

# **Praca i rodzina: kilka wskazówek, o tym, jak pogodzić oba obszary**

Pracujemy po to, aby przyczynić się do uszczęśliwienia naszej rodziny. Czasami jednak praca przekształca się w przeszkodę, która de facto oddala nas od naszej rodziny. W jaki sposób pogodzić intensywne życie zawodowe z odpowiednią ilością czasu, którą powinno się poświęcić współmałżonkowi i dzieciom? Artykuł z serii dotyczącej ludzkiej miłości.

31-08-2017

## **Część pierwsza**

### **Życie rodzinne i życie zawodowe**

Współcześnie często spotyka się wiele par małżeńskich, które żyją w permanentnym napięciu, usiłując pogodzić ze sobą życie zawodowe i rodzinne. Zdają sobie sprawę z tego, że nie mają ani wystarczająco dużo czasu, ani energii na to, aby wszystko zostało właściwie zrobione: opieka nad dziećmi, prowadzenie domu, niezaniechanie przy tym pracy zawodowej... Wspomniane napięcie może mieć bardzo negatywne konsekwencje dla rodziny. Pomimo podejmowanych wysiłków, małżonkowie często czują się pokonani przez wir codziennego życia. Czy istnieje jakieś wytłumaczenie dla tej sytuacji?

Walka o to, aby pogodzić życie zawodowe i życie rodzinne jawi się niczym zjawisko nowe i złożone, którego wiele małżeństw nie potrafi jeszcze kontrolować. Być może główną przyczyną tego zjawiska było masowe udostępnienie w XIX i XX wieku pracy zawodowej kobiet, które wywróciło spokojną dotychczas dynamikę, w której dominował jasny podział obowiązków: środowisko domowe należało do kobiety, a praca zawodowa do mężczyzny. Jednak, jeśli oddamy się refleksji nad obecną sytuacją, w której znalazła się współczesna rodzina, zauważymy wiele, co najmniej dwuznacznych, aspektów. Adhortacja apostolska „Familiaris Consortio” opisuje je w ten sposób:

„(...) Z jednej strony ma się bowiem do czynienia z żywszym poczuciem wolności osobistej, jak również ze zwróceniem większej uwagi na jakość stosunków międzyosobowych

w małżeństwie, na podnoszenie godności kobiety, na odpowiedzialne rodzicielstwo, na wychowanie dzieci; prócz tego obserwuje się świadomość potrzeby zacieśnienia więzów między rodzinami celem niesienia wzajemnej pomocy duchowej i materialnej, pełniejsze odkrycie posłannictwa kościelnego właściwego rodzinie i jej odpowiedzialności za budowanie społeczeństwa bardziej sprawiedliwego. Z drugiej jednak strony nie brakuje niepokojących objawów degradacji niektórych podstawowych wartości: błędne pojmowanie w teorii i praktyce niezależności małżonków we wzajemnych odniesieniach; duży zamęt w pojmowaniu autorytetu rodziców i dzieci; praktyczne trudności, na które często napotyka rodzina w przekazywaniu wartości; stale wzrastająca liczba rozwodów, plaga przerywania ciąży, coraz częstsze uciekanie się do sterylizacji;

faktyczne utrwalanie się mentalności przeciwnej poczęciu nowego życia”[1].

Powyższa synteza powinna nam pomóc zorientować się w każdej sytuacji życiowej (osobistej, zawodowej, rodzinnej, społecznej itd.) oraz przypisać jej odpowiednie miejsce i znaczenie.

## **Znaczenie pracy**

Na początku musimy zdać sobie sprawę, że praca jest w pewien sposób obecna w każdym obszarze naszego życia, także tym, za który nie otrzymujemy wynagrodzenia w formie pieniężnej, jak np. obszar zawodowy, domowy czy społeczny. Chrześcijanin może pracować zawsze, zawsze też powinien przykładać się do wykonywanych zajęć, na podobieństwo Chrystusa i Boga Ojca „Ojciec mój działa aż do tej chwili i Ja działam”[2].

Praca jest obszarem naturalnym dla osoby ludzkiej. Zostaliśmy stworzeni, aby pracować[3], nie tylko, aby się utrzymywać z wykonywanej pracy, ale, żeby przyczyniać się do rozwoju społecznego i do pomnażania dobra całej ludzkości. Jak tłumaczy encyklika „Gaudium et spes”, Bóg zdecydował się na stworzenie mężczyzny i kobiety między innymi po to, aby zdrowo i sprawiedliwie zarządzali ziemią. Ta aktywność jest ich pracą. W najbardziej podstawowym znaczeniu praca nie jest niczym innym niż aktywnością bytu ludzkiego, który współdziała ze stworzeniem materialnym; zatem, zostaliśmy stworzeni, aby pracować: „homo, quasi adiutor est Dei”, prawie jak pomocnik Boga, co odważnie stwierdza św. Tomasz z Akwinu.

A więc stworzenie materialne, będąc doskonałym, jako że jest dziełem Boga, może być w pewien sposób

udoskonalane swobodnie przez działalność człowieka.

Jednocześnie wiemy, że po grzechu pierworodnym, ból i wysiłek są nieodłącznie związane z pracą.

Jednak gorszą od wysiłku konsekwencją grzechu pierworodnego jest być może pycha: ona prowadzi do deformacji naszej pracy i sprawia, że zapominamy o tym, że jesteśmy pomocnikami Boga. To z kolei skutkuje tym, że odwracamy pojęcia i, poprzez wykonywaną pracę, pycha prowadzi do powstania pragnienia, że to my sami chcemy stać się jak Bóg.

Jesteśmy współpracownikami Boga w rodzinie, w opiece nad dziećmi, w pracy zawodowej. Jeżeli pozwolimy sobie prowadzić się pysze albo lenistwu, to wówczas nie będziemy podejmować właściwych decyzji, aby utrzymać odpowiednią równowagę w naszej rodzinie. Na przykład nasza

wygórowana ambicja zawodowa albo zaniedbywanie codziennych żmudnych i nieefekownych obowiązków domowych może negatywnie odbijać się na środowisku rodzinnym, w którym znajdujemy główne źródło naszego szczęścia.

## **Jedność życia**

Po drugie, środowiska zawodowe i rodzinne nie powinny być sobie przeciwstawiane, z uwagi na to, że wzajemnie się uzupełniają: środowisko rodzinne, z pomocą życia zawodowego, wzbogaca się i, wielokrotnie, życie zawodowe, w oparciu o perspektywę rodzinną, nabiera prawdziwego znaczenia i rozmachu.

**Właśnie to zdecydowanie podkreślał św. Josemaría: „Obie aktywności są zgodne. Ty sprawiasz, że takimi są. Dzisiaj, w życiu, wszyscy mają wiele etatów**



**(...) I mówię Ci, że masz rację, że oba obszary Twoich aktywności można ze sobą doskonale pogodzić”[4].**

Papież Franciszek potwierdza, że „Rodzina jest wielkim testem. Kiedy organizacja pracy czyni z niej zakładnika bądź wręcz staje się przeszkodą na jej drodze, możemy być pewni, że ludzkie społeczeństwo zaczęło działać przeciwko sobie! Dla rodzin chrześcijańskich ta sytuacja stanowi wielkie wyzwanie i wielką misję. Reprezentują one podstawy Bożego stworzenia: tożsamość i więź mężczyzny i kobiety, prokreację, pracę, dzięki której ziemia zostaje opanowana, a świat staje się domem...”[5].

Chrześcijańska spójność prowadzi do traktowania w kategoriach priorytetu, wedle istniejących okoliczności, każdej aktywności, która pochodzi z sytuacji bycia

rodzicami, małżonkami,  
przyjaciółmi, kolegami... Właśnie to  
stanowi walkę o jedność życia:  
ustanowić priorytety, chciałoby się  
powiedzieć: zwrócić swoje oblicze ku  
wyższemu celowi wypływającemu z  
miłości Boga i miłości bliźniego,  
jakiegokolwiek by nie było środowisko,  
w którym przyjdzie nam działać.

Powyższe cele powinny pomóc nam  
poukładać na właściwych miejscach  
liczne aktywności, które można  
ułożyć w porządku hierarchicznym,  
aby osiągnąć ideał życia. W tym  
samym czasie pomogą nam szukać  
możliwości do ich intensywnego  
praktykowania, czyniąc je  
największą zaletą: ze stopami mocno  
postawionymi na ziemi i obliczem  
zwróconym w kierunku nieba, jak z  
przyjemnością zwykł powtarzać św.  
Josemaría. W istocie, o godzeniu  
równych aktywności mówi się  
aniżeli, raczej o ich wzajemnej  
integracji każdego dnia, albo

przynajmniej o takiej próbie podejmowanej codziennie.

## **Prace domowe**

W dużej mierze należy próbować utworzyć swoisty projekt małżeński, odpowiedni do potrzeb każdej rodziny czy to bezdzietnej, czy z małą, czy z dużą liczbą dzieci, albo z dziećmi, które potrzebują specjalnej opieki, a także ze szczególną uwagą zwróconą w stronę dziadków... Jeśli jedno z małżonków decyduje poświęcić się pracom domowym, mówi się w tym wypadku o uzasadnionym wyborze. W rzeczywistości istnieje wiele matek, które wybierają poświęcenie się wyłącznie sprawom domowym. Z profesjonalnym podejściem także one muszą pogodzić swoje obowiązki z ich życiem rodzinnym.

Zajmowanie się domem składa się ze zwracania uwagi na tysiące szczegółów codziennego współżycia,

które wykonywane z miłością, przepełniają transcendencję ludzką i nadprzyrodzoną. W ten sposób tłumaczy to jedna z kobiet, matka pięciorga dzieci, Angielka:

„Podsumowując: życie w ogromnej mierze składa się z małych rzeczy: poukładać wszystko w odpowiednim porządku, kiedy kończę swoją pracę wykonywaną z miłością, ofiarować pranie śmierdzących skarpetek w intencji pracy apostoelskiej Kościoła w Kazachstanie, albo wysłuchać dziecka, gdy jestem zmęczona i marzę o kilku minutach spokoju, być miłą i dobrze wychowaną, gdy w chwili podawania do stołu dzwoni sprzedawca...”[6].

## **Część druga**

### **Sposoby na znalezienie równowagi pomiędzy pracą a rodziną**

W pierwszej części niniejszego artykułu sporo powiedziano na temat jedności życia i pożądanej

integracji pracy zawodowej i życia rodzinnego. W drugiej części chcemy zaproponować pewne sposoby, które mogą być pomocne w podejmowanych próbach pogodzenia obu obszarów ludzkiej aktywności. Te sposoby, a właściwie – zasady, streścić można w czterech słowach: uprzedzać, akceptować (czyniąc wysiłek), uczyć się i kochać.

- Uprzedzać
- Akceptować
- Uczyć się
- Kochać

Aby osiągnąć zamierzony cel, należy być bardzo praktycznym i, na ile to możliwe, uprzedzać rzeczy, które są do zrobienia. Z wystarczającym wyprzedzeniem możemy uporządkować najpierw sprawy wielkie, bardzo ważne, w taki sposób, żeby każda aktywność miała

swoje miejsce i swój czas. W ten sposób znajdzie się czas i miejsce na wszystko. W uprzedzaniu musimy jednak mieć jasny porządek o charakterze hierarchicznym, leżący u podstaw wszystkich aktywności: Bóg, inni i ja; jest to szybka formuła, która pozwoli nam dokonać syntezy porządku, jaki powinien być obecny w życiu każdego chrześcijanina.

Wielokrotnie takie podejście może wymagać bardzo dokładnego zaplanowania całego dnia i wyznaczenia konkretnych godzin na każdą pracę i aktywność, która powinna być tego dnia wykonana, bez pozostawiania miejsca na improwizację. Tylko wtedy, gdy mamy plan, będzie możliwe bycie elastycznymi i zmierzenie się z nieprzewidzianymi sytuacjami, które zdarzają się każdego dnia.

*Na przykład nasza wygórowana ambicja zawodowa albo*

*zaniedbywanie codziennych  
żmudnych i nieefekownych  
obowiązków domowych może  
negatywnie odbijać się na środowisku  
rodzinnym, w którym znajdujemy  
główne źródło naszego szczęścia.*

Sposób na uprzedzanie i bycie  
elastycznymi składa się z wdrożenia,  
także w prowadzeniu domu, systemu  
znanego z zarządzania  
przedsiębiorstwem: wyznaczania  
niektórych celów, strategii,  
priorytetów, wybierania pewnych  
zadań, które mogą zostać  
delegowane, oraz potrzeby  
komunikowania co jakiś czas zmian  
zachodzących w powyższych  
obszarach. Jeżeli nasza rodzina jest  
„najważniejszą sprawą”, musimy  
zrobić wszystko, co tylko możliwe,  
aby powstała pewna baza  
organizacyjna. Pozostawienie  
wszystkiego w rękach improwizacji  
nie zapewnia ani spokoju, ani

porządku, które są wymagane we wspólnym życiu.

*To, co jest wartościowe, kosztuje* – jak mawia stare przysłowie. Najlepszą rzeczą jest posiąść umiejętność zarządzania wielką energią fizyczną i umysłową, która będzie angażować oba obszary. „Walka o równowagę składa się z umiejętności życia naszym projektem rodzinnym, rozpoznając, że, poprzez fakt bycia małżeństwem, przyjęliśmy na siebie serię obowiązków, które nas powinny absorbować w taki sposób, aby nimi żyć, uciekając od jakiegokolwiek fałszywej wymówki, która utrudnia lub hamuje wypełnianie tych obowiązków i jednocześnie żyjąc z realistyczną oceną każdej sytuacji, która może się w życiu pojawić”[7].

W określonym momencie życia może się zdarzyć, że konieczne będzie wykonywanie bardzo dużej ilości



pracy, zarówno na zewnątrz, jak i w domu, co będzie wymagało dużej dawki realizmu i hojności; a także unikania tendencji do perfekcjonizmu i obsesji osobistych.

Nie jesteśmy sami i nie jesteśmy jedynymi osobami, które próbują pogodzić ze sobą pracę i rodzinę. Istnieją różnorakie sposoby stawiania czoła istniejącym licznym aktywnościom do wypełnienia. Na przykład można się wiele nauczyć, uczestnicząc w różnych kursach poświęconych tematyce rodzinnej czy też słuchając świadectw innych rodziców chrześcijańskich, którzy podejmują wysiłek, aby żyć w ten sam sposób, przemieniając środowisko zawodowe i rodzinne[8].

W praktyce, aby utrzymać odpowiednią równowagę pomiędzy pracą a rodziną, często niezbędne jest dobre zarządzanie naszymi najmniejszymi zasobami, czyli

czasem. Istnieją rozmaite sztuczki w tym obszarze i rady, jak pomnożyć ilość czasu, jaki mamy do naszej dyspozycji.

– *Rób to, co musisz i bądź w tym, co robisz* – mawiał św. Josemaria[9]. W taki sposób unikniemy straty czasu polegającej na coraz to nowej koncentracji na każdej rzeczy, wykonując daną czynność wtedy, kiedy trzeba, i kończąc ją w przewidzianym czasie. Możemy także ofiarować to Bogu, aby uniknąć rozproszenia wynikającego z zajmowania się kilkoma kwestiami jednocześnie.

–*Określ czas na aktywność zawodową.* Wygląda na to, że jest konieczne określenie, ile godzin poświęcimy co tydzień na pracę poza domem. Czas na przebywanie z dziećmi i ze współmałżonkiem powinien być uważany za święty.

–*Unikać próżnych aktywności*, jak oglądanie programów telewizyjnych o znikomej wartości, albo prowadzenia niepotrzebnych, a czasem wręcz szkodliwych rozmów, które służą tylko zabiciu czasu. Jak tłumaczy Nuria Chinchilla, wiele razy zdarza nam się przypisywać innym ludziom lub okolicznościom winę za nasze zmęczenie, podczas gdy to my tracimy czas, angażując się w aktywności pozbawione istotności: „A jeśli na pierwszym miejscu przyjrzymy się sobie samym? To dobry pomysł, bo faktycznie jest to jedyna rzeczywistość, którą możemy zmienić. Z pewnością dojdziemy do wniosku, że zmagamy się z pewnymi brakami organizacji osobistej, z zamętem w kwestii priorytetów, słabym delegowaniem obowiązków na osoby mogące nam pomóc, nadmiarem optymizmu w docenianiu możliwości i potencjału tkwiącego w pracy zawodowej, pragnieniami, aby objąć swoją

aktywnością zbyt duże pole, słabą punktualnością i kontrolą czasu, niepotrzebną zwłoką lub zbyt dużym pośpiechem przy podejmowaniu ważnych decyzji...”[10].

- *Czas jakości.* Zdrowe życie rodzinne wymaga zarówno pewnej ilości czasu, jak i jego jakości, w taki sposób, aby móc wykonywać zadania przynależne naszym rolom społecznym rodziców i małżonków. Sposobem usatysfakcjonowania takich potrzeb jest odpowiednia organizacja weekendów i wakacji: okresy te powinny być czasem „zupełnej dyspozycyjności”, aby zająć się w szczególności współmałżonkiem i dziećmi, robiąc choć kilka kroków w stronę pożądanego równowagi między życiem zawodowym a rodzinnym. Możemy pomyśleć o takich zajęciach, które pozwolą nam być razem, które nas ubogacą i wzmocnią naszą rodzinę. Jeśli nie uprzywilejujemy

tego czasu spędzonego ze współmałżonkiem i z naszymi dziećmi, jeśli zorganizujemy wakacje emocjonujące, ale, które nie pozwolą nam na spokojne bycie ze sobą, nie pójdziemy naprzód w naszych wspólnych projektach, jakimi są małżeństwo i rodzina.

- *Ustalenie chwil refleksji.* Im liczniejsze są zadania, które musimy wykonać, tym bardziej konieczne są pewne momenty „zatrzymania się” podczas dnia, po to, aby się zastanowić nad tym, co można zorganizować lepiej. Dla chrześcijanina te chwile refleksji stanowią momenty przeznaczone na modlitwę. Bóg zawsze nam towarzyszy i możemy prosić go o pomoc w chwilach, gdy mamy bardzo dużo do zrobienia.

Ostatecznie, to miłość Boga ofiarowuje nam jedność, wkłada porządek do naszych serc, wskazuje

priorytety. „Pomiędzy priorytetami jest także ten, aby umieć zawsze przedkładać interes osoby nad każdy inny interes, pracując, aby służyć i w ten sposób okazywać swoją miłość; żyć miłością w sposób uporządkowany, zaczynając od tych, których bezpośrednio powierzył naszej opiece Pan Bóg...”[11].

Miłość do innych pozwala nam dobrze skupić się na naszym życiu i zdawać sobie sprawę z tego, jak bardzo pozytywna jest nasza sytuacja: jeśli mamy potrzebę pogodzenia wymagającej pracy z rodziną jest to znak wielkiego szczęścia. Nie jesteśmy ofiarami, ale odbiorcami wielkich darów.

*Rosalía Baena*

Bibliografia

---

[1] św. Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Familiaris consortio*.

[2] *J* 5,17.

[3] *Rdz* 2, 15.

[4] Św. Josemaría, *Notatki ze spotkania rodzinnego*, Santiago de Chile, 7.07.1974.

[5] Papież Franciszek, *Audiencia generalna*, 19.08.2015.

[6] “Curare la mia famiglia è un vero lavoro professionale” - OpusDei.it

[7] *Familia y trabajo* (Kurs *L'amore coniugale II - Miłość małżeńska*, cz. 2).

[8] Na przykład: *Familia, trabajo y buen humor* - OpusDei.es ; *La difficile combinazione di famiglia e lavoro* - OpusDei.it ; *Curare la mia famiglia è un vero lavoro professionale* - OpusDei.it ; *Mi familia, mi trabajo, mi isla... y otros animales* - OpusDei.es

[9] *Droga*, 815.

[10] N. Chinchilla, C. León, *La ambición femenina. Como re-conciliar trabajo y familia*, Madrid, 2004, s. 12.

[11] J. López Díaz, C. Ruiz, *Lavoro e famiglia* - [OpusDei.it](https://opusdei.it)

.....

pdf | dokument generowany  
automatycznie z [https://  
dev.opusdei.org/pl-pl/article/praca-i-  
rodzina-kilka-wskazowek-o-tym-jak-  
pogodzic/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/praca-i-rodzina-kilka-wskazowek-o-tym-jak-pogodzic/) (10-08-2025)