rzeczy figurę tej jednej nadziei. „Wydaje mi się, że warunki umożliwiające nadzieję wiążą się ściśle z warunkami rozpacz. Śmierć jako odskocznia absolutnej nadziei. Świat, w którym zabrakłoby śmierci, byłby światem, w którym nadzieja istniałaby tylko w stanie larwalnym” – pisał Gabriel Marcel.

Wydaje się, że to wiara umożliwia nadzieję. Jeśli bowiem zgodzilibyśmy się z przekonaniem, że ludzkim życiem rządzi przypadek lub los, nie moglibyśmy mieć nadziei. Jednak wiara nie daje całkowitej pewności, jest widzeniem jakby przez zasłonę, dlatego sama potrzebuje siły nadziei na wciąż nowe akty zawierzenia. Pozostaje zatem jeszcze miłość. Kto nie może znaleźć drogi do nadziei przez wiarę, ten być może znajdzie ją przez miłość. A jednak pisał Miguel de Unamuno: „miłości właściwa jest nadzieja, i tylko nadzieja ją podtrzymuje”.

Ani wiara, ani nadzieja nie są w pełni zależne od nas samych. Jednym jest łatwiej mieć nadzieję i uwierzyć, innym, choć bardzo tego pragną, jest trudniej. Nadzieja jest darem. Co zatem zależne jest od nas samych? Pewien ślad możliwej odpowiedzi znajdujemy u Franza Rosenzweiga: „Miłość była bardzo kobieca, wiara bardzo męska, jedynie