

Jeśli postrzegasz prace domowe w kontekście moralnym, najprawdopodobniej albo (a) nieustannie coś robisz, niepokoisz się, masz wrażenie, że cię to przerasta, bez przerwy jesteś zmęczona – albo (b) brakuje ci motywacji, czujesz się sparaliżowana, przytłoczona i bez przerwy zmęczona. To dwie strony tego samego medalu. Tym medalem jest wstyd. Kiedy wierzymy, że nasza wartość zależy od wykonywania niezliczonych prac domowych, których końca nie widać, rzadko pozwalamy sobie na odpoczynek przed zakończeniem ich wszystkich. Nawet jeśli uda się nam zmusić do działania, okazuje się, że kto pracuje w poczuciu wstydu, także w nim odpoczywa. Zamiast dawać ulgę, przerwy w pracy przynoszą tylko jeszcze większe poczucie winy. Nie musisz zasługiwać na prawo do odpoczynku, kontaktu z ludźmi czy rozrywki. Oducz się myślenia, że zanim wolno ci będzie usiąść i odpocząć, wszystko musi być zrobione. Prace domowe nie mają końca, a jeśli czekasz, aż ze wszystkim nadążysz – nigdy nie odpoczniesz.

Pamiętaj, że odpoczynek to nie tylko sen. Gdy śpimy, ładujemy na nowo baterie – odbywa się to bez udziału świadomości. Mnóstwo badań naukowych dowodzi, że sen jest kluczowy dla dobrego samopoczucia.

Mniej się mówi o tym, że odpoczynek jest równie ważny. Odpoczywając, ładujemy baterie, cały czas zachowując przytomność. Każdy odpoczywa w inny sposób, ale z grubsza poszukujemy tych samych rzeczy: kontaktu z innymi, zwalniania tempa, stanu, gdy po prostu się jest, bez konieczności bycia produktywnym.

Wielu osobom odpoczynek sprawia trudność, ponieważ w ich rozumieniu nicnierobienie i brak produktywności są jednoznaczne z lenistwem. Kluczowe jest tu rozwinięcie umiejętności prowadzenia pełnego współczucia dialogu wewnętrznego, który zakwestionuje takie przekonanie. Zauważ, że brak produktywności to niezbędna odmiana. Odpoczynek jest konieczny do odzyskania energii, a energia – do wykonywania pracy. W dzieciństwie nauczono nas, że nie wolno nam odpocząć ani bawić się, dopóki nie wykonamy wszystkich obowiązków. Wynika to z tego, że rodzice starają się wpoić dzieciom takie cechy jak: odpowiedzialność, umiejętność opóźnienia gratyfikacji, troska o środowisko czy szacunek do rodziny. Rozwiązanie to sprawdza się wówczas nieźle, ponieważ jako dzieci mamy ograniczoną listę obowiązków. Zwykle jest ona krótka: pościel łóżko, wynieś śmieci, poskładaj czyste ubrania i tak dalej. Odhaczamy więc to wszystko i bez poczucia winy przechodzimy dalej.

Kiedy jednak osiągamy wiek dorosły, lista obowiązków się wydłuża. Codziennie to samo i końca nie widać. Ile z nas nosi w sobie przekonanie, że nie wolno odpocząć ani zabawić się, dopóki nie skończymy wszystkiego z tej listy? Jeśli odpoczniemy, mamy poczucie winy. Jak wychowywać dzieci (albo przeprogramować samych siebie), by jednocześnie nauczyć się odpowiedzialności i odpoczywać?

Skąd mam wiedzieć, że nie jestem leniwa, tylko potrzebuję odpocząć?

Czasami po tym, gdy ułożę dzieci do spania, schodzę na dół, spoglądam na panujący bałagan i myślę: „Naprawdę chcę usiąść, ale to gest dobroci wobec jutrzejszej mnie, jeśli wykonam prace kończące dzień, więc włączę muzykę i postaram się zmotywować”. Czasem jednak schodzę na dół i czuję, jak ciało i umysł błagają mnie o natychmiastową chwilę troski i

wytchnienia – w takie dni wykonuję bezwzględne minimum albo w ogóle nic. Pamiętaj: lenistwo nie istnieje.

Przez długi czas odczuwałam niezmierne poczucie winy, kiedy wykonywałam prace domowe po łóbkach: wydawało mi się, że to nieodpowiedzialne. Skąd jednak przekonanie, że jeśli jednego wieczora wybiorę odpoczynek, a nie zmywanie, od razu staję się nieodpowiedzialna? Problem nie tkwi w tym, że zamiast zmywać, odpoczywam – rzecz w tym, że uważam się za okropną osobę, dlatego że tak robię. Jak zmieni się sytuacja, jeśli powiem sobie:

„To byłby wielki gest dobroci wobec siebie, jeśli odpuściłabym sobie teraz i odpoczęła. Mogę to zrobić jutro”.

Większość osób boi się, że jeśli pozwolą sobie na taki gest dobroci dla siebie, spowoduje to, że na zawsze przestaną funkcjonować. Uważam, że to bezpodstawna obawa.

Nie wierzę w lenistwo, ale nawet jeśli bym w nie wierzyła, twierdzę, że troska o samą siebie fantastycznie podnosi motywację. Może się zdarzyć, że jeśli raz pozwolisz sobie odpocząć bez poczucia winy, będziesz to robić często. Może twoje ciało i umysł właśnie tego potrzebują. Badania wykazują, że osobom, które czują się wypalone, zajmuje miesiące, a nawet lata, zanim podniosą się z tego psychicznego dołka i zaleczą szkody wywołane stresem. Twoje ciało może potrzebować sporo czasu, by przetrwać wszystko, odpocząć, po prostu być. Jeśli mu go dasz, troszcząc się o siebie samą, okaże się, że masz więcej motywacji, by zadbać o siebie niż wtedy, kiedy się zmuszasz do działania, powtarzając, że z ciebie leń. Tak więc nie martwiłabym się tym specjalnie. **Zauważyłam, że kiedy praktykuje się troskę o samą siebie, praca i odpoczynek same znajdują naturalny balans.**

No więc, kochani, cokolwiek robicie, bądźcie dla siebie dobrzy.

Kiedy nie stać cię na odpoczynek

Wszystko fajnie, możemy sobie gadać o nieodzowności odpoczynku, ale prawda jest taka, że niektórych po prostu nie stać na to, by zrobić sobie przerwę. Muszą nieustannie pracować, żeby popłacić rachunki i wykarmić rodzinę. Chociaż wiem, że tak wygląda świat, mnie samej los był na tyle przychylny, że nigdy nie doświadczyłam takiej sytuacji. Wyszłabym na idiotkę, próbując doradzać innym, jak znaleźć czas na odpoczynek, kiedy mają ręce pełne roboty, próbują jakoś przetrwać. Mogę za to powiedzieć, że ludzie zmuszeni do nieustannej krzątania i harówki okazują się najbardziej kreatywnymi osobami, jakie znam. Już teraz nieustannie dokonują wyborów między dwiema potrzebnymi im rzeczami, finansowo czy czasowo mogąc pozwolić sobie tylko na jedną z nich. Ani ja, ani żaden inny autor nie znamy uniwersalnego rozwiązania tego problemu. Mogę powiedzieć tyle: masz absolutne prawo nadać wysoki priorytet potrzebie odpoczynku – zarówno swojej, jak i twojej rodziny – i poświęcać jej całą swoją dotychczasową kreatywność i zaradność. Może oznacza to, że raz w tygodniu domownicy zjedzą posiłek na papierowych talerzach, tak że nie trzeba będzie zmywać, albo obejrzyjecie sobie całą rodziną jakiś film, żeby nie trzeba było się szarpać z północnym spać, wszyscy się zrelaksujecie i zwolnicie tempo. Może jednak u ciebie wygląda to całkiem inaczej. Są takie okresy w życiu, kiedy nie wszystkie z naszych potrzeb są zaspokajane, ale mentalny przeskok pozwalający postrzegać odpoczynek nie jako luksus, ale

uprawnioną konieczność, pomoże ci stać się bardziej kreatywną, a przynajmniej umożliwi stan, w którym nie będziesz miała poczucia winy, zauważając ze smutkiem, jak ciężkie jest życie w tej chwili.