

## Po co komu nadzieja?

Nadzieja nadaje sens naszym staraniom, radzeniu sobie w obliczu sytuacji trudnej. Często tylko ona jest naszym ostatnim źródłem motywacji, takim motorem wewnętrznym, który pozwala człowiekowi dać z siebie więcej, czy dłużej znosić to, czego nie chcemy. Nadzieja motywuje do przetrwania, nadzieja ma uzasadnienie tego, co jest przez nas niechciane. Życie pokazuje nam, że często to, co nas najbardziej martwi, nigdy się nie wydarza. Po prostu często nasza wyobraźnia przerasta rzeczywistość w tym względzie. Natomiast jeśli to, o co się martwimy pojawi się w naszym życiu, to jesteśmy w stanie przetrwać w oparciu o nasze własne zasoby i w oparciu o pomoc z zewnątrz, czyli zasoby zewnętrzne. Nasze własne zasoby to nasze doświadczenia z przeszłości, czyli doświadczenia sytuacji, w których już sobie poradziliśmy (lub musieliśmy poradzić), nasze cechy charakteru, nasze wartości. Zasoby zewnętrzne to relacje z innymi ludźmi, którzy mogą okazać się wsparciem, którzy w nas wierzą, a także zasoby materialne czyli np. oszczędności, czy w dzisiejszych czasach ogródek, do którego możemy pojechać, żeby odpocząć i oddychać świeżym powietrzem.

Kolejnym ważnym tematem jest nadawanie sensu temu co nas spotyka tak, żeby ten sens był nam sprzyjający. Tak dla przykładu, nie mamy wpływu na pogodę. Nie ma w zjawisku padającego deszczu ani naszej winy, ani naszej zasługi. Natomiast mamy wpływ, na rodzaj interpretacji danego wydarzenia i nadać sprzyjające interpretacje temu wydarzeniu. Czyli, pada deszcz, więc będą lepsze plony, pada więc mogę spodziewać się tęczy, pada będzie lepsza wilgotność powietrza i może będę lepiej oddychać, pada - mam czas na przeczytanie książki. Mogę również nadać tej deszczowej pogodzie niesprzyjające interpretacje, czyli na przykład nienawidzę deszczu, nic nie mogę zrobić, bo nie mogę pójść na dwór.

To jakie nadamy znaczenie wydarzeniom i czy to będzie dla nas w konsekwencji korzystne czy nie, jest naszym własnym wyborem. My możemy kształtować w sobie umiejętność nadawania pozytywnych znaczeń temu, co nas spotyka. Jest to trudne i wymaga pewnej dyscypliny wewnętrznej, ale jest możliwe. To podobnie jak z nadzieją, którą możemy pielęgnować i rozbudowywać w sobie albo ją ugasić. Każdy z nas może się zastanowić, jakie jego są indywidualne sposoby na rozbudzenie nadziei. Jakie konkretne myśli powodują, że ta nadzieja jest żywa, większa. Co natomiast nie sprzyja temu i co powoduje, że nadzieja jest mniejsza i mamy negatywną interpretację sytuacji. Czy to są jakieś myśli, czy jakieś zachowania w efekcie, których czujemy się gorzej.

Najlepszym przykładem człowieka, który swoim własnym życiem pokazuje czytelnikowi jak interpretować sytuacje, które nam w XXI wieku wydają się już nieprawdopodobne jest Viktor Frankl. Jego książka „Człowiek w poszukiwaniu sensu” uczy pokory, uczy pielęgnowania nadziei w sytuacjach kryzysowych. Niewątpliwie aktualnie jako społeczeństwo stajemy przed wyzwaniem, aby poradzić sobie emocjonalnie w bieżącą sytuacją. Frankl pokazuje nam, że pomimo niesprzyjających okoliczności, które są poza naszą kontrolą, to mamy wpływ i mamy kontrolę nad interpretacją bieżącej rzeczywistości. Frankl przypomina również o wartościach, które nadają sens życiu i sposoby przetrwania tych wartości w obliczu śmierci i choroby.

Jeżeli jesteśmy rodzicami możemy u dzieci rozwijać taką umiejętność i po prostu pytać się: „jakie widzicie korzyści w tej sytuacji „niechcianej”. Przykładem może być nakładanie dzieci do uprawiania sportu, kiedy tego nie lubią. Pytanie ich co dobrego dowiedzą się o sobie, kiedy pójdą na basen, na siłownię. Jaką cechą charakteru będą mogli trenować przy okazji ćwiczenia mięśni? Kogo miłego mogą tam poznać, czego doświadczyć? Czyli po prostu: „co chcianego kształtuje w Tobie ta niechciana sytuacja?”. Dzieci młodszych można pytać i razem z nimi szukać takich elementów „niechcianej sytuacji”, która może być przejawem jakiegokolwiek pozytywu.