

Taniec duszy: zmęczenie i odpoczynek (II)

Zdrowy rozsądek, dobry humor i otwartość na innych: w takich właśnie kategoriach rozpatrywany będzie w tej części wypoczynek, równie ważny w naszym życiu jak praca.

12-08-2020

«Quando il corpo sta bene, l'anima balla – Gdy ciało ma się dobrze, dusza tańczy». Gdy św. Josemaria po

raz pierwszy usłyszał to włoskie przysłowie, nie spodobało mu się: tyle razy spotkał przecież osoby, które pomimo wielkiego cierpienia fizycznego, pełne były radości i pokoju: „ciało ma się dobrze – chociaż choruje – i dusza tańczy, jeśli ma się świadomość życia pozaziemskiego”, mówił kiedyś[1]. Z czasem docenił jednak mądrość tego powiedzenia: istota ludzka stanowi nierozdzielalną jedność ciała i ducha i, tak jak duch, w zależności od swego stanu może dźwigać lub osłabiać ciało, tak ciało, gdy jest zdrowe, może być wyrazem ducha, ale może pozostawać nieme, gdy zdrowie się załamuje.

Skoro lepiej jest zapobiegać niż leczyć, wypoczynek to jeden z najlepszych sposobów prewencji. Tak, jak w innych dziedzinach naszego życia, tak i tu Bóg liczy na nasze zwykłe dobre uczynki: chodzi o zachowanie równowagi między

wezwaniami do naszych obowiązków,
a odpowiedzialnością za
odzyskiwanie sił potrzebnych do ich
dalszego wykonywania. Dlatego
odpoczynek nie jest żadnym
luksusem ani formą egoizmu; jest
potrzebą, obowiązkiem. «Uważaj na
siebie», mówi się często na
pożegnaniu rodzinie lub
przyjaciołom: stale sobie
przypominamy, że nasze zdrowie to
dar od Boga. Dar, aby służyć innym,
który wymaga dbałości, spokojnej ale
zdecydowanej. Papież przypomina o
tym w mądrej i ojcowskiej radzie
Syracydesa [2]: *Synu, stosownie do
swej zamożności, staraj się o siebie
(...). Nie pozbawiaj się dobra
dzisiejszego* (Syr 14,11.14).

Ze zdrowym rozsądkiem i dobrym humorem

«Daj mi Panie dobre trawienie i
pożywienie do trawienia. Daj mi
zdrowe ciało, Panie, i zdrowy

rozsądek potrzebny żeby o nie dbać. Daj mi Panie duszę prostą, bym potrafił docenić to, co dobre i czyste i nie ulegał łatwo lękowi przed złem, lecz znajdował sposób by wszystko było na swoim miejscu. Daj mi duszę, która nie zna nudy, narzekania, westchnień i żalów, i nie pozwól bym przejmował się zbyt tą męczącą rzeczą, nazywaną „Ja”. Daj mi Panie poczucie humoru. Daj mi łaskę rozumienia dowcipów, znajdowania odrobiny radości w tym życiu i przekazywania jej innym. Niech się tak stanie»[3].

W tej modlitwie, którą zwykło się przypisywać św. Tomaszowi Morusowi, z prostotą i precyzyjnie zarysowany został charakter wypoczynku syna lub córki Boga. Święty ten niewątpliwie doświadczył zmęczenia, bo oprócz obowiązków zawodowych oraz życia rodzinnego, które starannie pielęgnował, miał żywe i liczne zainteresowania

intelektualne, utrzymywał stały kontakt z przyjaciółmi i kolegami; ale udawało mu się pokonać zmęczenie zdrowym rozsądkiem i dobrym humorem, ponieważ tak ważny jest zarówno nasz wypoczynek, jak i to, by nie przywiązywać wagi do zmęczenia. Dlatego św. Paweł radził «tym, co płaczą» żyć tak “jakby nie płakali”, a tym, „którzy się radują, tak, jakby się nie radowali” (1 Kor 7,30). To prawda, że potrzebujemy odpoczynku i czasem nieodpowiedzialnie jest czekać, aż upadniemy ze zmęczenia, bo tymczasem nasze zdrowie będzie stawiało opór. Nie chodzi również o to, żeby mieć nierealne oczekiwania, bo będziemy żyć w lęku, że nie możemy ich spełnić.

Dobrze jest odkryć także odpoczynek w małych rzeczach codzienności: najlepszy odpoczynek to ten, który dozujemy kropla po kropli, bo bardziej pomaga nam regularne

nawadnianie niż ulewa pomiędzy wieloma dniami suszy. Święty Josemaría mówił, że odpoczywać «nie znaczy nic nie robić: to relaksować się podczas czynności, które wymagają mniej wysiłku»[4]. Zwykle, jeśli unikamy przemęczenia, możemy odpoczywać w ten sposób. I, przy odrobinie kreatywności i porządku, zdarza się, że nawet sama praca staje się odpoczynkiem: «podczas, gdy pracujesz nad jedną rzeczą, odpoczywasz przy innej. Taki jest duch Opus Dei»[5]. Jeśli traktuje się z oddaniem to, co się robi, nawet jeśli po ludzku wydaje się to mało atrakcyjne, łatwiej jest cieszyć się zadaniem; osiąga się wówczas lepsze rezultaty i odpoczywa pracując.

Higiena odpoczynku

Z greckiego *hygieinos*, zdrowy, higiena jest zespołem środków pozwalających zachować zdrowie. Higiena snu, jak wiadomo, to

podstawowa zasada wypoczynku: ciało ludzkie potrzebuje snu. Gdy prosimy je, by z tego zrezygnowało, ‘bierze” *godziny extra*, pobiera energię skąd może. Ale nadużywanie tej elastyczności może spowodować deformację trudną do naprawienia, jak zdarza się to z gumą elastyczną, którą naciągnięto bardziej, niż to możliwe. Potrzeba, by dbać o siebie w tym względzie, jest sprawą długofalową: nie chodzi tylko o to, że po nieprzespanej nocy zabraknie nam energii i bystrości umysłu, ale o to, że z czasem, nagromadzony brak snu powoduje brak równowagi i zdrowie zostaje nadwątlone. Dobrze pasuje tu, jak w wielu innych sprawach, ten uniwersalny aforyzm: «chleb na dziś, głód na jutro».

Oprócz tego może zdarzyć się, że mimo regularnego chodzenia spać, doświadczamy problemów z zaśnięciem lub przespaniem całej nocy albo też nasz sen nie jest

regenerujący. Bezsenność nie jest chorobą samą w sobie, jedynie symptomem. Gdy się pojawia, trzeba szukać jej przyczyn, czasem przy pomocy specjalisty. Przyczyny mogą być zewnętrzne lub środowiskowe, jak gorąco lub zimno, hałasy, nadmiar światła; lub wewnętrzne, jak sprawiające ból zmartwienie, rozpoczęty projekt, problemy z oddychaniem lub fizjologią, etc. Tak, jak w innych kwestiach zdrowotnych, czasem nie można rozwiązać tego problemu.. Oprócz szukania nowych sposobów leczenia, może to być kolejna okazja, by powierzyć się z ufnością Bogu.

Zmęczenie bywa zwykle konsekwencją nieustannego napięcia. Określenie *stres*, pomimo, że pojawiło się po to, by opisać stan, w którym dana osoba nie daje sobie rady z nadmiarem pracy lub z uciążliwą sytuacją, pochodzi przecież od słowa *stress*, które nie kojarzy się

z kryzysem, a znaczy po prostu:
podkreślać, naciskać, zmuszać.

Wytrwała i stała praca, sama w sobie nie jest zła dla zdrowia: to, co może mu szkodzić to brak relaksu lub fałszywa motywacja «Lepsza jest garść wytchnienia, mówi Eklezjasta, niż dwie garści trudu i pogoń za wiatrem» (*Koh* 3,6). Możemy męczyć się całkiem bezużytecznie, na siłę, nie potrafiąc się zatrzymać, chcąc wszystko natychmiast rozwiązać, przytłoczeni zaległymi zadaniami; praca ma wówczas wiele cech «próżnego wysiłku». Ale pozbawiona sensu i mozolna może stać się również taka praca, która stanowi cel sam w sobie, gdy tracimy z pola widzenia swoje powinności dla innych.

Napięcie mięśniowe, jakie narasta często podczas dnia, może czasem być spowodowane także przez pośpiech. Błyskawiczna forma komunikacji elektronicznej oraz

szybkie środki transportu wpływają na wszystkie obszary życia i prowadzą nas do trwania stale w biegu, biegnąc w pośpiechu przez życie. Dlatego, w odpowiedni dla każdego sposób, dobrze jest przyzwyczaić się do równoważenia wytrwałości spokojem. Wychodzić na czas, by zdążyć punktualnie na spotkania z innymi, starać się słuchać innych nie myśląc o tym, co zaraz mamy do zrobienia, mieć cierpliwość dla opóźnień... Jeśli nawet od sposobu, w jaki oddychamy zależy spokój i odprężenie ciała, to odpowiedni *oddech* duszy zachowuje w nas pokój i energię do rozwiązywania problemów, lub do życia z problemami, z niedoskonałością własną oraz innych ludzi. Te zwyczaje zapewnią nam z czasem zdrowy i prosty odpoczynek i pozwolą nam *być oazą* dla innych: ramieniem, na którym można się oprzeć, słuchaczem, któremu można zaufać.

Relaks ciała i duszy osiąga się także poprzez ćwiczenia fizyczne. Każda okazja, by chodzić codziennie pieszo jest dobra, korzystając z przemieszczania się w różne miejsca, idąc i wracając z pracy, odbierając dzieci ze szkoły. Oprócz tego, póki wiek nam pozwala, dobrze jest uprawiać sport jako sposób rozrywki i przyjemnego wysiłku: dobrze nam robi gdy rozsądnie i z konieczną ostrożnością stawiamy ciało wyzwania, które mogą być okazją do dzielenia chwil wytchnienia z innymi. Te i inne proste sposoby, które każdy może wprowadzić do swojego codziennego życia, zapewniają odpowiednią higienę odpoczynku w pracy, dzięki któremu stajemy się weselsi i bardziej skuteczni.

Oczyścić powietrze

Odpoczynek, w jakiegokolwiek formie, to odświeżenie powietrza. Podobnie

jak wewnątrz zamkniętego pokoju staje się z czasem duszne i trzeba je przewietrzyć, tak i codzienność, nawet pozbawiona gwałtownych wstrząsów, męczy: jeśli nie odświeżymy powietrza, szybko nadchodzi znużenie i rutyna.

Oczyszczenie powietrza czy zmiana otoczenia nie oznacza koniecznie wielodniowego wyjazdu, na który często nie pozwoliłyby nasze obowiązki. Chwila sportu lub spacer, wycieczka na wieś, w góry, zwiedzanie jakiegoś nowego miejsca, oczyszcza głowę i sprawia, że odnowieni wracamy do zwykłego życia. Dla przykładu: zdarzają się czasem drobne konflikty z mieszkającymi lub pracującymi z nami osobami, które znikają, gdy spędzimy z nimi kilka godzin w innym otoczeniu; innym razem kwestie, nad którymi nie potrafimy się odpowiednio skupić wymagają odrobiny dystansu, przejścia przez

sito odpoczynku. Fikcja, poprzez lekturę lub kino, poezja, sztuka, również trochę oddalają codzienne problemy i odświeżają: ukazują je z innej perspektywy, co pozwala inaczej spojrzeć na rzeczywistość i odkryć piękno małych rzeczy.

Jednak prawdziwy wypoczynek nie jest ucieczką: chodzi o to, by odseparować się trochę od codziennej rzeczywistości, by powracać do niej odnowionym, a nie z lękiem od niej uciekać. Obserwując formy *wyłączenia* się niektórych osób podczas weekendu i opłakany stan, w jakim pozostają, można powiedzieć, że jeśli po wypoczynku będziemy w gorszej formie niż przed nim, będzie to wypoczynek fikcyjny. Czasem wydaje się komuś, że potrzebuje ulgi, sposobu na wyładowanie niezadowolenia z własnego życia lub rodzaju ucieczki od siebie samego. Dobrze byłoby wówczas odważyć się zidentyfikować

tę rozrywkę, która pozwala uciec, ale nie naprawdę odpocząć, a nawet wyrządza krzywdę. Trzeźwość stanowi tu dobry sprawdzian jakości odpoczynku. Aspekt ludyczny i odświeżający bez wątpienia stanowi część odpoczynku; ale nie należy mylić święta z nadużyciem, choć rozpowszechniło się takie myślenie. Wielką okazuje się tu mądrość rady «dać ciału odrobinę mniej niż potrzebuje»[6]: świętowanie, które unika sytości, pozwala bardziej docenić wszystko. Trzeźwość pozwala uniknąć niepokoju prowadzącego do nieustannego poszukiwania form ucieczki i cierpienia gdy trzeba je porzucić. Dlatego warto czasem odstawić muzykę, mimo, że mamy techniczne możliwości by jej na okrągło słuchać, zapomnieć na chwilę o podłączeniu do internetu, by *połączyć się* z tymi, którzy nas otaczają, otworzyć się na nich; i wreszcie pytać samych siebie o pewne “imperatywy” wobec

nieustannej oferty możliwości wypełnienia wolnego czasu, jakiej jesteśmy poddawani, czy nie mogłyby czasem odebrać nam wolności prostego i radosnego wypoczynku.

Odpoczynek otwarty

Kultywowanie pasji i zainteresowań kulturalnych wzbogaca życie rodzinne, stanowi także alternatywę dla sportu, gdy nie ma odpowiedniej pogody, gdy przeszkadza nam choroba lub wiek. Nie będziemy całe życie młodzi i jeśli cały odpoczynek zorganizowalibyśmy wokół intensywnego sportu to, w pewnym wieku zaczęlibyśmy się nudzić i stalibyśmy się ciężarem dla samych siebie i dla innych. Nie należy zatem czekać do tej chwili, żeby rozwijać inne formy wypoczynku. Jakkolwiek niektóre z nich nie wymagają towarzystwa, to jednak dziecko Boże pojmuje je zwykle w otwartości na

tych, którzy go otaczają: uważa własny odpoczynek za część życia z innymi i dla innych, a nie jedynie prywatną sprawę. Np. książki i kino, postrzegane w ten sposób, animują i stanowią pokarm dla rozmów; malarstwo, ogrodnictwo lub majsterkowanie upiększają mieszkanie; talent muzyczny, nawet niewielki, pomysłowość w kuchni, pomysłowość w organizacji spotkań, ożywiają życie.

Dobry odpoczynek pozostaje otwarty na rodzinę i przyjaciół: nie miałoby przecież sensu zamykanie się, gdy nadejdzie weekend, w swojej twierdzy. Rezultatem osobnego, indywidualnego odpoczynku nie będzie prawdziwe odprężenie, bo wywołuje dziwne pragnienie ucieczki, które może być symptomem napięć towarzyszących własnej tożsamości, jako ojca, matki, brata, męża, córki. Dwoma różnymi sprawami są zatem pragnienie

odpoczynku i niepokój, by odpocząć; odpoczynek otwarty jest spokojny i elastyczny, ukazuje nam naszą tożsamość: pomaga być tym, kim jesteśmy.

W adhortacji św. Pawła: «*alter alterius onera portate*, jedni drugich brzemiona noście i tak wypełnicie prawo Chrystusowe» (Ga 6,2), możemy odnaleźć zaproszenie do dbania o odpoczynek innych, do takiego odpoczywania, by inni też mogli odpocząć. Starać się podobać tym, którzy nas otaczają to część codzienności praktykowanej w rodzinie: ojca z dziećmi, żony z mężem, wnuków z dziadkami... Zrozumcie: to, co przynosi ulgę i odciążenie to kochać i być kochanym, mieć dookoła siebie ludzi, którzy nas rozumieją, którzy uczestniczą w naszych radościach i kłopotach. «Jeśli otoczycie je troską, każdy z naszych domów stanie się schronieniem, jakiego pragnę dla moich dzieci.

Wasi bracia pełni będą
świętobliwego głodu powrotu do
domu po pełnym pracy dniu: będą
także pełni pragnienia wyjścia na
ulicę – wypoczęci, spokojni – na
wojnę o pokój i miłość, o którą prosi
nas Pan»[7].

I – na koniec, odpoczynek odnajduje
swe głębokie źródło i ostateczny
horyzont w Panu. «Boże mój:
odpoczywam w Tobie», notował św.
Josemaría na marginesie *Decenarium
do Ducha Świętego*; «Panie Boże –
modlił się święty Augustyn -obdarz
nas pokojem, wszystko bowiem, co
mamy Twoim jest darem; pokój
wytchnienia, pokój szabatu, pokój
bez zmierzchu»[8]. Jeśli czasem
stajemy osłupiali z podziwu nad
roztaczającym się przed nami
krajobrazem, nad przyplływającymi i
odplływającymi falami morskimi,
ogniem trzaskającym w kominku,
bawiącymi się dzieci, jakże mamy
nie odnajdywać naszego spoczynku

w modlitwie, w bliskości z Bogiem, który zawsze nas słucha i napełnia sensem to, co robimy? «Pan Bóg jest słońcem i tarczą» (Ps 84 [83],12): On oświecła nasze zmęczenie i nasz wypoczynek. Jeśli dusza staje się niema, gdy traci Go z oczu, śpiewa i tańczy gdy Go odnajduje. «Odpocznij w dziecięctwie Bożym. Bóg jest Ojcem – Twoim Ojcem! – pełnym czułości, nieskończonej miłości. – Często nazywaj Go Ojcem i powiedz Mu – w samotności – że Go kochasz, że bardzo Go kochasz! : by, to, że jesteś Jego synem dawało Ci poczucie dumy i siły»[9].

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

tłum. Joanna Ratajska

Pierwsza część

[1] *Notatki ze spotkania rodzinnego*, 29.04.1969 (w: *Droga*, edycja krytyczno-historyczna, Madrid 2004, 337).

[2] Por. Franciszek, Adhortacja apostolska *Evangelii gaudium*, 4.

[3] Pośród wariantów tej modlitwy tłumaczona jest tutaj wersja angielska cytowana w przemówieniu papieża Franciszka z 22 grudnia 2014 r.

[4] *Droga*, 357.

[5] *Notatki ze spotkania rodzinnego*, 7.07.1974.

[6] Por. *Droga*, 196.

[7] *Notatki ze spotkania rodzinnego*, 29.03.1956 (w: A. Sastre, *Tiempo de Caminar*, Madrid 1989, 182-183).

[8] Św. Augustyn, *Wyznania*, XIII. 35.50.

[9] *Kuźnia*, 331.

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/taniec-
duszy-zmeczenie-i-odpoczynek-ii/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/taniec-duszy-zmeczenie-i-odpoczynek-ii/)
(07-08-2025)