

**dr Maria Jankowska**

## **Znaczenie nadziei w życiu osób pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych**

Według teorii E. Eriksona nadzieja kształtuje się około pierwszego roku życia i jest „szczególnym przeświadczeniem jednostki o dwóch ogólnych i powiązanych ze sobą właściwości świata:

- 1) że jest on uporządkowany i sensowny oraz
- 2) że jest generalnie przychylny ludziom

Według E. Eriksona podstawowa ufność kształtuje się zaraz po urodzeniu dziecka do około drugiego roku życia (Trzebiński, Zięba, 2003 s. 4).

J. Trzebiński i M. Zięba (2003) 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. Autorzy za Eriksonem, przyjęli obie reguły rządzące światem, ale wprowadzili także trzecią regułę tkwiącą w umysłowości ludzi, która mówi o tym, iż człowiek otrzymuje ostatecznie to, na co zasłużył. Dobre postępowanie zatem jest nagradzane a złe niesie za sobą karę.

Wydaje się jednak, że nadzieja człowieka jest o wiele szerszym pojęciem i obejmuje wiele płaszczyzn jego funkcjonowania i sfery przeżyć psychicznych, zwłaszcza tych trudnych i bolesnych.

E. Fromm (2000) uważał, iż siła nadziei w życiu człowieka wyraża się w każdym podejmowanym działaniu, stawianych celach i dążeniach. Podkreślił w swoich rozważaniach dynamiczny oraz społeczny charakter

nadziei. Nadzieja stanowi źródło wszelkich realizowanych przez człowieka zamierzeń, celów i dążeń. Ma istotne znaczenie dla budowy prawidłowych relacji z drugim człowiekiem,

J. Kozielecki (2006, s. 37). 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 prawdopodobieństwie”.

Te psychologiczne koncepcje nadziei nie wystarczają w omówieniu tematu o roli nadziei w życiu ludzi pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych i według mnie wymagają uzupełnienia koncepcją chrześcijańskiej nadziei. Mam tu na myśli rozumienie nadziei jako cnoty teologalnej umieszczającej nadzieję między wiarą a miłością oraz nadziei mającej swe źródło i punkt kulminacyjny w Jezusie Chrystusie, który umarł i zmartwychwstał, a więc przewyciężył wszelkie zło, cierpienie, grzech i śmierć dając nadzieję wieczną i nieprzemijającą.

Nadzieja jako podstawowa dyspozycja psychiczna ma niewymierny i zarazem niepodważalny wpływ na sposób przeżywania trudności przez człowieka, interpretowania przez niego sytuacji życiowych i zjawisk społecznych oraz determinuje cele i dążenia, które zamierza osiągnąć.

Tą zależność między trudnymi, często kryzysowymi przeżyciami a nadzieją można w sposób obrazowy przedstawić w postaci opowiadania <sup>1</sup>.

Po piaszczystej drodze szła staruszka. Chociaż była już bardzo stara, to jednak szła tanecznym krokiem, a uśmiech na jej twarzy był tak promienny, jak uśmiech młodej, szczęśliwej dziewczyny. Nagle dostrzegła przed sobą jakąś postać. Na drodze ktoś siedział, ale był tak skulony, że

---

<sup>1</sup> Opowiadanie uzupełniono na podstawie treści opowiadania nieznanego autora *Bajka o zasmuconym smutku*, <http://www.zosia.piesta.pl/smutek.html>

prawie zlewał się z piaskiem. Staruszka zatrzymała się, nachyliła nad niemal bezcielesną istotą i zapytała:

- Kim jesteś?

Ciężkie powieki z trudem odsłoniły zmęczone oczy, a blade wargi wyszeptały:

- Ja? ... Nazywają mnie smutkiem.

- Ach! Smutek! - zawołała staruszka z taką radością, jakby spotkała dobrego znajomego i jakby wykazywała, że znalazła właśnie kogoś, kto był celem jej poszukiwań.

- Znasz mnie? - zapytał smutek niedowierzająco.

- Oczywiście, przecież nie jeden raz towarzyszyłeś mi w mojej wędrówce.

- Tak sądzisz ... - zdziwił się smutek,

- To dlaczego nie uciekasz przede mną, tak jak wszyscy. Nie boisz się?

- A dlaczego miałabym przed Tobą uciekać, mój miły? Przecież dobrze wiesz, że potrafisz dogonić każdego, kto przed Tobą ucieka, a im bardziej ktoś ucieka, to ty tym bardziej go gonisz. Ale powiedz mi, proszę, dlaczego jesteś taki markotny?

- Ja ... jestem smutny - odpowiedział smutek łamiącym się głosem.

Staruszka usiadła obok niego.

- Smutny jesteś ... - powiedziała i ze zrozumieniem pokiwała głową - A co Cię tak bardzo zasmuciło?

Smutek westchnął głęboko i zamilkł na chwilę. Czy rzeczywiście spotkał kogoś, kto będzie chciał go wysłuchać? Ileż razy już o tym marzył. Spojrzał spod oka na staruszkę i jakby lekki uśmiech zarysował się na jego buzi.

- Ach, ... wiesz ..., zaczął powoli i z namysłem - najgorsze jest to, że nikt mnie nie lubi i buźkę skrzywił w podkówkę. Istnieję po to, by spotykać się z ludźmi i towarzyszyć im przez pewien czas. Ale gdy tylko do nich przyjdę, oni wzdrygają się z obrzydzeniem. Boją się mnie jak morowej zarazy.

I znowu westchnął. Wiesz ..., ludzie wynaleźli tyle sposobów, żeby mnie odpędzić. Mówią: tralalala, życie jest wesołe, trzeba się śmiać. A ich fałszywy śmiech jest przyczyną wrzodów żołądka, bólu serca i duszności. Mówią: co cię nie zabije, to cię wzmocni. I dostają zawału. Mówią: trzeba tylko umieć się rozerwać. I rozrywają to, co nigdy nie powinno być rozerwane. Mówią: tylko słabi płaczą. I odurzają się alkoholem i narkotykami, albo pracują cały czas, byle by tylko nie czuć mojej obecności. Albo na zewnątrz grają rolę bohaterów, wesołków, a w duszy łkają oraz ubierają przedziwne maski na twarz: inną do pracy, inną na uczelnię, inną jak idą na ważne jakieś spotkania, jakby życie to był ciągły karnawał.

- Masz rację - potwierdziła staruszka - ja też często widuję takich ludzi.

Smutek jeszcze bardziej się skurczył.

- Przecież ja tylko chcę pomóc każdemu człowiekowi. Wtedy gdy jestem przy nim, może spotkać się sam ze sobą. Ja jedynie pomagam zbudować gniazdko, w którym może leczyć swoje rany. Smutny człowiek jest tak bardzo wrażliwy. Niejedno jego cierpienie podobne jest do źle zagojonej rany, która co pewien czas się otwiera. A jak to boli! Przecież wiesz, że dopiero wtedy, gdy człowiek rozpozna swój smutek, nazwie go, a następnie pogodzi się ze smutkiem i wypłacze wszystkie wstrzymywane łzy, może naprawdę wyleczyć swoje rany. Ale ludzie nie chcą, żebym im pomagał. Wolą zasłaniać swoje blizny fałszywym uśmiechem. Albo zakładać gruby pancerz zgorzknienia, albo budować mur nieprzystępności i obojętności, albo udawać wesołków i bohaterów.

Smutek zamilkł. Po jego smutnej twarzy popłynęły łzy: najpierw pojedyncze, potem zaczęło ich przybywać, aż wreszcie zaniósł się nieutulonym płaczem.

Staruszka serdecznie go objęła i przytuliła do siebie. - Płacz, płacz smutku - wyszeptała czule - Musisz teraz odpocząć, żeby potem znowu nabrać sił. Ale

nie powinieneś już dalej wędrować sam. Będę Ci zawsze towarzyszyć, a w moim towarzystwie zniechęcenie już nigdy Cię nie pokona.

Smutek nagle przestał płakać. Wyprostował się i ze zdumieniem spojrzął na swoją nową towarzyszkę:

- Ale ... ale kim Ty właściwie jesteś?

- Ja? - zapytała figlarnie staruszka uśmiechając się szeroko i przy tym tak beztrosko, jak małe dziecko.

- Ja jestem NADZIEJA !

Wszystkie trudne relacje, o których dziś była mowa na Sympozjum są smutne. Każda sytuacja człowieka uzależnionego czy to od alkoholu, narkotyków, leków, hazardu seksu, cyber-seksu, pracy, pieniędzy, dobrobytu, opinii innych ludzi, wygodnego życia, spełnienia w miłości za wszelką cenę, jest dramatyczna i pozornie beznadziejna. Każda sytuacja osoby żyjącej w bliskiej relacji z uzależnionym jest dramatyczna, pełna bolesnych doświadczeń, przegranych walk, by mąż, ojciec, syn, brat, siostra, sąsiad nie pił, nie ćpał, nie brał i nie stoczył się jeszcze bardziej. Dramatyczna jest sytuacja dziecka wzrastającego w rodzinie z problemem alkoholowym, czy innym uzależnieniu, dziecka wzrastającego w sytuacji deprivacji jego potrzeb, wśród przemocy, agresji, wśród kłótni rodziców, czy sytuacji rozstania się rodziców. Dziecko takie nauczone, by nie czuć, nie mówić, nie oczekiwać, przybiera rolę bohatera rodzinnego, maskotki, kozła ofiarnego, dziecka we mgle i dorasta, stając się Dorosłym Dzieckiem z Rodzin Dysfunkcyjnych ze swoimi problemami niskiej wartości, nie wiary w siebie, nieznaności własnych potrzeb, z poczuciem niezasługiwania na nic dobrego, a w szczególności na miłość i zainteresowanie innych ludzi, lękających się panicznie bliskości i otwartości w kontaktach z drugim człowiekiem, nie dającym sobie prawa do odpoczynku, popełnienia błędu i

czerpania radości z życia. Trudna jest sytuacja dziecka dotkniętego FASem, które nie tylko dostrzega swoje ułomności wyglądu zewnętrznego, ale przede wszystkim zмага się z przeróżnymi problemami psychospołecznego funkcjonowania. I dramatyczna jest sytuacja ich matek – wychowujących dzieci z FASem, bo zazwyczaj poczucie winy i wstydu przygniata ich bardzo.

Wszyscy o których dziś była mowa, a zwłaszcza, którzy dorastają w rodzinach dysfunkcyjnych idąc przez życie dźwigają na swych plecach brzemię, które przyszło im z mozołem i ze smutkiem nosić. Ciężar i czas spowodował, że i sylwetki dźwigających, pochyliły się ku ziemi, a człowiek idący pochylony i obarczony brzemieniem widzi tylko to, co jest przy jego stopach, nie widzi prawie nic wokół siebie, nie widzi niczego co jest obok, ani co w górze.

Jak już tak idzie pochylony i przygnieciony jakiś czas, to pleców nie może wyprostować, a także zobaczyć gdzie idzie oraz sprawdzić, czy przypadkiem nie zboczył z drogi. Trudno też w tej pozycji spotkać kogoś i rozmawiać z kimś, nie mówiąc już o dokładniejszym przyjrzeniu się drugiej osobie. Nie można też trzymać kogoś za rękę, bo trzeba mieć ręce wolne, żeby się odpędzać od much i innych owadów, no i co ważniejsze, trzeba pilnować, by nie zrzucić z pleców ciężaru, by nie potknąć się i może jeszcze upaść i boleśnie się zranić. Trudno w takiej pozycji poruszyć głowę, zobaczyć co jest lub kto jest obok niego. Tak więc, co lub może Kto może sprawić, że ten człowiek znajduje siły, by się wyprostować i zobaczyć światełko w tunelu? Z czego człowiek czerpie siły do dalszej drogi życia?

Nadzieja rozumiana jako wielowymiarowa dyspozycja psychiczna nie obejmuje taniej wiary człowieka, iż „rzeczy będą same układały się pomyślnie i jakoś to będzie, bo każdy w życiu otrzymuje to na co zasłużył”. Odnosi się ona przede wszystkim do przekonania i pewności – że wszystko

czemuś służy i że z przykrych doświadczeń można czerpać naukę dla przyszłego życia. Jest to taki rodzaj nadziei, która stara się zrozumieć i przekroczyć trudności, niepowodzenia, cierpienia, niesprawiedliwości, choroby, ból, a nawet śmierć. Człowiek nadziei wie, że ona uwolni go od jego niemocy, pomoże dźwigać brzemień cierpienia i znaleźć w tym sens, a także wykorzystać to trudne doświadczenie do czegoś, co pozwoli oderwać się od bolesnej przeszłości i popatrzeć ufnie w przyszłość. Człowiek z nadzieją w sercu przygląda się swoim smutkom i bolesnym doświadczeniom i przygląda się smutkom i doświadczeniom innych i pragnie pomóc innym w ich cierpieniu, a przez to także i sobie. Nadzieja w człowieku nie jest czymś co jest niezmiennie, człowiek stale jej poszukuje, a znajdując, pogłębia i rozszerza na wszystkie swoje obszary funkcjonowania. Człowiek szuka w czym, a przede wszystkim w Kim mógłby pokładać nadzieję i często tak jest, że... pokłada nadzieję w Bogu,

Właśnie taka nadzieja jest w stanie zmobilizować tego zbolełego, cierpiącego, skrzywdzonego, odrzuconego, wyśmianego, zranionego, porzuconego, obarczonego ciężkim brzemieniem wstydu, poczucia winy, złości, gniewu, lęku, rozpacz oraz takiego, u którego głęboko tkwi przekonanie, że nie zasługuje na żadne ciepłe uczucie, zainteresowanie ze strony innych, wliczając w to miłość. Mając jednak taką nadzieję, człowiek niosący swe brzemień na plecach, jest w stanie zatrzymać się w swej drodze, by przyjrzeć się swojemu smutkowi życia, przeanalizować, jaką prawdę o nim samym mówi i co wnosi w jego życie. Na tym etapie prostowania potrzebna jest moc nadziei, czas i także obecność drugiego człowieka. W trakcie dokonywania rozrachunku z sobą samym człowiek zobaczy swoją pochyloną postawę, ale także odkryje, że może się zacząć prostować i zauważy, że brzemień, które nosi na plecach można inaczej nieść i inaczej wykorzystać. I tak powoli prostując się może zobaczyć przed sobą belkę

krzyża. Wodząc wzrokiem po belce do góry będzie prostował plecy, a ciągnąc dalej wzrokiem ku górze, spostrzeże na krzyżu wiszącego i konającego Chrystusa. Popatrzy na Jego zmasakrowane i zakrwawione ciało, a następnie na Twarz pełną bólu i cierpienia. Gdy tak uważnie będzie się wpatrywał, Oczy wiszącego na krzyżu i zbolełego życiem człowieka spotkają się i człowiek ten zrozumie, że od tej pory wszystko może się zmienić. Będzie już wiedział, że Ten, który wisi na krzyżu, czekał na niego cały czas przez wszystkie te lata, gdy szedł pochylony niczego nie widząc i nie dostrzegając, że wisiał i umierał za niego i dla niego. Potem ów człowiek zacznie się zastanawiać nad tym Kim Jest Ten, który umarł za niego i jakie było Jego Życie. I odkryje, że za życia On spotykał się tylko z ludźmi biednymi, cierpiącymi, chorymi, trędowatymi, pozornie przegranymi życiowo, błędzącymi, grzeszącymi, odrzuconymi, niekochanymi, będącymi na marginesie życia społecznego, a więc takimi, jak on. Potem z kart Ewangelii dowie się, że Jezus nigdy nikogo za nic nie potępił i że przyszedł do tych, którzy się źle mają, a więc do niego, bo on się źle ma i w ten sposób doświadczy tej nadziei, której on właśnie potrzebuje, by doznać uzdrawiającej miłości. Wpatrując się tak dłużej w pozycji wyprostowanej w krzyż, będzie wiedział, że ten Człowiek na krzyżu, umarł za niego, bo go kocha i by go wyprostować. Jednak to nie wszystko, że umarł, ponieważ po trzech dniach zmartwychwstał, a to już jest przecież tylko w mocy Boga. Ale człowiek ten już uwierzył w Boga i uwierzył także, że Jezus został z nim tu na ziemi, by towarzyszyć mu w jego drodze życia, by pomóc mu podnieść się z jego skrzywienia. Bóg wie, że człowiek sam nie poradzi sobie ze swoimi trudnościami, ze swoim brzemieniem na plecach i że się sam nie wyprostuje i nie nauczy się chodzić z wyprostowaną postawą. Człowiek wie, że musi siebie, a zwłaszcza swą przeszłość, przeszłe żale, krzywdy, zranienia i całe to swoje życiowe brzemie zawierzyć i powierzyć Sile

Wyższej. Bardzo dobrze to rozumieją leczący się uzależnieni i współuzależnieni, ale także pochodzący z rodzin dysfunkcyjnych, że są bezradni wobec swej przeszłości, wobec substancji, od której są uzależnieni, a ich cierpienie jest tak wielkie, że sami sobie nie poradzą. I dlatego AA już w pierwszym Kroku zawarli tę prawdę i powierzyli swą przeszłość, teraźniejszość i przyszłość Sile Wyższej – Nadziei Najpełniejszej i Nieprzemijającej.

Tak więc jak w opowiadaniu, człowiek smutny z powodów trudnych przeżyć wychowania w rodzinie dysfunkcyjnej, podążający drogą życia wspólnie z nadzieją, może mieć nadzieję, że będzie szedł prosto wpatrując się w światełko nadziei nieprzemijającej i wiecznej.

#### Bibliografia cytowana

- Erikson E. (2000), *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Fromm E. (2000), *Rewolucja nadziei. Ku uczłowieczonej technologii*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Kozielecki J. (2006), *Psychologia nadziei*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Trzebiński J., Zięba M. (2003), *Nadzieja, strata i rozwój*, Psychologia Jakości Życia, nr 1, s. 5-33.