

### Ambicja – nasza wada czy zaleta?

Ambicja nie ma jednoznacznej wartości, więc może być zarówno ogromnym atutem, jak i źródłem problemów, a jej znaczenie zależy od tego, w jaki sposób nią zarządzamy i jakie miejsce zajmuje w naszym życiu.

Słowo ambicja pochodzi od łacińskiego *ambitio*, które oznaczało żądzę sławy, czci, uznania; staranie się, szlachetną dumę. Słownik Języka Polskiego definiuje ją jako: silne pragnienie odniesienia sukcesu lub osiągnięcia doskonałości; poczucie godności własnej.

Już starożytni myśliciele ostrzegali, że człowiek nadmiernie ambitny, który stawia przed sobą nieosiągalne cele, zbyt wygórowane i mało realistyczne, będzie popadał w coraz większą frustrację, nie mogąc ich zrealizować. Równoległe z rozczarowaniem będzie w nim narastać nieufność względem innych ludzi. Będzie doszukiwać się w innych przyczyn swoich niepowodzeń, a nie w sobie. Narodzą się w nim złość, gniew, a wreszcie – zawiść, którą sam Arystoteles uznawał za przeciwieństwo ambicji. Z kolei ci, którzy w ogóle nie mają ambicji, popadają w marazm. Stają się leniwi, przeciętni, brak priorytetów i jakichkolwiek aspiracji życiowych czyni ich zwykłymi „zjadaczami chleba”, którzy nie realizują swojego prawdziwego potencjału. Całkowita obojętność wobec życia oznacza bowiem obojętność wobec zadań i powinności – także moralnych – które jednak są wpisane w naturę człowieka. Nie chodzi przecież o to,

żeby życie przeżyć byle jak, ale o to, aby przeżyć je w jak najlepszy sposób. Arystoteles jako pierwszy w wyraźny sposób odróżnił ambicję rozumianą jako cnota od ambicji pojmowanej jako wada. Dzisiaj ten podział możemy wyrazić rozróżnieniem na „zdrową ambicję” i „chorą ambicję”. To tylko potwierdza, że intuicje greckiego filozofa okazały się trafne i ponadczasowe. Aby nakreślić granicę między tymi dwoma rodzajami ambicji, Arystoteles odwoływał się do kluczowego dla jego etyki pojęcia miary, zwanego doktryną ‘złotego środka’. Tłumaczył, że każda postawa życiowa – aby była właściwa dla człowieka, czyli nie przynosiła mu szkód ze względu na jej nadmiar lub niedosyt – wymaga pewnej równowagi. W tym kontekście pisał o ‘właściwej’ ambicji w „*Etyce nikomachejskiej*”: Człowieka nadmiernie ambitnego ganimy jako kogoś, kto pragnie czci więcej, niż trzeba, i pragnie jej ze źródeł niewłaściwych, człowieka natomiast bez ambicji jako kogoś, kto nie pragnie nawet tych objawów czci, które są nagrodą za czyny moralnie piękne.

Ambicja we współczesnych czasach oznacza pewną cechę osobowości, pozytywną postawę polegającą głównie na stawianiu sobie kolejnych celów i konsekwentnym realizowaniu ich; zaletę charakteru i wskazówkę, jak należy postępować każdego dnia. Często kojarzy się z energią, determinacją i sukcesem. W codziennym języku mówimy o kimś ambitnym, jako osobie, która nie zadowala się przeciętnością i stale dąży do osiągnięcia więcej, niż

wymaga minimum. Człowiek ambitny to ten, który wie, czego chce od życia, który umie precyzować swoje dążenia i zamiary. Nie boi się wyzwań, podejmuje je bowiem z odwagą i wiarą w siebie. Ambitni ludzie od najmłodszych lat stawiani są nam jako wzór godny naśladowania. Dominuje przekonanie, że tylko ambitni coś w życiu osiągną. Trudno sobie jednak wyobrazić kogoś, kto nie ma w swoim życiu żadnych pragnień, oczekiwań, marzeń, i nie wyznacza sobie nawet drobnych codziennych celów.

Definicje psychologiczne wskazują, że ambicja to pragnienie osiągnięcia wysokich standardów i dążenie do realizacji celów, które wykraczają poza przeciętność. Nie chodzi wyłącznie o chęć zdobycia prestiżu czy awansu, ale o wewnętrzną potrzebę rozwoju i poczucie sensu płynące z przekraczania własnych granic – z tego względu ambicja często łączy się z wiarą we własne możliwości, determinacją oraz gotowością do podejmowania odpowiedzialności, czy wręcz ryzyka. Nasze coraz większe oczekiwania dotyczą nie tylko dóbr materialnych (choć dla niektórych szczególnie), ale odnoszenia sukcesów na każdym polu. Chcemy wiedzieć coraz więcej, mieć coraz większy wpływ na wszystko, co nas otacza. Chcemy coraz więcej działać, żeby coraz bardziej realizować siebie. Dążymy do perfekcji w kolejnych dziedzinach życia, w myśl hasła *'tylko niebo jest granicą'* ;-)

Dla jednej osoby ambicją będzie uzyskanie wysokiej pozycji zawodowej, dla innej ukończenie trudnych studiów, a dla jeszcze innej – wypracowanie równowagi między karierą a życiem prywatnym. Nie istnieje jedna „właściwa” miara ambicji – to indywidualna postawa, silnie związana z wartościami, wychowaniem i środowiskiem, w którym dorastaliśmy. Wiele badań psychologicznych wskazuje, że jednym z najważniejszych czynników

kształtujących ambicję są wzorce wyniesione z domu – dzieci dorastające w środowisku, w którym docenia się wysiłek, stawiane cele i samodzielność, często w dorosłym życiu przejawiają wyższy poziom motywacji wewnętrznej. I nie chodzi o presję sukcesu, lecz o kształtowanie przekonania, że własna praca i konsekwencja prowadzą do osiągnięć (poczucie sprawczości). Ludzie rozwijają się najpełniej, gdy ich działania wynikają z motywacji wewnętrznej, a nie zewnętrznej presji.

Ambicja wymaga umiejętności samoregulacji, czyli zdolności do planowania, monitorowania postępów i korygowania działań, co chroni przed chaotycznym działaniem i przeciążeniem. Ustalanie celów pozwala ukierunkować energię i skoncentrować się na tym, co naprawdę ważne. Monitorowanie daje poczucie kontroli i umożliwia korekty w trakcie realizacji. Samonagradzanie 😊 wzmacnia motywację i pomaga utrzymać wysoki poziom zaangażowania w dłuższej perspektywie.

Z jednej strony ambicja to siła, która pomaga przekraczać granice, stawiać sobie cele i konsekwentnie do nich dążyć. Osoby ambitne często szybciej się rozwijają, zdobywają nowe kompetencje i są lepiej postrzegane przez pracodawców i w takim przypadku ambicja może być kluczem do awansu, satysfakcji zawodowej i poczucia sensu. Z drugiej strony niekontrolowana ambicja może prowadzić do przeciążenia, wypalenia zawodowego i frustracji. Kiedy staje się nadrzędną wartością, zaczyna wypierać inne sfery życia, bo pojawia się presja perfekcji, rywalizacja i brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, a taka sytuacja często kończy się zniechęceniem i spadkiem efektywności.

Dlatego kluczowe jest znalezienie złotego środka. Ambicja może być zaletą, jeśli jest zdrowa i zrównoważona – pomaga wtedy

w rozwoju, ale nie dominuje nad życiem. Staje się wadą, gdy przeradza się w obsesję osiągnięć i powoduje, że wszystko inne schodzi na dalszy plan. Odpowiedzialne podejście do własnych celów, realistyczne ich wyznaczanie oraz dbanie o równowagę między ambicjami a odpoczynkiem sprawiają, że może ona być jednym z najcenniejszych zasobów, jakie mamy.

Skupienie całej energii na osiągnięciach zawodowych często odbywa się kosztem relacji z rodziną, partnerem czy przyjaciółmi, co może prowadzić do izolacji, osłabienia więzi i poczucia osamotnienia.

Paradoksalnie, osoby z przerostem ambicji często czują się mniej zadowolone z życia – nawet duże osiągnięcia nie przynoszą im trwałej satysfakcji, ponieważ ciągle przesuwają granicę „bycia wystarczająco dobrym”.

Długotrwały stres, brak regeneracji i ignorowanie sygnałów z organizmu mogą prowadzić do problemów ze snem, zaburzeń lękowych, chorób psychosomatycznych i obniżonej odporności.

Ambicja działa najskuteczniej wtedy, gdy łączy aspiracje z realnymi możliwościami.

Cele powinny być ambitne, ale osiągalne w określonym czasie.

Warto rozбивać duże cele na mniejsze etapy – daje to poczucie postępu i zwiększa motywację.

Planujmy czas na regenerację z takim samym zaangażowaniem, jak czas na pracę.

Traktujmy odpoczynek jako inwestycję w przyszłą skuteczność, a nie stratę czasu.

Uczmy się wyciągać wnioski, zamiast karać się za błędy.

Pamiętajmy, że ludzie i organizacje, wśród których przebywamy, mają ogromny wpływ na to, jak rozwija się nasza ambicja.

Carlos Ruiz Zafón (1964–2020), hiszpański pisarz, w książce pt. „Gra Anioła” sformułował następującą tezę: „Żeby zrealizować swoje zamiary, potrzebna jest przede wszystkim *ambicja*, a później talent, wiedza i w końcu szczęście”. Ambicję wymienił na pierwszym miejscu, ale nie odosobnioną, tylko w wyraźnym związku z trzema innymi czynnikami. Czy realizując siebie na różnych polach życiowych, mamy tę samą świadomość – że ambicja to nie wszystko? Zadaniem kluczowym, które powinien przed sobą postawić każdy z nas, jest odnalezienie odpowiedzi na pytanie: co dla mnie oznaczają zdrowe ambicje i gdzie są jej bezpieczne granice.

Istotne jest, abyśmy jednak czasem odpuścili, z czegoś zrezygnowali, wycofali się i przyznali przed samym sobą: nie dam rady, nie muszę, nie chcę, nie potrzebuję, nie służy mi to, wcale dzięki temu nie będę szczęśliwszy! Uszanujmy to, co od nas nie zależy i uznajmy, że istnieje pewien naturalny porządek i bieg świata, na który ciągle nie mamy i nie powinniśmy mieć wpływu 😊

### Najbliższe spotkania otwarte Watahy Głosu Obywatelskiego:

W każdy piątek  
2026 godz. 18:00

**Radom**

W lokalu JAMA ul. Rwańska 19