NAUKA 2/2009 • 7-14

JÓZEF KOZIELECKI

Nadzieja – klucz do sztuki życia

Człowiek, który stracił nadzieję,
może wybierać tylko między
cynizmem i rozpaczą

Świtało. Profesor Alain Carpentier, francuski kardiolog, usiadł ciężko na fotelu. Miał mroczki przed oczami i spocone czoło. Pomyślał: „udało się... po piętnastu latach pracy mój zespół, złożony z lekarzy i inżynierów, skonstruował pierwsze na świecie sztuczne serce z tkanek zwierzęcych, serce, które bije jak prawdziwe. Najważniejsze jest to, że nie ma ono wad poprzednich narządów, nie powoduje zakrzepów i nie prowadzi do udarów – może zbliżamy się do doskonałości Natury. To sztuczne serce – dodał z dumą – daje Nadzieję tysiącom, może dziesiątkom tysięcy pacjentów, którzy umierali w młodym wieku na zawał serca... nie mogłem tego znieść!" Nadzieja jest niezbędnikiem innowacyjnego działania.

Nadzieja, zrozumiana jako emocja, przekonanie, cnota i fenomen kulturowy, jest jedną z najważniejszych spraw człowieka. Zarówno zwykli ludzie, jak i profesjonaliści – lekarze, psychologowie, filozofowie, nawet politycy – akceptują pogląd, że życie według nadziei i działanie z nadzieją odgrywa doniosłą rolę w egzystencji jednostki i społeczeństwa. Stanowi ona rodzaj „wiatru w żagle", dynamizującego zachowanie, zwiększa szanse sukcesu i często nadaje sens życiu. Tymczasem brak tej emocji, a szczególnie beznadziejność – odczłowiecza, prowadzi do lęku, rozpaczy i cynizmu. W końcowych przypadkach rodzi przeklęte myśli o samobójstwie.

W przeszłości wydawało się, że nadzieja, zjawisko tak subiektywne, rozmyte i trochę tajemnicze, nie poddaje się badaniom empirycznym. A jednak nauka, nieustannie poszukująca prawdy, zajęła się także tym trudnym problemem. Psychologowie, neurofizjologowie, socjologowie i kulturoznawcy opracowali szereg rzetelnych i trafnych metod, które pozwalają nie tylko mierzyć intensywność tej emocji, ale również – co ważniejsze – umożliwiają określenie jej roli w działaniach człowieka, w kształtowaniu osobowości i w tworzeniu kultury. W Internecie znajdują się tysiące pozycji – o różnej wartości – na ten temat. W tym miejscu wspomnę tylko o wybitnym dziele C.R. Snydera

Prof. dr Józef Kozielecki, członek rzeczywisty PAN, Warszawa

The psychology of hope (1994), książce H.M. Spiro *The power of hope* (1999) i publikacji B. Dauenhauera *The politics of hope* (2005). Należy się uznanie dla lekarzy, psychologów czy kulturoznawców, którzy mieli odwagę podjąć te ryzykowne badania; dzięki nim to, co wydawało się niemożliwe, stało się realne.

Nadzieja odgrywa znaczną rolę we wszystkich dziedzinach życia. Wspomnę o najważniejszych z nich.

Edukacja. Uczenie się nadziei

Zgodnie z obiegową opinią osiągnięcia szkolne i akademickie w przeważającej mierze zależą od zdolności uczniów oraz studentów. Często dodaje się, że wpływa na nie również pracowitość uczących się, ich chęć przykładania się do pracy. Ten pedagogiczny stereotyp jest znacznie uproszczony, a często błędny. Przeczą mu liczne obserwacje. Są studenci, którzy posiadają znaczny potencjał intelektualny i w testach inteligencji osiągają nieprzeciętne wyniki. A mimo to nie dają sobie rady ze studiami, czasem muszą nawet zrezygnować z uczelni wyższej. Często zachowują się agresywnie i cynicznie. Pedagogowie mówią o nich: „zmarnowane talenty". Przeciwnie, pewni uczniowie i studenci nie wykazują żadnych specjalnych zdolności, a mimo to kończą bez większych trudności szkołę średnią lub uczelnię.

Te zaskakujące dane łatwo jest wytłumaczyć. Wbrew stereotypowi, wyniki nauczania zależą od wielości czynników. Jednym z nich jest *aktywna nadzieja*. Jak wykazały liczne badania, wpływa ona pozytywnie na zachowanie się jednostki. W badaniach tych określono korelację między siłą nadziei a postępami w nauce. Po pierwsze, okazało się, że studenci o wysokim poziomie nadziei osiągają lepsze oceny w testach wiadomości; rachunek prawdopodobieństwa jest po ich stronie. Po drugie, studenci ci w terminie kończą studia, często otwierają przewody doktorskie. Po trzecie, wreszcie, bardzo rzadko się zdarza, że akademicy, którzy opanowali sztukę życia z nadzieją, są usuwani z uczelni z powodu niedostatecznych postępów w nauczaniu; tylko w pojedynczych przypadkach sami rezygnują ze studiów. Zatem wiara, że w przyszłości osiągnie się sukcesy w edukacji, że wiele od nas zależy, wpływa pozytywnie na zachowanie jednostki i grupy.

Wyjaśnienie tych wyników jest stosunkowo proste. Studenci o wysokim poziomie nadziei – w porównaniu z ich kolegami o średniej i niskiej wierze we własne siły – zachowują się na ogół bardziej aktywnie i dynamicznie. Są silniej skoncentrowani na zadaniu. Wysuwają więcej dobrze określonych celów, z których pewne przekraczają czas studiów. Umieją kontrolować kłopotliwe i nieproduktywne emocje. Przeżywają mniej stresów i niepokoju. Panujące w niektórych szkołach i uczelniach zjawisko Nil, czyli nuda i lęk, mniej wpływa na ich zachowanie się. Są lepiej przystosowani.

Uczeni, a głównie psychologie, próbowali zbadać, czy można nauczyć się życia według nadziei. Przyjęli trzy przesłanki. Po pierwsze, założyli, że nadzieja jest zasobem

psychicznym (cnotą), której nie można zastąpić przez inne cechy osobowości. Zatem powinna ona być przedmiotem szczególnej troski nauczycieli, wykładowców, rodziców. Po drugie, badania wykazały, że pedagodzy więcej uwagi poświęcają studentom o wysokim poziomie nadziei niż o niskim. Zachęcają tych pierwszych do podejmowania ambitniejszych i innowacyjnych problemów. Prawdopodobnie robią to nieświadomie. Po trzecie, nadzieja nie tylko wpływa na wyniki nauczania, ale także na inne właściwości psychiczne, na przykład na poczucie własnej wartości.

Przesłanki te motywowały do kształcenia życia według nadziei. Wymaga ona obcowania z niepewną przyszłością. Dlatego w czasie eksperymentu psychologowie uczyli studentów, jak formułować mniej lub bardziej odległe cele. Dużą wagę przypisywali też umiejętnościom ich osiągania. W spełnieniu nadziei kluczowe znaczenie ma silna wola i – mimo przeszkód – wytrwałość oraz hart ducha w działaniu. Pierwsze próby kształcenia tej emocji są zachęcające. Sądzę, że wyniki tego eksperymentu warto przenieść do naszego kraju, gdzie wielu ludzi narzeka na abulię i obniżony nastrój.
Edukacja to sztuka życia z nadzieją.

Troska o zdrowie

Lekarze, terapeuci, rehabilitanci, pielęgniarki i psychologowie najwcześniej dostrzegli znaczenie nadziei w egzystencji człowieka, szczególnie chorego, walczącego o przetrwanie. Starali się go uczyć sztuki życia w tych trudnych momentach. Przekonywali, że silna wiara w powrót do normalnego życia pomaga zwalczyć chorobę. Znany epidemiolog L. Sagan powiedział dobitnie, że tradycyjne środki zapobiegawcze, takie jak czysta woda, poziom higieny czy racjonalna dieta dają tylko częściowe wyniki. „Większe znaczenie w wyjaśnieniu spadku umieralności w skali światowej ma wzrost nadziei i obniżenie poziomu rozpaczy oraz beznadziejności". A mój znajomy lekarz powtarzał aż do znudzenia, że nadzieja jest wielkim lekarzem; stres z nadzieją się leczy, a bez nadziei – zabija. Słowa te nie wszystkich przekonały.

Badania naukowe z reguły potwierdzają to potoczne doświadczenie. Okazało się, że pacjenci, którzy silnie wierzą w powrót do zdrowia – w przeciwieństwie do tych, którzy stracili tę wiarę – z dużym prawdopodobieństwem osiągają cele terapeutyczne i rehabilitacyjne. Skuteczniej dają sobie radę z takimi chorobami, jak: artretyzm, oparzenia, bóle kręgosłupa, bezpłodność czy nawet – rak. Interesujące, że lepiej znoszą takie dolegliwości jak ból i cierpienie. Zatem w „teście zimna", który bada wytrwałość na ból, osiągają znacznie lepsze wyniki. Tak więc osoby, żywiące wysoką nadzieję, trzymają ręce w zimnej wodzie około 115 sekund, podczas gdy ludzie o niskim jej poziomie, wytrzymują tylko 60 sekund. Warto dodać, że ci pierwsi dokładniej przestrzegają reżimu leczenia, w odpowiednich porach biorą leki, wykonują także ćwiczenia rehabilitacyjne itd.

Poziom nadziei odgrywa istotną rolę nie tylko w procesie leczenia, ale także w profilaktyce. Dotyczy to na przykład kobiet, które systematycznie poddają się badaniom mammograficznym. Podejmują także odpowiednie ćwiczenia fizyczne, często zaczerpnięte z kultur wschodnich, które oddalają widmo choroby. Zatem można powiedzieć, że zdrowie to aktywna nadzieja plus racjonalne działanie lecznicze.

Wyniki badań psychologicznych i medycznych nad nadzieją oraz optymizmem pozwoliły wypracować szereg metod, które zwiększają skuteczność leczenia. Znakomite badaczki, R.F. Jevne i C.L. Nekolaichuk, po zdobyciu wieloletniego doświadczenia z pacjentami chorymi na raka, opracowały *strategię skoncentrowaną na nadziei* i przeznaczoną głównie dla personelu medycznego. Chyba przypomina ona bardziej dzieła „ciepłej sztuki" niż dzieła „zimnej nauki". Przedstawię ją w skrócie.

1) Długotrwałe cierpienie wpływa na rytm egzystencji chorego; często dezintegruje osobowość i zaburza stosunki interpersonalne. Człowiek zaczyna pesymistycznie interpretować swoje dotychczasowe życie, zaczyna snuć „czarną futurologię". Dlatego potrzebna jest autentyczna opieka personelu medycznego, która podwyższa poziom aktywnej nadziei (*hoping*). Nie można w niej ograniczyć się tylko do problemów czysto medycznych, ale zająć się także sprawami psychologicznymi, egzystencjalnymi, duchowymi. Okazuje się, że nawet proste gesty, takie jak podanie ręki, serdeczny uśmiech, wysłuchanie zmartwień pacjenta, chwila kojącej buddyjskiej ciszy wywierają pozytywny wpływ na chorego. Przeciwnie, szorstki język, nieumiejętność przedstawiania wyników badań diagnostycznych, niedotrzymanie obietnic, demonstracja swojej wyższości powodują erozję nadziei.
2) Umiejętność „radzenia sobie z chorobą" (*coping*) należy do najważniejszych wymiarów sztuki życia. Obejmuje ona takie zadania jak diagnozę, planowanie zabiegów terapeutycznych najlepiej przystosowanych do osobowości chorego, pokonywanie różnych przeszkód w trakcie rekonwalescencji. Wymaga to wykorzystania współczesnej wiedzy medycznej, kompetencji lekarza, psychologa i zasobów psychicznych chorego. Skuteczne radzenie sobie z chorobą jest możliwe wtedy i tylko wtedy, gdy zostanie zbudowany trwały most między pacjentem a personelem medycznym, co rzadko zdarza się w naszych warunkach. Zatem badania wykazują, że sukcesy w leczeniu w dużej mierze zależą od dwóch „siostrzanych zalet" *hoping* i *coping*, czyli od aktywnej nadziei oraz od dawania sobie rady ze złośliwym rakiem. Najlepsze wyniki osiągają pacjenci, którzy charakteryzują się wysokim poziomem tych czynników. Przeciwnie, brak wiary w powrót do zdrowia, prowadzi często do rozpaczy lub cynizmu. Ludziom tym należy odbudować wiarę w skuteczność leczenia.
3) Nadzieja nie lubi samotności. Świadomość przynależności do grupy osób, które cierpią z powodu raka i które mają ochotę dzielić się swoimi troskami, często zwiększa prawdopodobieństwo wyzdrowienia. Grupy te mogą być różnorodne – religijne,

muzyczne, sportowe, buddyjskie. Aktywne uczestnictwo w nich wzmacnia przekonanie, że człowiek, mimo niełaskawego losu (dlaczego ja?) jest ciągle potrzebny innym, że wcześniej czy później powróci do własnego domu.

W normalnym życiu znajduje się miejsce na *homo ludens*. Powodem do świętowania mogą być imieniny, rocznica ślubu, obrona doktoratu. Ich przedmiot zmienia się u ludzi cierpiących. Pacjenci celebrują czasem skończenie jednego etapu leczenia choroby, finalizację chemioterapii, rocznicę pełnego wyleczenia. Te celebracje są możliwe głównie wtedy, gdy ludzie żyją według nadziei.

Jednak nie wszyscy chorzy mają motywację prospołeczną i afiliatywną. Część z nich egzystuje samotnie, jak pustelnicy; są oni wypełnieni lękiem przed losem. Nie wiedzą, czy następny dzień będzie im „darowany". Zmiana ich stylu życia bywa bardzo trudna. Może tylko Z. Freud mógłby im pomóc!

Strategia skoncentrowana na nadziei aktywnej – jak wszelkie heurystyki – bywa zawodna. Zawiera ona ryzyko niepowodzenia. Ale jednak często daje efekty pozytywne.

Kłopoty ze zdrowiem to czas próby dla sztuki życia.

Polityka: falowanie nadziei

Wybitny uczony, B. Dauenhauer powiedział dobitnie, że „najbardziej skuteczną i odpowiedzialną polityką jest polityka nadziei". Wielu przywódców amerykańskich i zachodnioeuropejskich podziela ten pogląd. Warto w tym miejscu przypomnieć przebieg kampanii wyborczej J. F. Kennedy'ego. Początkowo wydawało się, że nie wygra rywalizacji o urząd prezydenta USA. Miał bowiem trzy nieuleczalne wady: był zbyt młody, zbyt katolicki i zbyt związany ze wschodnim establishmentem. Nie zraził się tym. Zaplanował oryginalną kampanię wyborczą. Przekonywał Amerykanów, że potrzebna jest wielka zmiana, która pozwoli na dynamiczny rozwój ekonomiczny i wzrost innych dziedzin życia. Dawał nadzieję. Jego piosenka wyborcza *High hopes* podkreślała te hasła. Odnowił nadzieję i dumę w sercach zwykłych obywateli. Dzięki temu został prezydentem. W jego ślady poszedł częściowo obecny prezydent tego kraju, B. Obama. Politykę według nadziei prowadzili tacy wybitni przywódcy, jak: R. Schuman, L. Erhard, Ch. de Gaulle, L. Balcerowicz czy V. Havel.

Nadzieja polityczna ma wiele wymiarów. Wymienię kilka z nich.

1) Przyszłość jest czasem nadziei, również politycznej. Dlatego wybitni ludzie władzy koncentrują się na niej, próbują ją oswoić, narzucają jej własny porządek. Formułują odległe cele i programy. Badania naukowe wykazują, że nadzieja polityczna sięga głębiej w przyszłość niż nadzieja indywidualna. Wielu przywódców tworzy wizję na lata, czasem nawet – na dziesięciolecia; dotyczą one problemów demograficznych czy walki z ociepleniem klimatu. Ostatnio, V. Havel, snuł refleksje na temat odległej rewolucji egzystencjalnej i duchowej. Tymczasem mierni politycy myślą o teraźniej-

szości; ich kalendarz zaczyna się od wyborów i kończy na wyborach. Czasem patrzą nawet we wsteczne lusterko, jak archeologowie... Nie ma nadziei bez perspektywicznego myślenia.

2) Wysoka nadzieja polityczna ma charakter dynamiczny. Jest ważnym motywatorem działania zbiorowego. Jej spełnienie zależy przed wszystkim od znajomości grupowych metod osiągania społecznych celów, czyli od *collective waypower* i silnej woli zbiorowej klasy politycznej oraz społeczeństwa, czyli od *collective willpower*. Jak wykazał C. R. Snyder, ten zbiorowy kapitał w decydującym stopniu pozwala regulować sprawy wewnętrzne kraju i sprawy międzynarodowe.
3) Nadzieja wybitnych polityków ma na ogół charakter realistyczny. Jej źródłem jest wiedza naukowa, dobrze uzasadnione doświadczenie zawodowe i zmienne nastroje opinii publicznej. To one decydują o wysokości kolektywnej nadziei i pozwalają z dużym prawdopodobieństwem osiągać cele. Często podkreśla się, że ludzie władzy powinni unikać nadziei fałszywej, zakorzenionej w utopiach, iluzjach, mitach, fabrykacjach, dezinformacjach. Jednak ten postulat trudno jest zrealizować. Prawdopodobnie ma rację E. Block, że utopie są wbudowane w naturę ludzką. Jednak nieprzeciętni ludzie władzy starają się minimalizować ich wpływ.
4) Politycy, myślący w kategoriach nadziei, umieją nawiązać przyjazne stosunki ze współpracownikami i zwolennikami. Umieją zarazić ich perspektywicznym myśleniem, umieją często przekonać, że rachunek prawdopodobieństwa jest po ich stronie. Przenoszą nadzieję z poziomu indywidualnego na poziom grupowy. Co najważniejsze, umieją kształtować w klasie politycznej i w społeczeństwie *motywację osiągnięć*, skierowaną na ambitne cele ekonomiczne, edukacyjne i kulturalne. Od niej w dużej mierze zależy dobrobyt i dobrostan społeczeństwa.

Nadzieją polityczną rządzą określone regularności. Jedną z najbardziej charakterystycznych jest *prawo falowania*. W pewnych okresach jest ona wysoka, w innych – osiąga bardzo niski poziom. Zmiany te często występują nagle i są trudne do przewidzenia. Już w czasach komunistycznej utopii na falowanie nadziei wpływały odwilże i przymrozki ideologiczne. W okresie „Solidarności" poziom nadziei przywódców i społeczeństwa zmieniał się w zależności od takich wydarzeń, jak powstanie wolnego związku zawodowego, wprowadzenie stanu wojennego czy obrady Okrągłego Stołu. W ciągu ostatniego dwudziestolecia prawo falowania było widoczne, szczególnie w okresach kryzysowych. Obecnie poziom nadziei jest na ogół niższy, niż przewidywali to twórcy „Solidarności", chociaż występują duże różnice między optymistami a pesymistami.

W tym momencie warto wspomnieć wypowiedź L. Balcerowicza, umiarkowanego optymisty: „Wystarczy odrobina znajomości historii Polski, aby sobie uświadomić, że okres po 1989 roku jest najlepszy w ostatnich 300 latach. Jeśli chodzi o przyszłość... można powiedzieć, że nasz główny problem może sprowadzać się do tego, czy wyko-

rzystamy szansę na rozwój, jaki daje wolność". Zdaniem tego uczonego i polityka istnieje wysoka nadzieja na osiągnięcie poziomu kraju rozwiniętego, ale spełnienie jej nie jest pewne. Dodajmy, że słaba wola działania, tendencje abulistyczne, czy krótka motywacja mogą udaremnić rozwój.

Jednak nie w każdym kraju i nie w każdej instytucji ludzie opanowali sztukę życia według nadziei. Nie znają jej politycy-ciemniacy, którzy przyjęli *strategię reaktywną*. Nastawieni są oni na teraźniejszość, na chwilę obecną. Aktualne bodźce i wydarzenia – często zagrażające – pobudzają działania ekipy politycznej. Zatem nie jest ona aktywna, lecz reaktywna, czyli zewnątrzsterowna. Dużym problemem w naszych czasach są *rządy autorytarne*; również w moim kraju pewne siły polityczne preferują ten typ sprawowania władzy za pomocą kajdan. Głównym celem przywódców autorytarnych nie jest wzrost dobrobytu, ale ekspansja władzy, tak aby była jedna owczarnia i jeden pasterz. Ciągle niebezpieczne są ugrupowania głoszące przeklęty *populizm*.

Polityk, który stracił nadzieję, stracił ludzką twarz.

Życie według aktywnej nadziei: $W_1 - W_2 - W_3$

Współczesny człowiek często zastanawia się, jak urządzić sobie sensownie życie. Wisława Szymborska napisała:

„Jak żyć – spytał mnie w liście ktoś | kogo ja zamierzałam spytać | o to samo".

Nie ma jednej mądrej odpowiedzi na to pytanie. Według mnie – jako psychologa – kluczowe znaczenie ma egzystencja z *aktywną nadzieją*. Termin ten wymaga rozwinięcia. Nadzieja to rodzaj przekonania, że człowiek jako sprawca, dzięki umiejętności rozwiązywania problemów i dzięki silnej woli osiągnie z dużym prawdopodobieństwem pożądane cele materialne i duchowe. Jest on zawsze zaangażowany w określoną działalność; nie czeka biernie – jak bohaterowie F. Kafki – aż szczęśliwy zbieg okoliczności spełni jego oczekiwania.

Aktywna nadzieja zależy od trzech czynników – wiedzy (W_1), woli (W_2) i warunków (W_3).

1) W obecnych czasach zwanych Nowym Oświeceniem, kluczową rolę w sztuce życia odgrywa wiedza, wiedza deklaratywna (jaki jest świat?) i wiedza proceduralna (jak działać w świecie?). Szczególne znaczenie mają informacje *Knowing how*. Zespół kardiologa Carpentiera posiadał bogatą wiedzę o funkcjonowaniu serca i o budowie elektronicznych protez medycznych. Dzięki temu żywił wysoką nadzieję, iż prawdopodobieństwo osiągnięcia celu – zbudowania sztucznego serca – jest duże. Spełniły się jego oczekiwania. Często nie wystarczy posiadać tylko ugruntowaną wiedzę podręcznikową. Nowe problemy – jak problem Carpentiera – wymagają oryginalnych informacji, które zależą od myślenia twórczego.

2) Aby wykorzystać posiadaną wiedzę w działalności gospodarczej czy kulturalnej, trzeba mieć silną wolę działania, a więc motywację i potrzeby, dynamizujące postępowanie. Bez tej „woli mocy", bez trwałej i długiej motywacji, bez determinacji i hartu ducha człowiek nie może osiągnąć żadnego ambitnego celu. Brak jej jest grabarzem nadziei.

   Już C. Norwid pisał, że wśród narodów świata Polacy nie wyróżniają się silną wolą i motywacją. W każdym razie w procesie działania popełniają liczne błędy, które gaszą nadzieję. Często zbyt późno zaczynają niezbędne czyny, trzymając wolę w „zamrażarce". Rzadko wykazują determinację i hart ducha, szczególnie w zadaniach stresowych, traumatycznych i konfliktowych. Mają trudności z terminowym zakończeniem pracy. Nie sprawdzają się w pracy zbiorowej! Słaba wola utrudnia spełnienie dobrych nadziei.
3) O aktywnej nadziei decydują też zewnętrzne warunki. E. Erikson dowodził, że nadzieja osiąga wysoki poziom i spełnia się w świecie uporządkowanym, sensownym i przychylnym ludziom. Ale świat rzadko ma te zalety. Zatem jednostka czy społeczeństwo, chcąc żyć według nadziei, musi stwarzać korzystne warunki. H.A. Simon przekonywał, że sprawca żywiący nadzieję nie może ograniczyć się tylko do pytania, co znajduje się w głowie człowieka, ale również, co ją otacza. Nadzieja aktywna W_1–W_2–W_3 jest jednym z kluczy do mądrej sztuki życia.

PS Gdyby ktoś mnie spytał, jakie nauki płyną z moich psychologicznych studiów nad nadzieją, odpowiedziałbym, że szczególnie ważne jest dla mnie przesłanie: „Zanim zaczniesz szukać nadziei wśród innych, spróbuj ją odkryć w sobie".

Hope – a key to the art of life

Psychological research has attested to the crucial role of hope in education, business, medicine, and politics. Living in hope enhances the chances of success, helps to adapt to the environment and makes our life more meaningful. On the other hand, absence of hope (hopelessness) leads to cynicism or despair.

Key words: hope, hopelessness, art of life