

Alicja Żywczok

Uniwersytet Śląski

Spoleczne i wychowawcze zasoby odpoczynku

The social and socialisation resources of rest

ABSTRACT: The author defines rest in analytical terms and reminds of its importance in the era of workaholism, psychomotor hyperexcitability and the syndrome of occupational burn-out. The author believes that rest must be understood as a mental need, a right and privilege of a human being and a promoter of: self-cognition, self-education and self-perfection, a result of a desire to preserve one's identity, an opportunity for auto-reflection, an axiological activator, testimony of a humanitarian care for survival of human beings, a form of physical, mental and spiritual restoration of the human being, a way to distance oneself from social tensions and an initiator of inner transformation. The author lays emphasis on the fact that the pedagogical category of rest has a significant impact not only on occupational, family or cultural pedagogies, but also on the pedagogies of religion and the pedagogies of successful existence. The upbringing, noetic, prophylactic and therapeutic functions of rest are of great value today.

KEYWORDS: Rest, process of upbringing, self-upbringing, tradition, spiritual restoration.

STRESZCZENIE: Celem autorki jest przybliżenie i przypomnienie istoty odpoczynku oraz jego wychowawczych zasobów w dobie kultu pracy i eskalacji takich problemów indywidualnych, jak: pracoholizm, nadpobudliwość psychoruchowa czy syndrom wypalenia zawodowego. Kwintesencję przekonań autorki stanowią główne tezy zawarte w stwierdzeniach dotyczących sposobów rozumienia odpoczynku jako: potrzeby psychicznej, prawa/przywileju człowieka, czynnika samopoznania, samowychowania i samodoskonalenia, rezultatu pragnienia zachowania tożsamości, okazji do autorefleksji, aktywatora aksjologicznego, świadectwa troski o przetrwanie i rozwój człowieka, formy regeneracji fizycznej, psychicznej i duchowej człowieka, sposobu oddalenia się od napięć społecznych, „inicjatora” wewnętrznej przemiany. Autorka akcentuje, że pedagogiczna kategoria odpoczynku wiele wnosi nie tylko do pedagogiki pracy, pedagogiki rodziny i pedagogiki kultury, ale konstituuje również współczesną pedagogikę religii i pedagogikę pomyślnego egzystencji. Wychowawcze, noetyczne, kulturowe, profilaktyczne i terapeutyczne funkcje odpoczynku są dziś nie do przecenienia.

SŁOWA KLUCZOWE: Odpoczynek, proces wychowania, samowychowanie, tradycja, regeneracja duchowa.

Wprowadzenie

Na przestrzeni wieków ludzie doświadczyli już różnego rodzaju kryzysów, np. społecznych, ekonomicznych. „Kurczenie” się czasu przeznaczonego na odpoczynek bądź chroniczne zaniedbywanie odpoczynku przybiera dziś znamiona kryzysu. Współczesny człowiek czuje się oszukany przez twórców systemów informatycznych, które miały usprawnić ludzką pracę, w rezultacie zaś zastąpiły wysiłek fizyczny naciskiem psychicznym bądź psychofizycznym. Przeciążenie sensoryczne nie sprzyja prowadzeniu harmonijnego trybu życia, nie świadczy również o przyjęciu przez współczesnych ludzi postawy mądrości życiowej. Ponadto bagatelizowanie tego problemu bądź sprowadzenie ludzkiego odpoczynku do marginalnego zjawiska socjologicznego nie ułatwia jego rozwiązania.

Nadmiar informacji może blokować kreatywność człowieka również w zakresie planowania form wypoczynku. Brak konstruktywnego odpoczynku w podobnym stopniu utrudnia rozwój człowieka jak przepracowanie. Jeżeli jakość życia współczesnych ludzi ma być wysoka błędne przekonania, przyzwyczajenia i postawy muszą ustąpić nowym standardom. Ideałem wychowania powinna stać się nie osoba „zabiegana”, uznająca „szarpaninę” za pożądaną aktywność, ale osoba ceniąca harmonię wewnętrzną, odporna na irracjonalną presję zewnętrzną, spokojna i pogodna. Póki styl życia dający się opisać w dwóch słowach „nerwowe przyspieszenie” będzie kolonizował harmonię i wyciszenie człowieka, póty nie możemy spodziewać się pożądanых zmian.

„Chociaż współczesne społeczeństwa stają się coraz bardziej bogate w dobra materialne, pozostają nadal ubogie w dobro. Bogactwo wiedzy, dobytku i wygod idzie na równi z pustką duchową, [...], wyczerpaniem fizycznym, frustracją uczuciową i obojętnością społeczną” (Bacchiocchi 1985, s. 228), pisze z wielkim zrozumieniem sytuacji człowieka zdominowanego naciskiem cywilizacji technicznej (dziś nazywanej również informatyczną lub medialną) Samuelle Bacchiocchi. Dające się zaobserwować bez większego trudu niepokojące zjawiska wypaczenia odpoczynku, np. czas wolny spędzany w hipermarkecie, przed komputerem (bądź telefonem komórkowym), zwłaszcza korzystając z gier, powoduje opustoszenie podwórek, placów zabaw i boisk sportowych. Dzieci skupione na nowoczesnych nośnikach informacji tracą zainteresowanie otoczeniem i zabawami na świeżym powietrzu.

Ludziom brakuje stałego kryterium preferencji, dlatego ulegają doraźnym pragnieniom, potrzebom, bodźcom. Tę sytuację egzystencjalną komplikuje fakt, że zewsząd i nieustannie zmysły szturmują mnóstwo znaków niosących

wielość informacji. Znaki te, coraz bardziej agresywne, nie tylko informują, ale także formują ludzką umysłowość i wrażliwość. Bez dystansującej refleksji człowiek ulega temu, co bezwiednie nabywa. Podstawowy problem pedagogiczny współczesności sprowadza się więc do pytania: w jaki sposób uchronić wewnętrzną jedność osoby? (Smołka 2005, s. 9, 10).

Nie dyskredytując znaczenia ludzkiej pracy odważę się stwierdzić, że ową integrację wewnętrzną człowiek umacnia w znacznym stopniu przez dobry odpoczynek. Należy zatem również wyjaśnić w tekście jak należy rozumieć „dobry odpoczynek” i czym różni się od „nie dobrego odpoczynku”. Warto również przypomnieć terminy uznawane za tożsame z „odpoczynkiem”, np. wypoczynek oraz zbliżone semantycznie do „odpoczynku”, np. rekreacja¹, wczasowanie² (*vs* wczasy), relaks³ (*vs* relaksacja). Wysunęłam tezę, że konstruktywny odpoczynek⁴ stanowi istotny wyznacznik jakości życia człowieka.

¹ Rekreacja – zajęcia, których celem jest odpoczynek, rozrywka lub rozwój własny, wykonywane w czasie pozostającym wyłącznie do dyspozycji jednostki. Rekreacja odnosi się więc nie tylko do odpoczynku, ale również innych działań człowieka ukierunkowanych np. na samorozwój.

² Wczasowanie – czas wolny od pracy obowiązkowej. Termin starszy od „odpoczynku”, gdyż nabrał znaczenia dopiero po I wojnie światowej; wczasami cieszyła się arystokracja i pracująca inteligencja, robotnik był ich pozbawiony. Prace naukowe dotyczące wychowania do wczasów powstały po II wojnie światowej (Nawroczyński 1987, s. 287).

³ Relaks (*relaxo* – rozprężyć) to zmniejszenie stanu napięcia fizycznego bądź psychicznego w organizmie człowieka; odprężenie przez uspokojenie i zrównoważenie wegetatywne. Relaks można zatem uznać za skutek pozytywny odpoczynku.

⁴ Psycholodzy, np. Norbert Sillamy definiują odpoczynek jako zaprzestanie aktywności fizycznej lub umysłowej. Wyjaśniają równocześnie, że rytm życia człowieka charakteryzuje się występowaniem na przemian faz aktywności oraz odpoczynku (np. sen następuje po stanie czuwania, rozkurcz serca po skurczu itd.), a powtarzanie pewnych czynności wymaga wprowadzenia okresu odpoczynku, niezbędnego dla fizjologicznej regeneracji sił organizmu. Bezustanna praca prowadzi do przepracowania oraz wyczerpania, może stać się również przyczyną zaburzeń psychosomatycznych. Przedłużony odpoczynek stosuje się, by pozwolić przemęczonemu organizmowi na odzyskanie energii życiowej. Pedagodzy, np. Wincenty Okoń, rozumieją odpoczynek jako jedną z podstawowych form spędzania czasu wolnego, z którego korzysta się w celu odnowienia sił fizycznych i psychicznych. Wyodrębniają w rytmie dobowym dwa rodzaje odpoczynku: bierny i czynny. Odpoczynek bierny, głównie w postaci snu nocnego, spełnia ważną funkcję; regularność snu i jego czas właściwy dla wieku życia człowieka są podstawą regeneracji sił witalnych i psychicznych. W ciągu dnia niezbędne jest również przeplatanie okresów pracy fazami odpoczynku, zarówno w postaci kilkunastominutowych przerw w pracy, jak i dłuższego odpoczynku, zwłaszcza w porze poobiedniej. Drugą postacią odpoczynku jest odpoczynek czynny polegający na wypełnianiu czasu wolnego aktywnością dowolną, którą lubimy, ale która zarazem stanowi przeciwwagę dla zajęć szkolnych czy pracy zawodowej (np. wprowadza czynnik ruchu, gry, zabawy bądź czynnik zainteresowania jak w zajęciach typu hobby).

Odpoczynek jako potrzeba psychiczna i prawo vs. przywilej człowieka

Współcześni ludzie wydają się tak spragnieni odpoczynku, że kiedy już nastąpi, właściwe zagospodarowanie czasu wolnego następuje im sporych trudności. Okazuje się wówczas, że coraz mniej osób potrafi efektywnie wypoczywać; pewna ich część wręcz komunikuje otoczeniu, że nie lubi „nie mieć nic do zrobienia”. Dysponowanie tzw. czasem wolnym nie jest zatem równoznaczne z odpoczynkiem; czas wolny wyznacza wprawdzie granicę pracy człowieka, ale odpoczynek odnosi się do pozytywnego dokonania, a nie tylko do zaniechania jakiejś aktywności. Podczas konstruktywnego odpoczynku człowiek napełnia się energią, poprawia swój nastrój, przewycięża odczucie zmęczenia, znużenia, wyczerpania, przeciążenia, odzyskuje siły fizyczne i psychiczne, entuzjazm, zaangażowanie i chęć przejawiania aktywności. Osoba wypoczęta pragnie z powrotem przystąpić do nauki lub pracy.

W piątkowy wieczór znaczna część społeczeństwa powtarza: „na szczęście jutro sobota”, ciesząc się z dwóch dni wytchnienia po całotygodniowej, wyczerpującej pracy. Warto mieć świadomość, że chociaż dni wolne podlegają pewnemu zinstytucjonalizowaniu nie są niczyją własnością: ani państwa, ani miasta, ani pracodawcy; są dniami publicznymi, czyli należącymi do wszystkich ludzi. Ustawowo zapewnione dni wolne od pracy stanowią prawdziwe humanistyczne osiągnięcie, przejaw solidarnej troski⁵ o przetrwanie człowieka.

„Prawem i potrzebą człowieka jest oderwanie się co pewien czas od pracy nie tylko po to, by dać odpoczynek swym znużonym codziennym trudem siłom fizycznym, a zarazem odprężyć się psychicznie przy pomocy godziwej rozrywki, lecz także po to, by zatroszczyć się o jedność swej rodziny. Wymaga ona bowiem, by wszyscy jej członkowie podtrzymywali wielką zażyłość i wzmocnili pogodne współżycie [...]. Mając więc na względzie potrzeby duchowe i cielesne upominamy wszystkich ludzi, tak rządców państw, przedsiębiorców, jak i pracowników, by zachowywali trzecie przykazanie: pamiętaj,

⁵ Troska jest uniwersalną kategorią etyczną i pragmatyczną, należy bowiem do pola pracy humanitarnej w ogóle, niezależnie od szczegółowych odniesień narodowych, kulturowych, religijnych, politycznych. Wiąże się z problematyką istoty i powołania człowieka oraz określonym systemem wartości. Troska o kogoś lub o coś chroni przed zagrożeniami i przyczynia się do rozwoju określonych dóbr niezależnie od tego czy jest podejmowana przez osoby, czy system formalnoprawny. Kieruje człowieka w stronę tego, do czego dąży, czego pragnie i poszukuje, jest więc źródłem dynamiki ludzkiego działania oraz poczucia sensu życia (Theiss 2012, s. 15).

abyś dzień święty święcił” (Jan XXIII, s. 45). Ten rodzaj wezwania do roztropności wynikał z zaniepokojenia stylem życia preferowanym przez współczesnych ludzi: zaniechaniem doskonalenia duchowego oraz wnikania w tajniki własnego sumienia.

Osoby, które nie podejmują przez dłuższy okres czasu pracy zawodowej często czują się bezwartościowe. Praca, poza jej funkcją ekonomiczną, potrzebna jest zatem do doświadczania poczucia własnej wartości, a także rozwijania zadatków biologicznych, zdolności, umiejętności, talentów. Trzeba jednak przyznać, że wiele mechanicznie powtarzanych, monottonnych zajęć, które ludzie muszą dziś wykonywać niewiele ma wspólnego z osobistym wzrostem, humanizacją warunków pracy i satysfakcją z pracy. Przeciwnie, sytuacje zawodowe zmuszają ich czasami albo do przystosowania się do chaosu organizacyjnego, nieporządku, niesprawiedliwości, albo do ponoszenia skutków własnego nonkonformizmu i desolidaryzacji. Można sądzić, że człowiek umiejętnie zaspokajający potrzebę odpoczynku będzie zatem nie tylko lepszym pracownikiem, ale również człowiekiem bardziej harmonijnym w wielu innych dziedzinach funkcjonowania, np. w rodzinie, grupie sąsiedzkiej, towarzyskiej; organizacjach, stowarzyszeniach, klubach, do których należy, w instytucjach, z którymi współpracuje.

Prawo do odpoczynku nie dotyczy jedynie stanowionego prawa pracy, czyli prawa chroniącego zdrowie fizyczne i psychiczne oraz godność pracowników. Każdemu człowiekowi przysługuje czas odpoczynku dlatego, że jest człowiekiem; odpoczynek stanowi w związku z tym jego prawo naturalne. Jednak prawo naturalne niewzmocnione prawem stanowionym rzadko obliuguje społeczność do określonego postępowania oraz np. przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Zatem prawo stanowione powinno nie tylko ludzi obowiązywać, ale przyzwyczajać ich do respektowania wielu innych praw człowieka. Dostrzeżenie społecznych i jurydycznych funkcji odpoczynku doprowadziło do uznania go za typowo ludzką potrzebę i powszechne prawo/przywilej człowieka.

Współczesny pracoholizm a odkrywanie znaczenia odpoczynku

Osoby, które nie z konieczności życiowej, ale innych pobudek, materialnych lub własnego pracouzależnienia decydują się na dodatkową, np. weekendową pracę trudno przekonać, że umiejętnego odpoczywania trzeba się uczyć całe życie, jednak przyzwyczajenie do prowadzenia harmonijnego trybu życia warto nabyć już w dzieciństwie. Przyczyny pracoholizmu są liczne, m.in. po-

czucie winy bądź skłonności autodestrukcyjne; te nie są jednak zasadniczym przedmiotem namysłu w niniejszym tekście.

W czasach znamionujących się kultem pracy oraz nadmiernym zaabsorbowaniem ludzi produkcją i dochodami, rentownością i konkurencyjnością niebezpieczną pułapką okazuje się przyjęcie stylu życia opartego na indywidualistycznej samowystarczalności, silniejszego od poczucia wspólnoty rodzinnej, sąsiedzkiej czy lokalnej. Mit samowystarczalności człowieka wpędza go nie tylko w poczucie osamotnienia, ale może generować również pracoholizm. Pracodawcy oczekują dyspozycyjności, która jest równoznaczna z postawą stałej gotowości zawodowej, myślenia o pracy nawet wówczas, gdy czas pracy już się zakończył. Operatywność czy mobilność, cechy jakże cenione w środowisku pracy, mogą okazać się przywarami poważnie obciążającymi relacje rodzinne i dezintegrującymi rodzinę. Lojalność wobec pracodawcy lub firmy czasem wiąże się z koniecznością reprezentowania nielojalności wobec najbliższych członków rodziny. W rezultacie, dobre funkcjonowanie w rodzinie może ciągnąć za sobą negatywne konsekwencje zawodowe. Zdarzają się także sytuacje odwrotne, które polegają na tym, że sukces zawodowy członka rodziny zagroził jej spójności. Może zachodzić również trzeci wariant. Człowiek odpowiedzialny w grupie zawodowej i rodzinie, zabiegający o satysfakcjonujące funkcjonowanie w obydwu środowiskach może odczuwać chroniczne zmęczenie związane z wysiłkiem „bezkolizyjnego” łączenia różnych zadań i trudem wywiązywania się z nich.

W takiej sytuacji dobre prosperowanie w wielu miejscach osobistego zaangażowania człowieka okupione jest albo rezygnacją z wypoczynku (wiele osób nie traktuje już niedzieli jako dnia przeznaczonego na odpoczynek), albo odpoczynkiem nieefektywnym, np. niewystarczającym, by się zregenerować, albo też odpoczynkiem jednostronnym (tylko fizycznym, gdy potrzeba również wytchnienia psychicznego lub tylko psychicznym, gdy organizm objawia zapotrzebowanie także na odpoczynek fizyczny). Odpoczynkiem pozornym (pseudoodpoczynkiem) proponuję nazywać sytuację wypełnienia godzin następujących po pracy kontynuacją obowiązków zawodowych, np. przygotowaniem się do kolejnego dnia pracy. Pseudoodpoczynek może zachodzić nawet w okresie dłuższego urlopu lub wakacji, jeżeli te są źle zorganizowane, traumatycznie przeżywane, np. obfitują w emocje negatywne i w efekcie wyczerpują lub nadwerężają siły ludzkie, zamiast je regenerować.

Kolejna tendencja naszych czasów – sprowadzanie odpoczynku albo do zmniejszenia napięcia mięśniowego za pomocą instrumentalnych technik relaksacyjnych, albo do zażywania hedonistycznych uciech wzmacnianych używkami, brawurowym zachowaniem, np. zbyt szybką jazdą samochodem, niektó-

rymi sportami ekstremalnymi lub innymi wyczynami, np. skokiem na *bungee*⁶ – zupełnie nie oddaje istoty ludzkiego odpoczynku i jego znaczenia w zbudowaniu wewnętrznych podpór emocjonalnych i aksjologicznych. Czas przeznaczony na odpoczynek nie powinien stanowić przecież ucieczki od norm moralnych.

Odpoczynek jako okazja do refleksji nad celem i kresem życia ludzkiego oraz czynnik samowychowania

Zdaniem niemieckiego pedagoga Fryderyka Wilhelma Foerstera „zdolność reflektowania własnych doświadczeń polega na tym, że człowiek może zdystansować się do pragnień i skłonności, których źródłem jest jego natura. Ma możliwość oceny rzeczy nie tylko z punktu widzenia potrzeb natury, lecz także może oceniać owe potrzeby. Może też nie chcieć tego, czego chce natura [...]. Uświadomienie sobie nietożsamości natury i osoby jest początkiem i warunkiem skutecznej pracy nad doskonaleniem charakteru, a zawiera się w postulatcie jasnego rozgraniczenia szlachetnej natury duchowej od poruszeń natury zmysłowej” (za: Smołka 2005, s. 122). Stawiam tezę, iż konstruktywny odpoczynek rodzi motywację do samoprzezwyciężenia⁷ za pośrednictwem autorefleksji. Refleksyjność jako dyspozycja psychiczna coraz rzadziej dziś zalecana dzieciom i młodzieży oraz w nich rozwijana, stanowi przecież nieoceniony czynnik samowychowania i samodoskonalenia. Samowychowanie zaś odbywa się m.in. dzięki umiejętności wyrzeczenia się pracy w dni wolne, czyli przeznaczone na odpoczynek.

Gabriel Marcel dostrzega w braku refleksji główny powód dehumanizujących warunków i relacji społecznych w dzisiejszym świecie. Filozof ten pisze: „Brak refleksji jest podstawową przyczyną naszej powierzchowności i niepokoju. Ludzie rodzą się, żyją, gubią się w tłumie, umierają, bez zrozumienia

⁶ Interesujący wydaje się związek między skłonnością człowieka do podejmowania ryzykownych przedsięwzięć a umiejętnością wypoczywania. Ryzykowne działanie, zdaniem Petera Sloterdijka, było charakterystyczne dla pierwszych pokoleń odkrywców i stanowiło fundament nowożytnej kultury. Współcześnie gotowość podejmowania ryzyka wiąże się na ogół z przymusem wygoszparowania zysków potrzebnych do spłacenia długów, które powstały w wyniku zaciągania kredytów potrzebnych na realizację inwestycji (Sloterdijk 2011, s. 65).

⁷ Przez samoprzezwyciężenie rozumiem umiejętność pokonywania ograniczeń zewnętrznych i wewnętrznych dzięki nadmiarowi energii zgromadzonej podczas odpoczynku. Samoprzezwyciężenie stanowi osobowościotwórczy akt wolicjonalny prowadzący np. do realizacji postanowień, które mogą wiązać się z koniecznością przezwyciężenia nieprawidłowych nawyków, przyzwyczajeń, uzależnień, lęków.

prawdy o sobie. Wielu prowadzi dziś niezwykle aktywne, wręcz hałaśliwe życie odczuwając równocześnie wewnętrzną pustkę i rozczarowanie” (Marcel 1950, s. 44). Wyrażam przekonanie, że wyrafinowane redukcjonowanie odpoczynku ludzkiego dokonujące się we współczesnych społecznościach może wynikać z braku refleksji nad sensem, celem i kresem życia ludzkiego.

W etyce chrześcijańskiej przeżywanie soboty i niedzieli nie służy jedynie bieżącemu odpoczynkowi, lecz doświadczaniu „przedsmału” przyszłego odpoczynku i pokoju wiecznego. Celem ludzkiego życia jest raczej „odpocznienie w Bogu” niż praca, raczej cieszenie się rezultatami pracy wykonanej w doczesności niż kontynuowaniem jej bez wytchnienia. Zapowiedź zasłużonego odpoczynku budzi w człowieku postawę nadziei, natomiast groźba nieustającej, znoonej pracy rodzi w nim poczucie beznadziejności. Nihilistycznym składnikiem współczesnej kultury wydaje się zatem dyskredytowanie profilaktycznego i duchowego znaczenia odpoczynku.

Odpoczynek jako rezultat pragnienia zachowania tożsamości⁸

Dni świąteczne, zarówno te cotygodniowe (sobota i niedziela następujące z regularnością kalendarza, nieuwarunkowane ludzkim wyborem terminu lub planem pracy), jak i te kwartalne oraz coroczne służą integrowaniu rodzin i społeczności, podtrzymywaniu tradycji, np. zwyczajów i obyczajów. Dni, podczas których skupiają się wokół jednego stołu członkowie np. wielopokoleniowej rodziny sprzyjają podejmowaniu ważnych decyzji rodowych lub rozwiązywaniu problemów osobistych. Odświętne przeżywanie subiektywnie ważnych wydarzeń indywidualnych (np. urodzin, imienin, rocznic ślubu) i zbiorowych (np. świąt religijnych i państwowych) przypominają nie tylko o rodowodzie, ale służą również upamiętnieniu historii powszechnej.

W polskiej tradycji ostatnich dziesięcioleci wytworzyło się przekonanie, że sobota jest dniem przeznaczonym raczej na spotkania ze znajomymi bądź przyjaciółmi, natomiast niedziela – dniem dla rodziny, tzn. poświęcenia czasu na spokojną rozmowę, zaprzyjaźnienie się rodziców ze swymi dziećmi, wspólną rekreację, np. spacer, rozgrywki sportowe, wyjścia do kina, teatru, muzeum, filharmonii. Rodzice mogą zatem zaproponować np. wycieczkę szlakiem przodków, pokazując dzieciom swój dom rodzinny oraz miejscowości, z których pochodzili dziadkowie, pradziadkowie. Pogłębienie przywiązania członków

⁸ Tożsamość to struktura symboliczna, która pozwala zachować ciągłość i spójność osobowości pośród zmian sytuacji biograficznej i zmian położenia społecznego (Kwieciński 2000, s. 432).

rodziny i zacieśnienie więzi sąsiedzkich, lokalnych czy globalnych ma swe niebagatelne znaczenie w kształtowaniu tożsamości określonych osób, grup społecznych a także tożsamości zbiorowej.

Dyskredytowanie odpoczynku w dni wolne od pracy lub szkoły utrwała w świadomości społecznej negatywną tradycję⁹ „chorobliwej pracowitości” – zgubnej, która nie prowadzi człowieka do twórczej produktywności, ale nasila w nim nadpobudliwość psychoruchową, osłabia układ immunologiczny i rodzi ambiwalencję bądź wyraźną niechęć wobec pracy. Niepodtrzymywanie relacji towarzyskich wskutek przemęczenia pracą ma swe niekorzystne konsekwencje społeczne, m.in. nasilenie wśród niektórych osób lęku komunikacyjnego, poczucia wyalienowania, osamotnienia, bezradności, co wtórnie skutkuje wyraźnym zmniejszeniem zaangażowania w życie zbiorowości.

Odpoczynek jako aktywator aksjologiczny

Dni wolne od pracy sprzyjają osobistemu przeżywaniu wartości: miłości, godności, autentyczności, afirmacji życia, wdzięczności, pokoju, mądrości, altruizmu, wolności. Dzień wolny „uczy” postawy rozsądku i zdystansowania zwłaszcza do takiej dyspozycji indywidualnej jak pracowitość. Planując odpoczynek człowiek ma nadzieję, że będzie wolny od tyranii pracy, wyzysku, trosk związanych z interakcjami zawodowymi, obaw o własną produktywność, utrzymanie się na rynku pracy i zasoby finansowe.

„Człowiek musi się nauczyć tego, w jaki sposób posiadać pewne rzeczy, nie stając się ich ofiarami; jak współżyć z ludźmi, nie tracąc swej niezależności i indywidualności”, pisał nie bez racji Bacchiocchi (Bacchiocchi 1985, s. 124). Zaniechanie niedzielnego wytwarzania i nabywania dóbr rzeczowych (np. w hipermarketach lub sklepach internetowych) powinno stać się przyzwyczajeniem współczesnych ludzi do znaczącego kulturowo świętowania dni wolnych od pracy. Wolność od rozpanoszonego konsumeryzmu czy materializmu przynosi wielu ludziom ogromną ulgę, radość i psychofizyczne odprężenie, gdyż uwalnia ich od zachłanności, poszukiwania szczęścia w pomnażaniu dóbr materialnych i w rezultacie chroni od wyczerpania sił biologicznych.

Dni wolne od pracy stanowią ważny wkład w umacnianie takiej wartości społecznej jak gościnność, uważaną równocześnie za cechę narodową.

⁹ Tradycję stanowią wzory odczuwania, myślenia i postępowania, które ze względu na swą rzeczywistą lub domniemaną przynależność do społecznego dziedzictwa grupy są przez jej członków wartościowane dodatnio lub ujemnie. Warto zaznaczyć, że negatywne aspekty tradycji mogą oddziaływać na kolejne pokolenia równie silnie, jak tradycje pozytywne (Szacki 2011, s. 176).

Zorganizowanie tzw. gościny, biesiady, uroczystości pozwala na doświadczanie bliskości innych ludzi, np. krewnych, sąsiadów, przyjaciół. Tworzy okazję do odwiedzin, dzielenia się z nimi różnymi dobrami, szybkiego reagowania na ludzkie potrzeby przez udzielenie wsparcia, pocieszenie, przełamanie samotności. Taki rodzaj służby społecznej wzbogaca życie ludzkie w poczucie użyteczności, satysfakcji, a nawet poczucie sensu życia. Gościnność wspiera się jednak na wielu innych jednostkach aksjologicznych, np. indywidualnej otwartości (oraz braku hermetyczności środowiskowej), uczynności, bezinteresowności i hojności (szczodrości).

Efektywny odpoczynek może przywracać ludziom właściwe rozumienie wartości moralnych nieco przysłoniętych przez obowiązujące przepisy prawa czy legalistyczną moralność. Umiejętność okresowego wyciszania własnego układu nerwowego, nie ulegania pośpiechowi, dawania wytchnienia ciału i psychice stanowią istotne aktywatory rozwoju człowieka, rozdartego między biegunem lęku (vs. stresu) a transgresji.

Odpoczynek – świadectwo troski o przetrwanie i rozwój człowieka

Brak pracy, jak i nadmiar pracy, są dla człowieka nieoptymalne, a nawet niebezpieczne. Osoba, która nie potrafi oderwać się od pracy, by wypocząć naraża się na wyczerpanie sił biologicznych i zachwianie równowagi emocjonalnej. Długotrwałe przepracowanie, przemęczenie prowadzi na ogół do poważnych chorób somatycznych lub psychicznych. Inercji może podlegać wówczas również sfera duchowa człowieka. Zatem praca nieodpowiednia, niedostosowana do możliwości danej osoby, odczuwana jako przeciążenie może mieć negatywne skutki dla kształtującego się charakteru i osobowości pracowników.

Pewna część ludzkości żyje dziś w taki sposób jakby zapomniała o tym, że zmęczenie należy usuwać odpoczynkiem, a nie „przełamywać” je np. zażywaniem narkotyków, dopalaczy, stosowaniem używek, nikotyny lub dodawaniem sobie zajęć domowych, zawodowych, sportowych. Współczesna moda na zróżnicowane, aktywne formy wypoczynku, np. pływanie, ćwiczenia na siłowni, gry zespołowe wydają się formami zbyt zorganizowanymi, by pozwalały człowiekowi na odczucie przyływu energii.

Podobne stanowisko intelektualne reprezentowała już ponad sto lat temu Ellen Key pisząc: „Ćwiczenia fizyczne nie stanowią przeciwwagi dla przeciążenia umysłowego, lecz są nowym dla mózgu wysiłkiem; wszelka praca wykonywana w stanie zmęczenia jest nieekonomiczna zarówno pod względem ilości, jak i jakości rezultatów wprawy. Wypoczynek powinien być po prostu swobodą czynienia tego, co się podoba, lub nierobienia nic” (Key 2005, s. 109,110).

Wyrażając swój pogląd poparty badaniami psychologicznymi Key obawiała się, by nieumiejętność wypoczywania nie doprowadziła w przyszłości do braku ludzi zdolnych do oryginalnych odkryć, które wymagają przecież wielkiego nakładu sił umysłowych i fizycznych.

Chroniczne zmęczenie współczesnych ludzi może mieć związek ze zbyt ekspresywnym przeżywaniem trywialnych wydarzeń życiowych, a zbyt małą reaktywnością pozytywną na zdarzenia doniosłe, np. pierwszy krok swego dziecka, wyartykułowanie przez nie pierwszego słowa. Tonizowanie przez niektóre osoby swych ekstremalnych stanów emocjonalnych może przyczynić się do zyskania zharmonizowanej postawy życiowej sprzyjającej lepszemu gospodarowaniu biologicznymi zasobami organizmu. Dodatkowo odpoczynek pełni ważną funkcję profilaktyczną: zapobiega m.in. nadpobudliwości psychoruchowej, nerwicom, pracoholizmowi, internetoholizmowi, syndromowi wypalenia zawodowego, przyczyniając się do utrzymania zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego człowieka.

Odpoczynek jako forma regeneracji fizycznej psychicznej i duchowej człowieka

Regeneracja człowieka następuje wówczas, gdy mentalne, fizyczne i duchowe komponenty jego istnienia zostaną doprowadzone do harmonijnej jedności. Dni wolne stanowią okazję odbudowania harmonii między człowiekiem a przyrodą, gdyż ludzie nie muszą wtedy przetwarzać przyrody dla własnych celów, eksploatować jej. Podziwianie różnorodności i piękna niezdegradowanej przyrody, niezdominowanej przez wytwory cywilizacji technicznej staje się wielką przyjemnością i prawdziwym świętowaniem misterium życia. Można przewidywać jednak, że „rozwiązanie konfliktu między ludzkością a przyrodą nie nastąpi na skutek zdemaskowania czy zrzeczenia się postępu technicznego, ale raczej przez osiągnięcie pewnego stopnia niezależności od niego. Człowiek nie chce być przecież grabieżcą, ale opiekunem świata” (Bacchiocchi 1985, s. 279).

Na przyrodę można patrzeć jak na swoisty pomnik upamiętniający dzieło stworzenia. Obiekty przyrodnicze inspirują ludzi do ekspresywnego wyrażania zadowolenia z życia. Chrześcijanie są zobowiązani do radowania się środowiskiem naturalnym pojmowanym jako widzialny dar Boga. Ten nakaz moralny jest zawarty w treści III przykazania Dekalogu. W hermeneutyce biblijnej (I, II i V Księdze Mojżeszowej) w następujący sposób eksponuje się dzień odpoczynku: „Sześć dni będziesz pracował i wykonywał wszelką swą pracę”; „Bóg odpoczął dnia siódmego od wszelkiego dzieła swego”. Eschato-

logiczna interpretacja dnia siódmego, czyli dnia odpoczynku dokonana przez św. Augustyna i św. Tomasza ukazuje odpoczynek jako czas poświęcony rozwojowi duchowemu człowieka. Odrzucenie dni świątecznych jest, w przekonaniu wymienionych filozofów, równoznaczne ze zniszczeniem postawy moralnej, pozbawianiem się możliwości czynienia dobra. Pomijając dobro, osoba egzystuje poniżej poziomu, który jest jej zadany, deklasuje się bytowo.

Dni wolne uczą zatem ludzi przekonań i przyzwyczajzeń moralnych, m.in. przekonania, że trzeba i warto odpoczywać oraz, że takie postępowanie jest słuszne moralnie. Odpoczynkowi na łonie przyrody wydatnie służy uruchomienie nieinstrumentalnej postawy badawczej, np. obserwacja faz księżyca, podziwianie gwiazdozbiorów czy zjawiska zaćmienia słońca. Przyzwyczajanie ludzi do konstruktywnego odpoczynku propaguje określony wzorzec świętowania (czyli dzielenia się radością życia i udzielania jej innym) oraz kształtuje styl życia kolejnych pokoleń.

W ciągu tygodnia osoby pracujące mogą co najwyżej odpocząć fizycznie od pracy, ale rzadko od myślenia o niej. Troska o prawidłowe wykonanie różnorodnych zadań zawodowych zajmuje myśli nawet wtedy, gdy ciało odpoczywa. Weekend na ogół pozwala oderwać psychikę od codziennych czynności i skoncentrować się np. na relacjach małżeńskich, rodzicielskich, przyjacielskich. Pielęgnowanie kontaktów towarzyskich sprzyja odpoczynkowi psychicznemu. Jednak nie w każdym przypadku miejsca zorganizowanego odpoczynku dają rzeczywiste wytchnienie; boisko, lodowisko, plac zabaw, miasteczko wodne, park linowy, plaża, sala taneczna, park miniatur, ogród zoologiczny, restauracja, nartostrada, kort tenisowy, rezerwat przyrody mogą pozostawić użytkowników z takim samym, jak przedtem lub nawet narastającym poczuciem duchowej pustki, napięcia i rozczarowania. Pozostaje zatem pewna wątpliwość, pytanie: dlaczego wiele osób nie osiąga regeneracji, na jaką mieli nadzieję podczas wolnych dni?

Prawdopodobnie regenerację taką i odpowiednie wzmocnienie mogliby osiągnąć dzięki zaktywizowaniu swych duchowych zasobów, np. modlitwie, kontemplacji, lekturze wzmacniającej życie wewnętrzne, pielgrzymowaniu, zaspokojeniu pragnienia czynienia dobra, zadbaniu o grób przodka, pojednaniu się z osobami, z którymi utraciło się dobry kontakt czy porozumienie itd. Może właśnie zaspokojone potrzeby duchowe sprawiają, że pewne osoby czują się bardziej wypoczęte i zregenerowane po kilkudniowej przerwie świątecznej (np. podczas świąt Bożego Narodzenia lub Wielkanocnych) niż po dłuższym urlopie bądź wakacjach. Okres świąt religijnych może mieć niezwykle znaczenie wychowawcze i terapeutyczne, jeśli tylko ludzie zechcą skorzystać z ich głębszej wymowy, przesłania i uniwersalności. Taki rodzaj przeżywania

dni wolnych może nadać odpoczynkowi wymiar *sacrum* i sytuować go poza wpływami zwyczajności.

Odpoczynek jako sposób oddalenia się od napięć społecznych i zainicjowanie przemiany wewnętrznej

Odpoczynek polegający na chwilowej „ucieczce od świata” może stanowić biograficznie ważną „inwestycję” w samego siebie. Uporządkowanie swego życia, ustalenie nowych priorytetów przez odróżnienie spraw istotnych od drobnych sprzyja odkrywaniu sensu życia i poczuciu samospełnienia. Oddanie uwagi sobie w tym wypadku nie jest przejawem egotyzmu, ale wyrazem dbałości o swój rozwój wewnętrzny, harmonijne funkcjonowanie, emanację pozytywnych emocji, uczuć i postaw życiowych.

William James w swym wykładzie zatytułowanym *Dobra nowina o odprężeniu* opisał główne cechy charakteru Amerykanów, mianowicie: intensywność przeżywanych emocji, szybkość działania i ożywienie psychoruchowe, które stały się trwałymi składnikami ideału akceptowanego przez ten naród. Stan ekscytacji nie jest, zdaniem Jamesa, jedynym problemem naruszającym dobrostan człowieka. Niejako na przeciwnym biegunie czają się różne formy apatii, zniechęcenia i zmęczenia prowadzące do zahamowania ludzkiej aktywności. Niestety, nawet w sytuacji skrajnego wyczerpania niektóre osoby funkcjonują „na najwyższych obrotach”. Psychologia nie poświęca temu zagadnieniu wystarczającej uwagi, choć ma ono doniosłe znaczenie praktyczne. James sformułował zatem pytanie: w jaki sposób w życiu pełnym napięć odnaleźć spokój oraz gdzie szukać trwałych źródeł energii, które pozwolą współczesnemu człowiekowi przezwyciężyć stałe zmęczenie? James wskazał przyczyny owego przemęczenia dotyczące już nie tylko społeczeństwa amerykańskiego, ale obywateli większości krajów:

- postęp cywilizacyjny (coraz szybsze koleje, błyskawiczne powstawanie fortun),
- przeciążenie umysłowe,
- nadmiar ekspresji (np. szybka gestykulacja, przyspieszone tempo mowy) okazywanej z błahych powodów – niepotrzebne wydatkowanie energii psychicznej,
- niedobory charakteru, np. niecierpliwość, chciwość, zazdrość,
- niewłaściwe nawyki, np. ulegania pośpiechowi, napinania mięśni i powstrzymywania oddechu,
- bezkrytyczne wchodzenie w rolę społeczną i związane z nią przyjmowanie bądź powielanie w zachowaniu określonej pozy, np. zawodowej.

Chcąc cieszyć się zdrowiem psychicznym człowiek powinien odczuwać duchowy wymiar życia i o niego sukcesywnie dbać. Wychowawcy – osoby troszczące się o rozwój młodego pokolenia – powinni pozostawać otwarci na ten wymiar ludzkiej egzystencji i umiejętnie łączyć w sobie stany twórczego napięcia i odprężenia, łagodząc również niepokój wychowanków (James 2010, s. 22–26, 69–71). Osiągnięcie tego z pewnością wymaga wyzwolenia się z wielu negatywnych skłonności charakteryzujących współczesnego *homo rapax*.

Odpoczynek w samotności jest szczególnie potrzebny osobom pracującym na co dzień z ludźmi, zdenerwowanym, przeciążonym interakcjami społecznymi i współzawodnictwem. Zabieganie o uznanie społeczne utrudnia im osiągnięcie stanu spokoju wewnętrznego. Alternatywą walki w procesie indywidualnego poszukiwania uznania społecznego jest doświadczanie wzajemnego uznania partnerów interakcji, wykluczające wszelkie formy dyskwalifikacji osoby. W kulturze europejskiej modelami międzyludzkiego pokoju są znane pod greckimi nazwami idee: *filia* (Arystoteles) i *agape* (w sensie biblijnym). Zwłaszcza *agape* może dostarczyć współczesnym ludziom „narzędzi” rozpoznania siebie za pośrednictwem więzi emocjonalnych i duchowych z innymi ludźmi.

Znalezienie czasu na dobre samopoznanie: określenie poglądów, przekonań i postaw życiowych, na stwierdzenie swej integralności wydaje się koniecznością każdego człowieka. Namysł nad zdarzeniami losowymi, które minęły pozwalają odczuć związek z przeszłością i zbudować/odbudować nadzieję na pomyślną przyszłość. Ten rodzaj wyzwolenia z ograniczeń nałożonych na osobę przez zdarzenia przeszłe pozwala wysunąć nowe cele życiowe i rozwinąć samoświadomość. Za pośrednictwem odpowiedniego wypoczynku rodzi się w osobach pragnienie samopoprawy, następuje wyartykułowanie postanowień oraz zainaugurowanie indywidualnej przemiany. Odpoczynek rozpatrywany w takim kontekście może zostać uznany za środek zaradczy na zróżnicowane potrzeby społeczne, zwłaszcza noetyczne, transgresywne i autokreacyjne. Może stać się również zwrotem wolicjonalnym w ludzkich losach.

Rezultatem dobrego wypoczynku jest wewnętrzny spokój, pogoda ducha, niechęć do wszelkich form dyskryminacji społecznej, dyskredytacji osób lub ich dokonań, zdystansowanie do konfliktów i sporów międzyludzkich. Odpoczynek zachęca do wytrwałości w budowaniu wspólnoty dającej poczucie bezpieczeństwa i przynależności.

Podsumowanie

Celem autorki niniejszego tekstu było przybliżenie i zarazem przypomnienie współczesnemu człowiekowi istoty odpoczynku oraz jego wycho-

wawczych zasobów w dobie kultu pracy i eskalacji takich problemów indywidualnych, jak pracoholizm, nadpobudliwość psychoruchowa czy syndrom wypalenia zawodowego. Kwintesencję przekonań autorki stanowią główne tezy zawarte w stwierdzeniach dotyczących sposobów rozumienia odpoczynku jako:

- potrzeby psychicznej,
- prawa/przywileju człowieka,
- okazji do refleksji nad sensem, celem i kresem ludzkiego życia,
- czynnika samopoznania, samowychowania i samodoskonalenia,
- rezultatu pragnienia zachowania tożsamości,
- aktywatora aksjologicznego,
- świadectwa troski o przetrwanie i rozwój człowieka,
- formy regeneracji fizycznej, psychicznej i duchowej,
- sposobu oddalenia się od napięć społecznych,
- „inicjatora” przemiany wewnętrznej człowieka.

W instytucjach edukacji narodowej zatrudnionych jest około milion kompetentnych osób, pełnych dobrej woli i przeciążonych pracą, ale nikt poważnie nie przygotowuje przyszłości, wbrew zapędom reformatorskim tej administracji. Stoimy naprzeciw niezwykle defensywnego systemu. Rewolucja w oświacie może nastąpić tylko w sytuacji twórczego i odpowiedzialnego myślenia wykształconych elit, a przede wszystkim za pośrednictwem uczenia się i studiowania rozwijającego mądrość życiową młodego pokolenia (Kwieciński 2000, s.398). Chociaż w dzisiejszym świecie popularność zdobyła edukacyjna idea zrównoważonego rozwoju człowieka wciąż nie zapanowały nowe standardy zmieniające przyzwyczajenia ludzi, np. do zachowania proporcji między pracą a odpoczynkiem, kształtowania odpowiedniej kultury odpoczynku.

Pedagogiczna kategoria odpoczynku wiele wnosi nie tylko do pedagogiki pracy, pedagogiki rodziny czy pedagogiki kultury, ale konstytuuje również współczesną pedagogikę religii i pedagogikę pomyślnej egzystencji (Żywczok 2011). Wychowawcze, etyczne, kulturowe, profilaktyczne i terapeutyczne funkcje odpoczynku są dziś nie do przecenienia, zwłaszcza w sytuacji coraz późniejszego przechodzenia na emeryturę.

Literatura

- Bacchiocchi S. (1985), *Odpoczynek człowieka*, przeł. R. Chalupka, Wydawnictwo „Znaki Czasu”, Warszawa.
- James W. (2010), *Życie i ideały*, przeł. A. Stańczyk, P. Kostyło, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2010.
- Jan XXIII (1981), *Mater et magistra*, [w:] Jan XXIII, Paweł VI i in., *Encykliki*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa.

- Key E. (2005), *Stulecie dziecka*, przeł. I. Moszczeńska, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.
- Kwieciński Z. (2000), *Tropy, ślady, próby. Studia i szkice z pedagogii pogranicza*, Wydawnictwo „Edytor”, Poznań–Olsztyn.
- Marcel G. (1950), *The Mystery of Being*, Vol. 1: *Reflection and Mystery*, London.
- Nawroczyński B. (1987), *Dzieła wybrane*, t. 1, WSiP, Warszawa.
- Ricoeur P. (2004), *Drogi rozpoznania*, przeł. J. Margański, Społeczny Instytut Wywawniczy Znak, Kraków 2004.
- Sloterdijk P. (2011), *Kryształowy pałac*, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa.
- Smołka E. (2005), *Filozofia kształtowania charakteru. Fryderyka Wilhelma Foerstera teoria wychowania w świetle założeń personalizmu chrześcijańskiego*, Wydawnictwo „Maternus Media”, Kraków.
- Szacki J. (2011), *Tradycja*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Theiss W. (2012), *Troska i nadzieja. Działalność społeczno-wychowawcza ks. Henryka Szumana na Pomorzu w latach 1908–1939*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- Żywczok A. (2011), *Ku afirmacji życia. Pedagogiczne podstawy pomysłnej egzystencji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.