

Temat: SIŁA NADZIEI PODSTAWOWEJ A SZUKANIE SENSU ŻYCIOWEJ STRATY



Imię i Nazwisko: Agnieszka Jaślikowska

Ukończony wydział: Społeczna Psychologia Kliniczna

Agnieszka Jaślikowska jest absolwentką SWPS. Praca magisterska, napisana pod kierunkiem prof. dr hab. J. Trzebińskiego odzwierciedla jej zainteresowania problematyką terapii i niesienia pomocy innym ludziom. W czasie studiów Agnieszka zajmowała się dziećmi z ADHD w Centrum Terapii i Poradnictwa Psychologicznego a w Stowarzyszeniu Pomocy Dzieciom i Przeciwdziałaniu Patologii Społecznej udzielała pomocy psychologicznej dzieciom z rodzin dysfunkcyjnych. Prowadziła także grupy wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie.

SIŁA NADZIEI PODSTAWOWEJ A SZUKANIE SENSU ŻYCIOWEJ STRATY

Ludzie wiodą życie zawodowe, rodzinne, towarzyskie, na skutek czego generują sobie pewne przekonania wobec świata i tego co się w nim dzieje. Dążą do uporządkowaniu swojego życia w sposób, który pozwoli im przewidzieć różne sytuacje. Niemniej nie przygotowują się na możliwość wystąpienia w ich życiu zdarzeń nagłych, nietypowych i przykrych. Jednak takie sytuacje mają miejsce i mogą dotkliwie naruszyć a nieraz i zburzyć dotychczas utworzony ład. Taki przełomowy moment może zapoczątkować nowe życie lub być początkiem „końca życia” człowieka w ogóle. To *nadzieja podstawowa* wyznacza kierunek, który przyjmie człowiek. Jest ona bowiem fundamentem pozwalającym przezwyciężyć ciężkie, kryzysowe momenty w życiu dzięki wierze w sensowność świata i jego ogólną przychylność.

Pojęcie nadziei/nadziei podstawowej

Erik H. Erikson uznał, że życie człowieka dzieli się na etapy rozwojowe, w których wykształcają się pewne struktury osobowości. W pierwszym etapie na skutek rozwiązania konfliktu między ufnością a nieufnością powstaje *nadzieja*. Trzebiński i Zięba zaproponowali, aby do określenia nadziei zastosować termin *nadzieja podstawowa*. Jej podstawy kształtują się w bardzo wczesnym stadium rozwojowym. Nadzieja podstawowa jest fundamentem, na którym jednostka buduje sobie ogólne przekonanie o świecie. *Człowiek kształtuje sobie pewien pogląd na rzeczywistość, w której żyje, tłumaczy pewne zachodzące w niej zdarzenia w sposób, który cechuje porządek i sensowność oraz przekonanie o względnej przychylności losu.*

Siła nadziei podstawowej

Silniejsza nadzieja podstawowa buduje w człowieku oczekiwanie i wiarę, że w świecie można generalnie spotkać więcej dobrego niż złego. Ponadto nadzieja wiąże się z poczuciem sprawiedliwości w świecie. *Reguła sprawiedliwości* wiąże się z przekonaniem, że człowiek w ogólnym rozrachunku otrzymuje to, na co sobie zasłużył. Czyli uzyskane dobro zależy od samej osoby i od popełnionych przez nią czynków. *Przychylność świata* zawarta w regule przejawia się tym, że jednostka swoimi zasługami może zaskarbić sobie lepszą dystrybucję dobra, bądź uświadomić sobie „sprawiedliwość” swego aktualnego bądź przyszłego losu w „pozaziemskiej rzeczywistości”. Siła nadziei podstawowej przejawia się w umiejętnym radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych. Oznacza to, że jednostka o silnej nadziei podstawowej ma większą gotowość do sprostania trudnej sytuacji niż osoba o słabej *nadziei podstawowej*. Ponadto dowiedziono, że *nadzieja podstawowa* odgrywa kluczową rolę w sytuacji nieodwracalnej straty.

Słaba nadzieja podstawowa rodzi w człowieku większy lęk w sytuacji straty. Osoba taka broni się przed lękiem poprzez zaprzeczanie straty lub przywrócenie starego ładu. Nie będąc przekonana, że „świat ma sens i jest dobry”, jednostka trzyma się panicznie tego co straciła i nie widzi innych perspektyw.

Sens życia a poziom nadziei podstawowej

Nadzieja podstawowa wpływa na ludzkie myślenie i działanie w sytuacji zdarzeń istotnie burzących dotychczasowy ład, w których jednostka uczestniczy lub gdy znajdzie się w nowej sytuacji, wymagającej budowy nowego ładu (wypadki prowadzące do inwalidztwa, odejście partnera, narodziny pierwszego dziecka, itp.). W swojej pracy magisterskiej szukałam odpowiedzi na pytanie: *Czy ludzie o wyższym poziomie nadziei łatwiej nadają sens stracie w przypadku trwałego inwalidztwa?*

Poszukiwanie i znalezienie sensu straty warunkowane przez nadzieję podstawową

Frankl uważa potrzebę rozumienia własnej egzystencji za bardzo istotną w życiu człowieka. Potrzebę nadania sensu porównuje do pierwotnych potrzeb wymienianych czy to przez Freuda, czy Adlera. Ponadto pytanie dotyczące sensu nie powinno odnosić się do całości, ale do konkretnego problemu, konkretnej sytuacji. Całość jest bowiem nie do ogarnięcia.

Okazało się, że wśród osób niepełnosprawnych, które były uczestnikami mojego badania *nadzieja podstawowa* faktycznie wpływa zarówno na *poszukiwanie sensu straty* jak i *jego znalezienie*. Osoby o wyższym poziomie *nadziei podstawowej* wykazywały większą tendencję do *poszukiwania sensu* straty i *łatwiej go znajdowały* niż osoby o słabej nadziei podstawowej. Ponadto kobiety bez względu na poziom nadziei podstawowej osiągały znacznie niższe wyniki w *znalezieniu sensu* straty niż mężczyźni, co można wytłumaczyć emocjonalnością kobiet i racjonalizmem mężczyzn w podejściu do wielu spraw.

Nadzieja podstawowa jest ważnym czynnikiem osobowościowym

Można przyjąć, że wśród ludzi w ogóle istnieje wysoce istotna zależność wymienionych zmiennych od *nadziei podstawowej*. Uzyskane wyniki świadczą o tym, że osoby o lepszym „zapleczu psychicznym” w znaczeniu wiary w sensowność i ład w świecie mają większą tendencję do poszukiwania sensu i łatwiej go znajdują. Zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa, przyjęcie zrutynizowanego sposobu opieki, otoczenie go miłością i troską, pozwala na wdrukowanie w nie przekonania o świecie, którym rządzą sensowne prawidłowości i reguły, co w wieku dorosłym pozwala na lepsze radzenie sobie w sytuacji straty.

Uzyskane wyniki i przeprowadzona analiza poszerzyła nieco spojrzenie na możliwości psychoterapii. Świadomość siły *nadziei podstawowej* może być pomocne w doborze terapii prowadzonej w odpowiedniej koncepcji teoretycznej. Uważam, że warto zastanowić się nad wzbogaceniem różnych oddziaływań psychoterapeutycznych mając na uwadze istotę poziomu *nadziei podstawowej*.

Jaślikowska, A. (2004). Siła nadziei podstawowej a szukanie sensu życiowej straty. Warszawa: SWPS; niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem prof. dr hab. J. Trzebińskiego.

ajasliko@st.swps.edu.pl