

CZŁOWIEK ISTOTĄ POSZUKUJĄCĄ I POGŁĘBIAJĄCĄ NADZIEJĘ

O nadziei mówi się i pisze dużo, zwłaszcza po wydaniu Encykliki *Spe salvi* papieża Benedykta XVI. Nadzieja także coraz częściej staje się przedmiotem wielu naukowych rozważań w psychologii, filozofii i teologii. Termin ten także spotkać można w twórczości artystycznej, a głównie literackiej. O nadziei pisali święci, poeci, kandydaci na ołtarze, naukowcy, ale także nadzieja jest terminem, którym ludzie posługują się na co dzień w różnych okolicznościach i sytuacjach swojego życia.

Nadzieja jest naturalnym stanem egzystencji człowieka, jest tą dyspozycją psychiczną, która pozwala nadać sens działaniu i życiu. Jest ona czynnikiem aktywizującym i ukierunkowującym ludzkie czynności, gdyż dzięki niej człowiek może podejmować skutecznie różne cele, ale także czuć się w życiu bezpiecznie oraz oczekiwać spełnienia swych dążeń, realizacji planów oraz posiadać przeświadczenie, że wszelki trud życia, jego sukcesy i porażki, a także śmierć ma głęboki sens i znaczenie. Nadzieja człowieka obejmuje zatem wiele płaszczyzn dotyczących jego funkcjonowania i sfery przeżyć psychicznych.

Nadzieja dotyczy dwóch rzeczywistości. Z jednej strony obejmuje sprawy życia codziennego, doczesnego. Zatem człowiek ma nadzieję np., że ukończy z powodzeniem szkołę, że zdobędzie dobrze płatną pracę, że operacja chorego w rodzinie zakończy się sukcesem, że jego małżeństwo będzie szczęśliwe, że nowo wybrana izba do parlamentu będzie bronić interesów najbiedniejszych. Z drugiej strony nadzieja sięga także poza śmierć człowieka, czyli dotyka rzeczywistości, która nadaje ostateczny sens jego trudom, chorobom, cierpieniom, przeżywanym przez niego tragediom. Nadzieja realizuje się w konkretnej egzystencji człowieka i jest związana z jego funkcjonowaniem „w nadziei i z nadzieją”. Ludzie dążą w życiu do realizacji swoich pragnień, celów, planów, dążą do osiągnięcia samorealizacji, własnej pełni i we wszystkich swoich działaniach i przedsięwzięciach są wspomagani i podtrzymywani przez nadzieję. Człowiek jest zatem istotą, która „ma nadzieję” i która „żyje nadzieją”. Osoba pełna nadziei przekracza granice swojej egzystencji i poszukuje źródła swego istnienia. Człowiek dąży także do zrozumienia ostatecznego przeznaczenia jego samego, ale także tego wszystkiego, co doświadcza i przeżywa każdy człowiek aktualnie żyjący, ale także tego, co doświadczał w przeszłości oraz tego, co będzie udziałem ludzi żyjących po jego śmierci.

1. Struktura nadziei jako dyspozycji psychicznej

Człowiek, który ma nadzieję spodziewa się zaistnienia sprzyjających okoliczności umożliwiających osiągnięcie jakiegoś wartościowego celu, czyli dobra. Pragnąc natomiast osiągnąć jakieś dobro, a więc zrealizować swe zamierzenia, osiągnąć ważny dla siebie cel, człowiek podejmuje konkretne czynności. Nadzieja więc jest ważnym motywatorem ludzkiego działania ukierunkowując osobę na zdobycie określonego celu. Cel, ku któremu zmierza człowiek, zawsze stanowi dla niego jakąś wartość lub dobro, jednakże jego zdobycie jest obwarowane pewną dozą niepewności. Człowiek nigdy nie jest pewny osiągnięcia celu, jednak *ma nadzieję* i ona właśnie jest

siłą popychającą go do podejmowania działań. Dzięki nadziei człowiek odnajduje sens swego partykularnego działania, a także całego swojego życia. Jednakże zdarza się także tak, że ludzie tracą nadzieję i wtedy nie wierzą, że uda im się zrealizować zamierzone cele, że osiągną upragnione dobro. Wówczas wpadają w stan bez nadziei, tracąc wiarę na realizację jakiegokolwiek przedsięwzięcia wpadając w stan przygnębienia, lęku, rozpacz, depresji, apatii.

Ludzie na ogół mają świadomość, że w realizacji każdego celu oraz w formułowaniu planów i zamierzeń, nadzieja jest bardzo istotna i dlatego starają się ją podtrzymać, a także aktywnie poszukiwać źródeł skąd mogliby ją czerpać. To jest fundamentalne pragnienie i zarazem podstawowa potrzeba człowieka. Jest też wiele sposobów odzyskiwania nadziei, a także źródeł, z których można czerpać nadzieję i w czym lub w kim ją pokładać.

Nadzieja zgodnie z tradycją filozoficzną, teologiczną, psychologiczną, a także z mądrością obiegową należała niegdyś do zbioru emocji. Jednak w świetle współczesnych osiągnięć psychologii poznawczej, zdaniem psychologa Józefa Kozieleckiego, należy zrewidować ten pogląd. Autor ten nadzieję rozumie jako „wielowymiarową strukturę poznawczą, której centralnym składnikiem jest przekonanie, że w przyszłości człowiek otrzyma dobro (osiągnie ważny cel) z określonym stopniem pewności, czyli określonym prawdopodobieństwem”¹. Nadzieja jako struktura wymiarowa zawiera w sobie wiele składników, do których należą przede wszystkim emocje, ale oprócz nich także myśli o czasie przyszłym, sądy afiliatywne, motywy i czynniki sprawcze. Zatem nadzieja stanowi pewną stałość psychiczną, w której dominującą rolę odgrywa poznanie.

J. Kozielecki w oparciu o dwa kryteria aktywność - pasywność oraz partykularność – generalność wyróżnił cztery rodzaje nadziei: pasywna, aktywna, partykularna, generalna².

Nadzieję pasywną stanowią przekonania jednostki, że po okresie biernego oczekiwania, osiągnie ona pożądaną wynik lub cel z określonym stopniem prawdopodobieństwa. Przekonaniom tym zazwyczaj towarzyszą pozytywne emocje. Jednak w takich sytuacjach człowiek zachowuje się biernie, tzn. nie robi nic, aby zwiększyć szansę osiągnięcia oczekiwanego dobra. Nadzieja pasywna może jednak prowadzić do frustracji w przypadku nie osiągnięcia spodziewanych rezultatów, stanów rzeczy lub celów³. Myślę, że taki rodzaj nadziei jest określany jako „matka głupich”.

Jednakże zazwyczaj w swoich działaniach człowiek posługuje się nadzieją aktywną, gdyż czynnie angażuje się w dążeniu do wyznaczonych przez siebie celów. Nadzieja aktywna polega na silnym przekonaniu jednostki, że dzięki umiejętnościom wykonywania zadań i silnej motywacji inicjującej i podtrzymującej to działanie, osiągnie ważny dla siebie cel z prawdopodobieństwem większym od zera. Bardzo istotna w aktywnej nadziei jest wola człowieka, która stanowi interakcję umiejętności poszukiwania i konstruowania działań z silną motywacją do osiągnięcia celu⁴.

Nadzieja aktywna i pasywna ma charakter partykularny (pojedynczy), ponieważ związane są z ściśle sprecyzowanym celem, który człowiek pragnie osiągnąć w określonym miejscu i czasie oraz z ustalonym wcześniej prawdopodobieństwem.

¹ J. Kozielecki, *Psychologia nadziei*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2006, s. 37.

² Tamże, s. 38.

³ Tamże, s. 39.

⁴ Tamże, s. 39.

Człowiek według nadziei partykularnej może formułować różnorodne cele, od bardzo prostych po bardzo skomplikowane¹.

Poza nadzieją partykularną wyróżnia się nadzieję generalną, nazywaną ogólną lub absolutną, która też może być aktywna lub pasywna. Nadzieja taka nie odnosi się do konkretnego wyniku, stanu rzeczy lub celu lecz jest „trwałym ogólnym przekonaniem, że w przyszłości, bliższej lub dalszej, zrodzą się nowe, ważne zadania, których, rozwiązanie nasycone będzie pozytywnymi wartościami i dobrami”². Nadzieja taka pozwala osiągać znaczące i doniosłe cele, a także podejmować i realizować osobiste i społeczne interesy. Nadzieja generalna jak sama nazwa wskazuje, nie odnosi się do konkretnej przestrzeni, czasu czy nawet czynu lecz jest zgeneralizowana, to znaczy człowiek żyje według nadziei i w nadziei. Nadzieja generalna pełni dwie podstawowe funkcje w życiu człowieka; po pierwsze, wpływa na poczucie sensu życia nawet w sytuacjach tragicznych, dramatycznych i niebezpiecznych dla niego, czyli określanych jako beznadziejne, po drugie, wpływa pozytywnie na nadzieję partykularną. Wówczas to nadzieja generalna broni człowieka przed rozpaczą i beznadziejnością³.

Nadzieja jako wielowymiarowa struktura poznawcza składa się z kilku integralnych, konstytuujących ją elementów. Wyróżnia się: składnik poznawczy, emocjonalny, temporalny, afiliatywny i sprawczy⁴.

Składnik poznawczy zajmuje centralne miejsce w nadziei według koncepcji J. Kozieleckiego i stanowi system przekonań, czyli myśli, sądów, skojarzeń, wyobrażeń jednostki o osiągnięciu w przyszłości ważnego i istotnego dla niej celu, pożądanego wyniku bądź też jakiegoś dobra⁵.

Składnik emocjonalny i afektywny odgrywa w nadziei podstawową rolę, ponieważ przekonanie o osiągnięciu celu zawsze jest nasycone emocjami, uczuciami, a często także namiętnościami. Przeżycia emocjonalne człowieka są związane ze sferą wyobrażeń człowieka i jego oczekiwań, co do mających nastąpić rezultatów. Na ogół nadzieja związana z wystąpieniem w przyszłości wydarzeń, zjawisk czy sytuacji, wywołuje emocje o znaku dodatnim, czyli człowiek przeżywa radość, podekscytowanie, zadowolenie, radosne oczekiwanie, dumę, szczęście.

Składnik temporalny pozwala na umieszczenie nadziei w czasie przyszłym. Oczywiście, że na wybory człowieka, przekonania, samopoczucie psychiczne mają wpływ jego doświadczenia z przeszłości, jak też aktualne sytuacje i zdarzenia, to jednak nadzieja jest skoncentrowana na przyszłość. W nadziei rola okresu przeszłego i teraźniejszego jest wtórna w porównaniu z przyszłym, który z kolei równocześnie wpływa na sposób przeżywania teraźniejszości oraz sposób interpretowania przeszłości. Nadzieja ma jeszcze inny, głębszy wymiar, który J. Kozielecki ujął w następującej sentencji...” nie ma nadziei bez przyszłości i nie ma przyszłości bez nadziei”⁶. W tym też zawiera się kontekst ciągłości nadziei i powiązania czasu teraźniejszego z przyszłym.

Ważnym składnikiem nadziei jest afiliatywność, czyli odniesienie do innych ludzi, np. rodziców, przyjaciół, sąsiadów, osób duchownych, nauczycieli, lekarzy, czy ogólnie ludzkości, a także instytucji społecznych, Kościoła, tradycji, zjawisk przyrodniczych, dzieł kultury. Szczególnie doniosłe znaczenie w przeżywaniu i

¹Tamże, s. 40.

²Tamże, s. 41.

³Tamże, s. 42.

⁴ Dokładną charakterystykę tych składników przedstawia J. Kozielecki w książce: *Psychologia nadziei...* dz. cyt., s. 42-47.

⁵Tamże, s. 43.

⁶Tamże, s. 45.

interpretowaniu przez ludzi wydarzeń i sytuacji ma ich odniesienie do Boga, wiary, wyznawanej religii, wartości transcendentnych¹.

Składnik sprawczy nadaje nadziei dynamiczny charakter i stąd wpływa na procesy psychiczne i społeczne człowieka. Pełni on funkcję motywacyjną, skierowaną na osiągnięcie celów i doniosłych wyników. Czynniki ten zwiększa aktywność człowieka, stymuluje czynności planowania umożliwiające rozwiązywanie problemów i tworzenie użytecznych społecznie dzieł, a także dążenia do przekraczania samego siebie w realizacji ważnych i wymagających heroizmu działań. Decyduje także o trwałości ludzkiego działania, przez co w wielu sytuacjach wpływa na poczucie powodzenia jednostki i w przypadkach trudności chroni przed przeciwnościami losu. Czynniki ten przede wszystkim wpływa na poczucie sensu życia².

Psycholog E. Erikson uważa, że nadzieja kształtuje się około pierwszego roku życia i jest „szczególnym przeświadczeniem jednostki o dwóch ogólnych i powiązanych ze sobą właściwości świata: że jest on uporządkowany i sensowny oraz że jest generalnie przychylny ludziom”³. Nadzieja ma charakter poznawczy w tym sensie, że pozwala na interpretowanie i przewidywanie zdarzeń. Przejawia się ona również w emocjach i uczuciach towarzyszącym ocenie poznawczej.

E. Erikson wyróżnia kryzysy, które są motorem rozwoju człowieka⁴. Kryzysy te stanowią punkty zwrotne w życiu ludzkim wywołujące niepokój i konflikt, ale jednocześnie umożliwiające zdobycie nowych kompetencji, dzięki którym człowiek coraz lepiej adaptuje się do bardziej skomplikowanej rzeczywistości. Sposoby przeżycia kryzysów zależą od osobowych zasobów energii zgromadzonych przez jednostkę, istnienia społecznych form wsparcia, nowych możliwości i okoliczności, jakie stwarza społeczeństwo, a także doświadczenia płynące z rozwiązań kryzysów z wcześniejszych okresów rozwojowych. Żaden konflikt nie zostaje bowiem rozwiązany raz na zawsze, lecz zdobyta w określonym stadium jakość ego rozwija się w ciągu dalszego życia. Każdy okres rozwojowy człowieka jest zależny od poprzednich i w pewnym sensie przygotowuje kolejne⁵.

E. Erikson wprowadził do swej koncepcji pojęcie cnoty podstawowej ego (*basic virtue of ego*), czyli siły witalnej, która jest rezultatem pomyślnego zakończenia każdego rozwiązanego kryzysu danego okresu rozwojowego. Jako pierwsza, najbardziej podstawowa oraz najtrwalsza z sił ego powstaje cnota nadziei (Trzebiński, Zięba 2003).

Koncepcję nadziei Eriksona została zweryfikowana przez J. Trzebińskiego i M. Ziębę. Wprowadzili oni pojęcie nadziei podstawowej, która różni się nieco od nadziei rozumianej jako „poczucie, że rzeczy będą układały się pomyślnie”⁶. Poziom nadziei podstawowej traktowany jest jako ważny czynnik osobowościowy.

¹ Tamże, s. 45.

² Tamże, s. 46.

³ J. Trzebiński, M. Zięba, *Nadzieja, strata i rozwój*, „Psychologia Jakości Życia”, 2003, t. 2, nr 1, s. 4.

⁴ E. Erikson wyróżnił osiem stadiów w cyklu życia ludzkiego. Dokładniejszy ich opis można znaleźć w pozycjach: R.J. Gerrig, P.G. Zimbardo, *Psychologia i życie*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.; s. 329-331; J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*. tom I, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003, s. 260; M. Sękowska, *Neopsychoanalityczna koncepcja rozwoju psychospołecznego Erika H. Eriksona*, w: P. Socha (red.), *Duchowy rozwój człowieka: fazy życia, osobowość, wiara, religijność. Stadialne koncepcje rozwoju w ciągu życia*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2000, s. 101 - 139.

⁵ Tamże, s. 115.

⁶ J. Trzebiński, M. Zięba, *Nadzieja*. dz. cyt. s. 4.

Nadzieja podstawowa umożliwia reagowanie jednostki na dwa rodzaje sytuacji: na sytuacje nowości i sytuacje rozpadu dotychczasowego ładu. W sytuacjach nowości, nadzieja podstawowa zwiększa gotowość do podejmowania nowych wyzwań i budowania nowego ładu. Nadzieja podstawowa może bardziej wpływać na umiejętność adaptacji w nowym środowisku niż optymizm i wiara we własne możliwości oraz osobiste kompetencje. Nadzieja odgrywa także bardzo dużą rolę w sytuacji straty i rozpadu dotychczasowego ładu w życiu jednostki. Pozwala ona na szybsze i łatwiejsze przezwyciężanie kryzysu i powstanie oraz ukształtowanie się postawy konstruktywnej, dążącej do zbudowania nowego ładu¹.

J. Trzebiński i M. Zięba uważają, iż nadzieja podstawowa stanowi względnie stałą strukturę osobowości człowieka. Podstawy nadziei kształtują się u jednostki we wczesnym dzieciństwie, ale jej poziom zmienia się nieustannie w ciągu całego życia. Czynnikiem, które wpływają na zmianę poziomu nadziei są różne wydarzenia przełomowe w życiu człowieka, które mogą zarówno zwiększać, jak i zmniejszać poziom nadziei podstawowej. Badania przeprowadzone przez tych autorów wykazały, że osoby o większym poziomie nadziei w sytuacji straty rzadziej stosują wycofanie, a w przypadku niepowodzenia częściej przyjmują strategię zadaniową. J. Trzebiński i M. dowiedli w swoich badaniach, że nadzieja podstawowa wpływa na „adaptacyjność reakcji na trudne sytuacje”. Autorzy ukazali także „funkcjonalną odmienną nadziei podstawowej i wiary we własny sukces w sytuacji nieodwracalnej straty i niepowodzenia”². Nadzieja podstawowa ma wpływ na reakcję poznawczą i emocjonalną człowieka i „jest decydującym czynnikiem wpływającym na konstruktywność przeddecyzyjnych procesów poznawczych w sytuacji trudnej. Nadzieja wpływa na pozytywność myślenia o sytuacji i pozytywność emocji wobec sytuacji (...). Jednak w przypadku podejmowania i realizacji decyzji (behawioralna reakcja na stratę) istotne wydają się dwa czynniki – zarówno poziom podstawowej nadziei, jak i poziom wiary we własny sukces”³.

J. Trzebiński i M. Zięba wykazali także na podstawie badań, że wysoki poziom nadziei podstawowej korzystnie wpływa na powodzenie psychoterapii, a także „ułatwia przezwyciężenie kryzysu tożsamości wywołanego odrzuceniem przez osoby bliskie. Ludzie z wysokim poziomem nadziei podstawowej łatwiej budują nową tożsamość”⁴. Wyższy poziom nadziei wpływa również pozytywnie na rozwojowe konsekwencje sytuacji trudnych, na umiejętność konstruktywnego wyciągania wniosków z niepowodzeń, dokonywania reorganizacji podejmowanych działań⁵.

Im niższy poziom nadziei podstawowej, tym bardziej można sugerować istnienie kryzysu nadziei. Natomiast niski poziom nadziei podstawowej wiąże się często z lękiem, objawami somatycznymi i depresją⁶.

Nadzieja rozumiana jako wielowymiarowa dyspozycja psychiczna nie obejmuje jedynie wiary iż „rzeczy będą układały się pomyślnie”. Odnosi się ona przede wszystkim do nieprzemijającej pewności i wartości - transcendującej człowieka, przekraczającej śmierć. Człowiek pokłada nadzieję w Bogu i powierza swe losy Opatrzności ufając, że Bóg prowadzi go do wiekuistego szczęścia. Bóg, który jest Stwórcą życia nierozdzielnie związanego z nadzieją i Stwórcą człowieka, który nie może żyć bez nadziei, jest Bogiem miłości przekraczającej śmierć, czyli największej nadziei. Bóg dał człowiekowi obietnicę zbawienia, która rozumiana jest jako

¹ Tamże, s. 5.

² J. Trzebiński, M. Zięba, *Nadzieja, strata i rozwój*, Psychologia Jakości Życia, 2003, t. 2, nr 1, s. 10.

³ Tamże, s. 12.

⁴ Tamże, s. 15.

⁵ Tamże.

⁶ Tamże.

wyzwolenie człowieka z niewoli grzechu i śmierci. Obietnica ta została wyrażona przez Jezusa Chrystusa nie tylko przez głoszenie nadejścia Królestwa Bożego i wezwanie do nawrócenia, lecz przede wszystkim przez Jego mękę i śmierć na krzyżu. Natomiast zmartwychwstanie Jezusa stało się znakiem i gwarancją powszechnego zmartwychwstania. Chrześcijanin żyjący nadzieją ufnie patrzy w przyszłość życia wiecznego, ponieważ oczekuje na spełnienie obietnicy osiągnięcia Królestwa niebieskiego i możliwości zjednoczenia się ze Stwórcą.

Postawa nadziei chrześcijańskiej ze swej istoty jest postawą bezgranicznego zawierzenia Bogu, który jest najwyższą miłością, ponieważ oddał życie za każdego człowieka. Z zawierzenia Bogu rodzi się cierpliwość i wytrwałość w dążeniu chrześcijanina do celu i kroczeniu z własnym krzyżem za Chrystusem. Te cechy chrześcijańskiej nadziei pozwalają na to, by niestrudzenie wyczekiwać na spełnienie się dobra w życiu człowieka. Wynika z tego, że nadzieja nie dotyczy tylko spraw wiecznych, ale także kształtuje postawę chrześcijańskiej aktywności życiowej w życiu obecnym. Zatem nadzieja uwalnia człowieka od poczucia bezsensu życia i fatalizmu. Broni przed zwątpieniem, rezygnacją, wycofywaniem się z podejmowania aktywności na rzecz szerzenia dobra wokół siebie, budowania lepszego świata, twórczego kształtowania go w sobie i innych. Rodzi siłę i odporność duchową. Umacnia przeciw wszelkim przeszkodom, trudom i przeciwnościom życia. To właśnie dzięki nadziei człowiek ma motywację, by trudzić się dla Królestwa Bożego, z przeświadczeniem, że Bóg prowadzi go najlepszą drogą prowadzącą bezpiecznie do osiągnięcia przez niego ostatecznego celu.

Nadzieja należy do jednej z trzech cnót teologalnych, dzięki której obok wiary i miłości człowiek urzeczywistnia pragnienie osiągnięcia życia wiecznego, czyli szczęścia Królestwa niebieskiego. Cnota nadziei odpowiada więc jak czytamy w Katechizmie: „dążeniu do szczęścia, złożonemu przez Boga w sercu każdego człowieka; podejmuje ona te oczekiwania, które inspirują działania ludzi; oczyszcza je, by ukierunkować je na Królestwo niebieskie; chroni przed zwątpieniem; podtrzymuje w każdym opuszczeniu; poszerza serce w oczekiwaniu szczęścia wiecznego. Żywa nadzieja chroni przed egoizmem i prowadzi do szczęścia miłości”¹.

Wiara, nadzieja i miłość są złączone ze sobą na podobieństwo Trójcy Św. Wiara polega na uznaniu i przyjęciu Objawienia Bożego i samego objawiającego się Boga jako Stwórcy, Boga Ojca, Jezusa Chrystusa i Ducha Św. Nadzieja i miłość wypływają z wiary i są z nią bardzo ściśle związane tak, że żadna z nich nie może istnieć samodzielnie. Jeśli rozwija się jedna, rozwijają się inne, jeżeli upada któraś z nich, wraz z nią upadają inne.

2. Atrybuty dojrzałej nadziei

Często ludzie nie zdają sobie w pełni sprawy z tego jak głęboko przenika i rządzi nimi ich nadzieja. Dopiero, gdy ją tracą, odkrywają, czym dla nich była i wzrasta w nich przekonanie, że nie w sposób bez niej żyć. Nadzieja także nie występuje u ludzi zawsze w takim samym stopniu. Różne sytuacje życiowe wpływają na to, że człowiek może mieć nie jednakowy poziom nadziei, który implikuje podjęcie określonych decyzji i działań o charakterze egzystencjalnym, często mający wymiar ostateczny.

¹ Katechizm Kościoła Katolickiego, 1817, Pallottinum, Poznań 1994, s. 426.

J. Tischner zauważa, że w ramach doświadczenia ludzkiej nadziei zawiera się heroizm człowieka i dojrzałość jego nadziei¹. To właśnie nadzieja pozwala człowiekowi człowiekowi na podjęcie czynów heroicznych. Człowiek mając nadzieję na spełnienie jakiś ważnych wartości podejmuje ekstremalne działania; np. żołnierz gotów jest ponieść śmierć w obronie ojczyzny, matka dla dziecka podejmuje się niekiedy wielkich wyrzeczeń, policjant decyduje się na schwytanie groźnego przestępcy. Heroizm człowieka nie uwidacznia się jedynie w czynach wielkich i nieprzeciętnych. Rafał Kalinowski uważał, że heroizm nadziei wyraża się przede wszystkim w cierpliwym znoszeniu przeciwności. Należy zwrócić uwagę, że czynów heroicznych, którym towarzyszy nadzieja nie podejmuje jedynie człowiek, ale taki czyn podjął także Syn Boży. Niezwykłym heroizmem było podjęcie przez Chrystusa męki, cierpienia i śmierci krzyżowej. Nie dokonałby się ten heroiczny akt zbawienia ludzi, gdyby nie towarzyszyła temu nadzieja na odkupienie każdego człowieka. Ludzie też nie byłiby skłonni do podejmowania żadnych czynów altruistycznych dla innych, a także heroicznych, gdyby pozbawieni byli nadziei na spełnienie jakiegoś dobra, wartości, zwłaszcza tej nieprzemijającej, za którą tęskni serce człowieka. W końcu nadzieja nadaje sens także śmierci, a nawet ją przewycięża. J. Tischner stwierdza, że „jaka jest ludzka nadzieja, taki jest ludzki heroizm”² i jeśli chcemy zrozumieć jakiś heroiczny czyn człowieka, musimy przede wszystkim dotrzeć do istoty wymiaru dojrzałości jego nadziei.

Juliusz Słowacki łączył heroizm ludzki z jego nadzieją pisząc:
Lecz zaklinam - niech żywi nie tracą nadziei
i przed narodem niosą oświaty kaganiec;
A kiedy trzeba, na śmierć idą po kolei,
jak kamienie przez Boga rzucane na szaniec.

Dojrzałość nadziei jest jedną z najważniejszych wartości osobowych, a sama zaś nadzieja jest najważniejszą dla ludzi perspektywą odkrywania i oglądania prawdy o człowieku i o świecie oraz nadaje określony sposób przeżywania przez niego życia.

Czesław Miłosz w wierszu *Nadzieja* zachęca do tego, by trudzić się nad tym, aby *głębiej i mądrzej* przeżywać i kształtować swoją nadzieję.

NADZIEJA

*Nadzieja bywa, jeżeli ktoś wierzy,
Że ziemia nie jest snem, lecz żywym ciałem,
I że wzrok, dotyk ani słuch nie kłamie.
A wszystkie rzeczy, które tutaj znałem,
Są niby ogród, kiedy stoisz w bramie.*

*Wejść tam nie można. Ale jest na pewno.
Gdybyśmy lepiej i mądrzej patrzyli,
Jeszcze kwiat nowy i gwiazdę niejedną
W ogrodzie świata byśmy zobaczyli.*

*Niektórzy mówią, że nas oko ludzi
I że nic nie ma, tylko się wydaje,
Ale ci właśnie nie mają nadziei.*

¹ J. Tischner, *Świat ludzkiej nadziei*. Wydawnictwo Znak, Kraków 1994, s. 294.

² Tamże, s. 295.

*Myślą, że kiedy człowiek się odwróci
Cały świat za nim zaraz być przestaje,
Jakby porwały go ręce złodziei.*

J. Tischner stwierdza, że „człowiek dojrzewa w miarę, jak coraz bardziej dojrzała staje się jego nadzieja. Nadzieja staje się bardziej dojrzała w ten sposób, że w miejsce nadziei płytszej pojawia się nadzieja głębsza, a w miejsce nadziei przemijającej – nadzieja trwała, a w miejsce nadziei, która się spełnić nie może, nadzieja, która się urzeczywistnia”¹.

Psychologowie również odróżniają nadzieję dojrzałą od niedojrzałej i podają charakterystyczne przymioty dojrzałej nadziei. Zwracają także uwagę na zachodzący w człowieku proces dojrzewania nadziei.

J. Koziński uważa, iż dojrzała nadzieja powinna być aktywna, wzrostowa, świadoma, ekspansywna, realistyczna, regulująca, oraz nastawiona na unikatowe przeżycia. Nadzieja aktywna zakłada pełne zaangażowanie się całej osoby człowieka obejmującej sferę poznawczą, emocjonalną, motywacyjną, wolitywną i umysłową w osiąganie zamierzonych przez niego celów. Osiąganie doniosłych celów i nadawanie sensu życia nie może się dokonywać bez udziału świadomości człowieka, więc jedynie świadoma nadzieja, czyli zdawanie sobie w pełni sprawę z celu, do którego się dąży, zapewnia realizowanie planów, zamierzeń, różnorodnych działań. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy nadzieja się rozwija, czyli gdy człowiek stara się o zwiększanie jej poziomu. Progresja nadziei jest wielokierunkowa, ponieważ zakłada rozszerzanie zbioru dziedzin jego działalności. Jednostka dzięki temu może dokonywać różnych wyborów, stawiać sobie mniej lub bardziej odległe cele o wielu poziomach trudności i złożoności. Takie działania opierają się na obiektywnych i realnych faktach, którego podstawę stanowi racjonalne myślenie implikujące ważny atrybut realistycznej nadziei. Dojrzała nadzieja pełni określone funkcje regulujące zachowanie w kierunku osiągania zamierzonych celów prowadzących w konsekwencji do poczucia sensu życia. Ostatni atrybut nadziei został nazwany przez Kozińskiego jako unikatowe przeżycia i niepowtarzalne doświadczenia. Wiąże się on z duchowymi stanami poznawczymi i emocjonalno-motywacyjnymi warunkującymi głębokie przeżywanie oraz transcendencję własnej egzystencji z poczuciem pełnej samorealizacji, przyczyniając się do szerzenia dobra wokół swego bliższego i dalszego otoczenia².

3. Człowiek poszukujący źródeł nadziei i niosący nadzieję

Nadzieja jako podstawowa predyspozycja psychiczna człowieka stanowi jeden z najważniejszych motywatorów ludzkiego działania, który u ludzi może przybierać niejednakowy poziom nateżenia, ale także może się zmieniać w ciągu życia u tej samej osoby. Nadzieja może opadać, wzrastać, a także pogłębiać się obejmując stopniowo wszystkie dziedziny ludzkiego funkcjonowania. Nadzieja ma moc także przemieniania jednostki żyjącej według nadziei w tzw. „człowieka nadziei”. Różne sytuacje życiowe człowieka, jego doświadczenia, sposób interpretacji tych sytuacji, a także rodzaj wsparcia społecznego wpływają w sposób istotny na poziom ludzkiej nadziei. Św. Ignacy Loyola w *Ćwiczeniach duchowych* pisze, że „tam gdzie działają liczne sprzeczności, tam rozkwita największa nadzieja”. Jednak szczególnie niebezpieczny dla egzystencji ludzkiej jest spadek nadziei, ponieważ człowiek nie potrafi żyć

¹ Tamże, s. 308.

² J. Koziński, *Psychologia nadziei*. dz. cyt., s. 136-138.

pozbawiony nadziei. Dopiero nadzieja mobilizuje ludzkie siły i energie, angażuje w budowanie lepszego jutra, daje poczucie sensu w przeżywaniu sytuacji trudnych, w cierpieniu.

Ludzie są na ogół świadomi znaczenia nadziei w ich życiu i stąd efektywnie poszukują źródeł nadziei. Franciszek Futyma na podstawie zestawiania dostępnej mu literatury wyróżnił następujące źródła nadziei:

- wrodzona wiara człowieka, iż przyszłość będzie lepsza od teraźniejszości;
- zdolność człowieka do antycypacji przyszłych stanów, zwłaszcza pożądaných; zdobywana przez człowieka wiedza uwiarygodnia jego przewidywania co do przyszłości, w ten sposób nabiera przekonania, że osiągnie zamierzony cel; ważną rolę odgrywają osobiste doświadczenia jednostki;
- nastawienie do otaczającej rzeczywistości jako pochodna obrazu świata i samego siebie;
- poczucie osobistego sprawstwa¹.

Świat na wiele sposobów próbuje ludziom wskazać źródła pewnego szczęścia. Podsuwa im łatwe i gotowe rozwiązania, że są nimi pieniądze, sława, zaszczyty, władza, wiedza, uroda, zdrowie, dobra materialne. Człowiek jednak analizując te „ziemskie” dobra ma świadomość, że one przemijają i nie tylko tracą na wartości, ale także można je w każdej chwili utracić. Nadzieja jako wielowymiarowa dyspozycja psychiczna musi wobec tego odnosić się do nieprzemijającej pewności i wartości. Stąd Jan Paweł II tak często powtarzał, że Bóg jest pierwszym źródłem radości i nadziei człowieka oraz, że dla chrześcijanina sytuacja nigdy nie jest beznadziejna. Tomasz A Kempis w *Naśladowaniu Chrystusa* pisze: „Nie opieraj się na własnych siłach, ale zasadź mocno podstawy swej nadziei w Bogu”. Człowiek z jednej strony formułuje cele, które ma nadzieję osiągnąć, a z drugiej strony poszukuje nieustannie źródła, które będą podtrzymywały jego nadzieję, nadając tym samym sens jego działaniu. Faustyna Kowalska (2002, s.116) pisze „często żyłam nadzieją przeciw nadziei i posunęłam swoją nadzieję do zupełnego zaufania Bogu². Karol Wojtyła (1999) w poemacie *Nadzieja, która sięga poza kres* wyraził najgłębszą istotę i przyczynę nadziei, która wyznacza sposób przeżywania każdej ludzkiej egzystencji:

„...I tak jestem wpisany w Ciebie nadzieją
poza Tobą istnieć nie mogę...”.

Głęboki wymiar nadziei pojawia się jako istotny element nie tylko w osobistym przeznaczeniu człowieka, ale także we wspólnym przeznaczeniu dla całej ludzkości. W tym ujęciu nadzieja w rozumieniu św. Rafała Kalinowskiego nie jest nadzieją indywidualistyczną, lecz wspólnotową. Stanowi ona wyraz przymierza zawartego przez Boga ze swoim ludem. W samym poczuciu własnego „ja” każdy człowiek znajduje odniesienie do „ja” innych. To, czego św. Rafał spodziewał się dla siebie, spodziewał się również dla drugiego człowieka zarówno w wymiarze doczesnym (nadzieja ludzka), jak i w wymiarze eschatologicznym (nadzieja nadprzyrodzona). W takim postrzeganiu rzeczywistości i wydarzeń, w których w sposób szczególny ujawnia się Boża Opatrzność, kryje się prawda, że człowiek pragnący trwałego szczęścia, nie odnajdzie go w rzeczach doczesnych, bowiem noszą one znamię przemijalności, nietrwałości. Natomiast głównym rysem prawdziwości szczęścia jest jego trwałość. Człowiek, według św. R. Kalinowskiego, jest powołany do udziału w szczęściu wiecznym, nieustannie bowiem w sercu swoim odkrywa pragnienie posiadania szczęścia trwałego i stałego. Pewność osiągnięcia tego szczęścia daje mu

¹ http://www.tenjaras.webpark.pl/nadzieja_u_alkoholika.html

² F. Kowalska, *Myśli. Doświadczenia duchowe. Modlitwy*. Gaudium, Lublin 2002, s. 116.

W TROSCE O NADZIEJĘ

wiara w życie wieczne z Bogiem, który jest istotą doskonałą. Tę pewność potwierdza nadzieja, że dostąpi oglądania Boga, ale pod warunkiem, że będzie posłuszny woli Bożej, wyrażającej się w głosie sumienia oraz w przepisach Kościoła¹.

Człowiek nie tylko sam poszukuje źródeł nadziei, ale także dzieli się swoją nadzieją z innymi ludźmi. Wiele ludzi świadomych znaczenia nadziei w egzystencji człowieka stara się ją podtrzymywać u innych ludzi i sprawiać, by jej nie tracili. Postawy nadziei, a zwłaszcza chrześcijańskiej nadziei należy się uczyć i do niej należy dojrzywać. W jaki sposób to czynić? W encyklice *Spe salvi* Ojciec św. Benedykt XVI daje nam praktyczne wskazania. Za najważniejsze duchowe «miejsca» formowania chrześcijańskiej nadziei uważa modlitwę i cierpienie. Adam Asnyk w wierszu *Nadzieja* daje wyraźne wskazówki jaką nadzieję winien mieć człowiek i równocześnie swym wierszem „porywa do nadziei” zachęcając do niej:

NADZIEJA

*Mieście nadzieję, nie tę lichą marną
Co rdzeń spróchniały w wątły kwiat ubiera,
Lecz tę niezłomną, która tkwi jak ziarno
Przyszłych poświęceń w duszy bohatera.*

*Mieście odwagę, nie tę jednodniową
Co w rozpaczliwym przedsięwzięciu pryska,
Lecz tę co wiecznie z podniesioną głową
Nie da się zepchnąć z swego stanowiska*

*Mieście odwagę, nie tę tchnącą szalem,
Która na oślep leci bez oręża.
Lecz tę co sama niezdobytym walem
Przeciwnie losy stałością zwycięża*

*Przestańmy własną pieścić się boleścią,
Przestańmy ciągłym lamentem się poić.
Kochać się w skargach jest rzeczą niewieścią
Mężom przystoi w milczeniu się zbroić*

*Lecz nie przestajmy czcić świętości swoje
I przechowywać ideałów czystość
Do nas należy dać im moc i zbroję
By z kraju marzeń wyszły w rzeczywistość.*

*Mieście nadzieję, nie tę lichą marną
Co rdzeń spróchniały w wątły kwiat ubiera,
Lecz tę niezłomną, która tkwi jak ziarno
Przyszłych poświęceń w duszy bohatera.*

Człowiek posiadający i pogłębiający swą nadzieję z wewnętrznym spokojem, optymizmem i otwartością oczekuje wydarzeń w swoim życiu aż do końca swoich dni. Leopold Staff taką postawę człowieka opisuje w następującym wierszu:

¹ S. Fudała, *Nadzieja w ujęciu św. Rafała Kalinowskiego*. W: C. Gil, *Karmelici bosci w Polsce 1605-2005. Księga jubileuszowa*. Karmelici Bosi, Kraków 2005.

NADZIEJA

*Zapagnąłem wyczytać w zodiaku
Swoje losy i dolę żywota,
Alem nigdy nie otrzymał znaku,
Czy się spełni dni moich tęsknota.*

*Po minionych złych deszczach i burzy
Powracają burze i złe deszcze,
Ale ciągle nadzieja mi wróży,
Że to, czego czekam, przyjdzie jeszcze.*

*Zostawiłem drzwi moje otworem,
Bo mam w duszy pewność tajemniczą:
Radość przyjdzie z winogron słodyczą,
Przyjdzie późną jesienią, wieczorem.*

Człowiek, który ma nadzieję spodziewa się zaistnienia sprzyjających okoliczności umożliwiających osiągnięcie jakiegoś wartościowego celu, czyli dobra. Nadzieja zaś jest tą dyspozycją psychiczną, która ułatwia osiągnięcie pożądanego dobra. Jednak w sytuacji, kiedy poziom niepewności człowieka czy cel uda się osiągnąć przekracza dopuszczalną dla niego granicę, wówczas pojawia się u niego lęk. Na ogół im mniejsze prawdopodobieństwo dojścia do celu i im większa jego doniosłość, tym człowiek przeżywa silniejszy lęk¹. Lęk jest siłą destruktywną, która osłabia nadzieję. Lęk wywołuje wiele silnych reakcji behawioralnych, fizjologicznych i psychicznych, na którą człowiek reaguje ucieczką od źródła zagrożenia, co udaremnia osiąganie przez niego wartościowych celów, a także hamuje jego aktywność powodując destrukcję, niepotrzebny i niesprzyjający rozwojowi i samorealizacji chaos i brak równowagi. Natomiast nadzieja jako siła pozytywna pozwala na realizację celów, na podejmowanie działań przybliżających ich osiąganie, co sprzyja rozwojowi osobistemu jednostki i wzbogaca kulturę. Człowiek, który rozpala w sobie nadzieję, wygasza lęk i w ten sposób zdaniem J. Kozieleckiego służy ona jednostce i społeczeństwu².

Jan Paweł II w dniu swojego pontyfikatu wypowiedział „wojnę” lękowi. O wielkiej nadziei świadczyły słowa homilii wygłoszone przez papieża podczas Mszy św. inaugurującej jego pontyfikat: "Kiedy w dniu 22 października 1978 r. wypowiadałem na Placu św. Piotra słowa: Nie lękajcie się!, nie mogłem w całej pełni zdawać sobie sprawy z tego, jak daleko mnie i cały Kościół te słowa poprowadzą. To, co w nich było zawarte, pochodziło bardziej od Ducha Świętego [...]" (Jan Paweł II 1994, s. 160). Z jaką nadzieją i mocą wypowiadał Jan Paweł II słowa na Placu Zwycięstwa w Warszawie: Niech zstąpi Duch Twój i odnowi oblicze ziemi... tej ziemi! I wiemy, że odnowił i wciąż odnawia. Głównym zamiarem Ojca Świętego jest zaproszenie współczesnego człowieka do tego, aby przekroczył próg nadziei, to znaczy wyszedł z obszaru lęku, smutku, niepewności, rozpacz, zwątpienia, agnostycyzmu i wszedł w obszar nadziei i pogłębiał ją w sobie. Papież nawoływał, by człowiek się nie lękał, ponieważ został odkupiony przez Boga, a *potęga Chrystusowego krzyża i*

¹ J. Kozielecki, *Psychologia nadziei*. dz. cyt., s. 60.

² Tamże, s. 73.

zmartwychwstania jest zawsze większa od wszelkiego zła, którego człowiek może i powinien się lękać¹.

Postawa nadziei ze swej istoty jest postawą zawierzenia Bogu, który jest najwyższą miłością, ponieważ oddał życie za każdego człowieka. Z zawierzenia Bogu rodzi się cierpliwość i wytrwałość w dążeniu człowieka do celu i kroczeniu z własnym krzyżem za Chrystusem. Człowiek nadziei zatem niestrudzenie oczekuje na spełnienie się dobra w jego życiu i w życiu każdego człowieka. Wynika z tego, że nadzieja dotyczy wszelkiej aktywności życiowej człowieka, a także jego spraw ostatecznych. Zatem nadzieja uwalnia człowieka od poczucia bezsensu życia i fatalizmu. Broni przed zwątpieniem, rezygnacją, wycofywaniem się z podejmowania aktywności na rzecz szerzenia dobra wokół siebie, budowania lepszego świata, twórczego kształtowania go w sobie i innych. Rodzi siłę i odporność duchową. Umacnia przeciw wszelkim przeszkodom, trudom i przeciwnościom życia. To właśnie dzięki nadziei człowiek ma motywację, by trudzić się dla Królestwa Bożego, z przeświadczeniem, że Bóg prowadzi go najlepszą drogą prowadzącą bezpiecznie do osiągnięcia przez niego ostatecznego celu. Pisarz Andrzej Sapkowski (2000, s.382) w *Pani Jeziora* wyraźnie wskazuje, iż *Odrzucając Boga, odrzucasz nadzieję. Nadzieję na to, że nie utracisz tego, co zdobędziesz. Nadzieję na to, że gdy przyjdzie dokonać wyboru, dokonasz dobrze, podejmiesz właściwą decyzję i że nie będziesz wówczas bezbronny.*

Właściwa nadzieja jest skierowana przede wszystkim na Chrystusa, który wskrzesi każdego człowieka z martwych i doprowadzi do chwały Bożej². Jednakże ten aspekt nadziei oparty na wierze człowieka wyznacza dla niego konkretne działanie uwzględniające pełną wolność w dokonywaniu wyborów. Nadzieja pokładana w Bogu, który przygotował wielkie rzeczy tym, którzy Go kochają, wierzą w Niego pozwala żyć pełnią pokoju i radości, nawet, a zwłaszcza, w codziennych trudach i przeciwnościach losu. Taka postawa zakłada wybór odpowiedniego sposobu funkcjonowania opartego na aktywności pogłębiania swojej nadziei. Człowiek rozwijając w sobie nadzieję, staje się źródłem nadziei dla drugiego człowieka. Phil Bosmans uważa, że budzić nadzieję w sobie i innych oznacza: dodawać odwagi i dodawać życia.

W Słonecznych promykach nadziei tak pisze:

*Zawsze znajdzie się jakieś wyjście.
Każda gwiazda jest pełna światła.
Każdej nocy jest tak wiele gwiazd.
Zawsze można odnaleźć jakąś drogę.
Sami też możemy stać się drogą
Dla tych, którzy już nic nie widzą
(Bosmans³)*

Tadeusz Kotlewski w książce pt. *Garść nadziei* pisze, że...”nadzieja jest jak ewangeliczne ziarno, które trzeba rozsiewać. Nic innego nie pozostaje jak rzucać garściami ziarna nadziei na każdy grunt, ponieważ nadzieja to ziarno przynoszące błogosławiony owoc”⁴.

Można za anonimowym autorem nieść nadzieję tam gdzie jej brak lub panuje zwątpienie:

¹ Jan Paweł II, *Przekroczyć próg nadziei*. Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1994, s. 160.

² A. Grün, *Nadzieja*. Edycja Świętego Pawła, Częstochowa 2004, s. 28.

³ P. Bosmans, *Słoneczne promyki nadziei*. Wydawnictwo Salezjańskie, Warszawa 2001, s. 32.

⁴ T. Kotlewski, *Garść nadziei*. Ośrodek Odnowy w Duchu Świętym, Łódź 2005, s. 9-10.

BYĆ SIEWCĄ

*Rozsiewaj, rozsiewaj...!
Błogosławiony jest zasiew nasienia nadziei.
Rozsiewaj swój uśmiech,
by zajaśniał radością wokół ciebie.
Rozsiewaj swoje siły,
aby stawić czoło trudnościom życiowym.
Rozsiewaj swoje męstwo,
aby dodać odwagi innym.
Rozsiewaj swój zapal,
swą wiarę, swą miłość.
Rozsiewaj sprawy mało ważne
i rzeczy bez znaczenia
Rozsiewaj i miej ufność,
ponieważ każde ziarnko
wzbogaci maleńki skrawek ziemi.*

(Anonim)

Bóg jest jedynym źródłem nadziei dla wszystkich ludzi. Przyszedł do nas w Jezusie, by przywrócić nam nadzieję. Życie Jezusa, Jego nauczanie, a przede wszystkim śmierć i zmartwychwstanie, przez które zostali pokonani najwięksi wrogowie ludzkiej nadziei: zło, grzech i śmierć, pozwala człowiekowi na nowo odnaleźć nadzieję. Święty Paweł Apostoł w Liście do Rzymian pisze: „W nadziei bowiem już jesteśmy zbawieni” (Rz 8, 24 –25) o czym przypomina papież Benedykt XVI w swej encyklice.

Bóg jest także moją nadzieją. Jest obecny w moim działaniu, decyzjach, relacjach. Kiedy wydaje się że wszystko zawiodło i zawiodłam sama siebie, On pozostaje niezmienny. Jest zawsze po mojej stronie - z Nim czuję się bezpieczna. I chociaż przychodzą chwile słabości, lęku, strachu, bezsilności, to jednak mój Pan nigdy nie pozostawia mnie samej sobie. On podtrzymuje mnie w każdej sekundzie mego życia, jeśli tracę siły, posyła do mnie człowieka, by mnie wspierał, a jeśli upadnę - podaje rękę i pomaga wstać. Z nadzieją i radością oczekuję na spotkanie z Nim.