

KS. MACIEJ OSTROWSKI

PRAWO DO CZASU WOLNEGO

W wysoko rozwiniętych społeczeństwach obserwuje się w ostatnio tendencję do zwiększonej ilości wolnego czasu. Jest to czas pozostający do własnej dyspozycji po wykonaniu wszystkich obowiązków związanych z pracą zawodową bądź czynnościami w gospodarstwie domowym. Dobrobyt materialny, brak konieczności podejmowania dodatkowych prac zarobkowych przesuwa zainteresowania ku tzw. wolnoczasowym zainteresowaniom. Równocześnie na trudnych do ogarnięcia obszarach naszego globu egzystują miliardy osób, dla których czas wolny staje się nieosiągalnym luksusem. Zadbani o zaspokojenie najbardziej elementarnych potrzeb bytowych, nie dysponują oni zbyt wielką ilością chwil do własnej dyspozycji.

Problemy te obserwujemy także w Polsce. Wydawałoby się, że szybkimi krokami zmierzamy ku bogatszym społeczeństwom. Powiększają się kręgi osób zasobnych, które mają czas dla siebie. Z drugiej jednak strony mamy do nadrobienia wiele ekonomicznych opóźnień i znaczna część społeczeństwa boryka się z pracą, której nie jest w stanie podołać. Toteż zmuszona jest rezygnować z wielu wolnych chwil. Równocześnie jesteśmy niestety w fazie tzw. dzikiego kapitalizmu, w którym pracodawcy często nie liczą się z prawami pracowniczymi. Wymuszają oni pracę ponad czasowe normy. Stąd wielu obciążonych ponad miarę obowiązkami nie korzysta w wystarczającym stopniu z dobrodziejstw odpoczynku.

W związku z powyższymi obserwacjami rodzi się pytanie, czy człowiekowi przysługuje prawo do czasu wolnego, pozostającego do własnej dyspo-

Ks. dr hab. MACIEJ OSTROWSKI, prof. PAT – kierownik Katedry Teologii Pastoralnej Szczegółowej Wydziału Teologicznego Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, przewodniczący Sekcji Pastoralistów Polskich, konsultor Rady ds. Migracji, Turystyki i Pielgrzymek, konsultor Komisji Duszpasterstwa Ogólnego Episkopatu Polski; adres do korespondencji: ul. Jaworowa 35, 30-327 Kraków; e-mail: atostrow@cyf-kr.edu.pl

zycji, na którym nie spoczywają inne obciążenia. Inaczej mówiąc: czy człowiek ma prawo do godziwego odpoczynku? Pytanie zawiera w sobie wiele aspektów: społeczny, prawny, ale też etyczno-moralny. Nie można też nie zauważyć związanych z nim rozlicznych kwestii pastoralnych.

Problem prawa do wolnego czasu rzadko pojawia się w pastoralnych dyskusjach, choć traktują o nim liczne dokumenty kościelne, nie mówiąc już o forach świeckich. W niniejszym artykule odwołamy się do kilku najważniejszych. Prawa tego nie można ograniczyć jednostronnie do roli strzeżenia ludzkich sił fizycznych. Afirmuje ono godność człowieka i stwarza szersze ramy do jej pełnego rozwoju. Trzeba w nim widzieć również wymiar religijny, mający na uwadze wyższe powołanie człowieka¹

1. PRAWO CYWILNE

Nie chcemy zbyt szeroko rozwijać wątku prawa do wolnego czasu i odpoczynku, gdyż jest to bardzo obszerny problem. Nowoczesne prawodawstwa przewidują osobne ustalenia na ten temat, zwłaszcza w kodeksach pracy, które określają dzienną normę godzin pracy, ilość dni wolnych oraz płatnych urlopów przysługujących pracownikom. Zasygnalizujmy tylko, że już w 1921 r. Międzynarodowa Organizacja Pracy uchwaliła konwencję, która dawała każdemu pracującemu uprawnienie do tygodniowego odpoczynku. Winien on przypadać, w miarę możliwości, w dniach uświęconych przez tradycję lub zwyczaj² Prawo do czasu wolnego i odpoczynku potwierdza *Powszechna deklaracja praw człowieka*: „Każda osoba ludzka ma prawo do wypoczynku, a mianowicie do rozumnego ograniczenia czasu trwania pracy oraz okresowych urlopów płatnych” (art. 24)³ W podobnym duchu wyraziła się *Deklaracja praw dziecka*⁴, która stwierdza, że dziecko powinno mieć zapewniony czas na rozrywkę i zabawę. Aktywności te mają służyć zarówno jego fizycznemu dobru, jak i postępowi moralnemu, podnoszeniu ogólnej kultury, poczucia społecznej odpowiedzialności i rozwojowi osobistych zdolności.

¹ Por. J. M a j k a. *Rozważania o etyce pracy*. Wrocław 1986 s. 167-168.

² 17 listopada 1921 r. art. 2 (*Odpoczynek tygodniowy*. W: E. J. O s m a ń c z y k. *Encyklopedia ONZ i stosunków międzynarodowych*. Warszawa 1982 s. 359).

³ Przyjęta przez ONZ 10 XII 1948 r. w Paryżu. Cyt. za tekstem polskim zamieszczonym w: J a n XXIII. Encyklika *Pacem in terris*. Paris 1964 s. 173-181.

⁴ Uchwalona przez ONZ 20 XI 1959 r. Zob. O s m a ń c z y k, jw. s. 119.

Każdemu prawu odpowiada adekwatny obowiązek. Zobowiązanie ciąży zarówno na osobie ludzkiej, jak i społeczności. Ta pierwsza winna korzystać w rozumny i celowy sposób ze swego prawa, ta druga ma tworzyć mechanizmy, które pozwolą na właściwe skorzystanie z uprawnień.

2. BIBLIA NA TEMAT ODPOCZYNKU

Naturalne prawo człowieka do odpoczynku tłumaczone jest na kartach Pisma świętego. Już na początku Biblia przynosi nakaz odpoczynku w siódmym dniu (Wj 20, 9-10). Motywem jest naśladowanie samego Boga, który sześć dni pracował, a w siódmym odpoczął po trudzie stwarzania (Wj 20, 11; por. Rdz 2, 2). Przykazanie Boże przydzielało to prawo nie tylko wolnym Izraelitom, ale także ich niewolnikom i cudzoziemcom przebywającym wśród nich (Wj 20, 10; 23, 12). Było ono obwarowane surowymi sankcjami (por. Wj 31, 15; Lb 15, 32-36). Naród Wybrany przestrzegał go z ogromną surowością, tak że z biegiem czasu zagubił istotny cel tegoż prawa. Stało się to przedmiotem licznych sporów jego przywódców z Jezusem, który musiał na powrót ukazywać właściwy sens przykazania szabatowego odpoczynku (por. Mk 2, 24-28; Łk 6, 1-11; 13, 10-17).

Chrystus zdaje się potwierdzać prawo do odpoczynku. Ewangelia ukazuje Go, jak zachęca uczniów: „Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco!” Ewangelista dodaje, że uczniowie byli tak zaabsorbowani kontaktami z ludźmi, że brakowało im czasu na posiłki (Mk 6, 31). Domyślamy się, że potrzebowali oni chwili czasu wolnego, by oderwać się od obciążeń codziennego dnia. Zdarzenie to ujawnia dobroć i humanitaryzm Zbawiciela, pamiętającego nawet o tak prostych ludzkich potrzebach.

W wielu innych miejscach czytamy, że sam Chrystus oddalał się na miejsce pustynne (np. Mt 14, 13; Łk 4, 42). Według świadectw Ewangelistów, czynił to regularnie. Odejście na miejsce odosobnione wiązało się z modlitwą w samotności (np. Mk 1, 35; Łk 5, 16). Zdarzenia te każą nam przypuszczać, że podyktowane to było także potrzebą odprężenia i nabrania sił do dalszej działalności ewangelizacyjnej. Nie chodziło tu jednak wyłącznie o fizyczne wytchnienie. Modlitwa i medytacja stawała się dla Chrystusa odpoczynkiem duchowym. Droga Zbawiciela wyznaczyła prawa i obowiązki chrześcijan.

3. SPOŁECZNE NAUCZANIE KOŚCIOŁA

Wypowiedzi na temat prawa do wolnego czasu i odpoczynku przewijają się w społecznej nauce Kościoła. Kwestia ta zyskała szczególny rozgłos w epoce rozwoju industrialnego. Stała się jedną z odpowiedzi na narastający wyzysk pracowników. Nie znaczy to, jakoby nie pojawiała się we wcześniejszych okresach historii. Świadectwem czynnej troski Kościoła o prawa pracujących, zwłaszcza obciążonych pracą pańszczyźnianą, była rosnąca liczba świąt kościelnych. Dawały one wolne chwile nie tylko celem poświęcenia ich Bogu, lecz także dla fizycznego odpoczynku, dla życia osobistego i rodzinnego. Łączyły one zatem w sobie cele religijne i socjalne (por. KKK 2184 i 2187)⁵

Leon XIII w encyklice *Rerum novarum* (RN) zwrócił uwagę na prawo robotników do godziwego odpoczynku. Powinno być ono zapewnione w każdej umowie między pracodawcą a pracownikiem. Według papieża każda umowa niezawierająca tego elementu byłaby niegodziwą (RN 33). O prawie człowieka do odpoczynku i jego potrzebie pisał Jan XXIII w encyklice *Mater et Magistra* (MM). Wskazał na konieczność okresowego odrywania się od pracy celem zabezpieczenia zdrowia, regeneracji sił, odprężenia psychicznego oraz rozrywki. Papież podkreślił też potrzebę odpowiedniego czasu poświęconego dla rodziny (MM 250 i 251).

Prawem do odpoczynku zajął się Sobór Watykański II. Wszyscy pracownicy powinni „dysponować wystarczającym odpoczynkiem i czasem wolnym tak, by mogli poświęcać się życiu rodzinnemu, kulturalnemu, społecznemu i religijnemu. Przede wszystkim powinni znajdować sposobność swobodnego rozwijania tych sił i uzdolnień, których być może nie mogą doskonalić w pracy zawodowej” (KDK 67). Wypowiedź ta zwraca uwagę nie tylko na osobiste uprawnienie do dysponowania wolnym czasem, ale sugeruje, że odpowiednie instytucje powinny umożliwić pracownikom realizację ich prawa.

Do soborowych wypowiedzi nawiązuje *Katechizm Kościoła Katolickiego*. Czyni to w kontekście trzeciego przykazania Bożego i święcenia dnia Pańskiego. Czas wolny i odpoczynek widzi on również wśród praw ludzi pracujących oraz wszystkich obywateli. Winny go gwarantować władze publiczne.

⁵ Dekret Grzegorza IX z 1234 r. dawał około 85 dni w roku wolnych od pracy, razem z niedzielami. W wiekach XIII-XVI w poszczególnych diecezjach, zgodnie z partykularnym ustawodawstwem, zdarzało się, że było więcej niż 100 dni wolnych od pracy. Zob. K. R a h n e r. *Theologische Bemerkungen zum Problem der Freizeit*. W: *Schriften zur Theologie*. Bd. 4. Einsiedeln-Zürich-Köln 1960 s. 463.

Odpowiedni czas wolny stoi u podstaw realizacji innych ludzkich praw, np. prawa do godnego rozwoju osobistego i społecznego, lecz przede wszystkim zapewnia przestrzeń do urzeczywistnienia podstawowych wolności religijnych (KKK 2184, 2187 i 2188).

Problem czasu wolnego niejednokrotnie poruszał Jan Paweł II. W encyklice *Laborem exercens* (LE) do pracowniczych uprawnień zalicza on świadczenie w postaci odpowiedniego kwantum wolnego czasu. Należy doń prawo do odpoczynku „co siódmy dzień”, jak też dłuższego urlopu (LE 19 i 25). W encyklice *Centesimus annus* (CA) papież domagał się gwarancji respektowania rytmu czasu pracy i odpoczynku tak, by nie przynosił on uszczerbku człowiekowi (CA 15). Do tej sprawy Jan Paweł II powracał w wielu swoich przemówieniach. W wypowiedzi na forum ONZ, powołując się na prawo naturalne oraz Boże Objawienie, wskazywał na niezbywalne uprawnienie człowieka do odpoczynku i rozrywki⁶ Przemawiając do robotników w Katowicach, odpowiedni odpoczynek zaliczył do ludzkich powinności⁷ W innych wystąpieniach papież podkreślał konieczność ciszy i odprężenia celem regeneracji sił⁸ oraz domagał się bezwzględnego poszanowania tego prawa⁹

Zauważyć można, że początkowo kościelne wypowiedzi łączyły uprawnienie do wolnego czasu z kwestią godziwego odpoczynku po pracy. Kładły zatem większy nacisk na prawo do regeneracji sił pracownika. Sprawą zawsze istotną było zapewnienie odpowiedniego czasu dla święcenia dnia świętego, a co za tym idzie – dla całej sfery życia religijnego. Późniejsze wystąpienia coraz większy akcent kładły na dobra czasu wolnego, które mogą stać się udziałem odpoczywającego. Wiązały zatem kwestię z prawem człowieka do kreowania wartości wyższego rzędu w sferze jego życia osobistego, rodzinnego i społecznego.

Prawidłowa realizacja prawa do odpoczynku wiąże się z poszanowaniem innych praw w dziedzinie etyki pracy. Do takich należy sprawiedliwa zapłata pracowników, która pozwala na uniknięcie konieczności podejmowania przez nich dodatkowego zawodu celem godziwego utrzymania siebie samego

⁶ Zob. *Oreddie do ONZ w Nowym Jorku* (2 X 1979). W: *Dokumenty nauki społecznej Kościoła*. Red. M. Radwan, L. Dyczewski, A. Stanowski. T. 2. Rzym–Lublin 1987 s. 93.

⁷ *Homilia podczas nabożeństwa maryjnego*. Katowice 20 VI 1983. W: tamże s. 327.

⁸ *Homilia na Mszy św. w Monterey* (USA, 17 IX 1987). W: *Der Apostolische Stuhl 1987. Vollständige Dokumentation*. Köln 1982 (1984) s. 1094.

⁹ Por. *Spotkanie z robotnikami w Porto* (15 V 1982). W: *Dokumenty nauki społecznej* t. 2 s. 273.

i własnej rodziny¹⁰ Jeśli ojciec rodziny otrzyma wystarczającą zapłatę, w wielu wypadkach nie będzie konieczna zawodowa praca kobiet. Będą one miały więcej czasu na wypełnienie i tak już mocno absorbujących domowych obowiązków i nie zostaną obciążone ponad siły¹¹

4. PODSTAWY PRAWA DO WYPOCZYNKU

Prawo do wolnego czasu i odpoczynku ma swe korzenie w naturze człowieka¹² Każdy człowiek obciążony codzienną pracą i koniecznymi obowiązkami potrzebuje chwili wytchnienia. Wynika to z ograniczoności jego sił fizycznych i psychicznych¹³ Przeciążenie stanowi zagrożenie dla zdrowia, a w konsekwencji także dla ludzkiego życia. Żadna istota nie może bez końca pozostawać w aktywności. Każdy wysiłek po pewnym okresie rodzi konieczność regeneracji sił. Napięcie potrzebuje co jakiś czas swego złagodzenia. Inaczej może nastąpić uszkodzenie lub zniszczenie organizmu. Człowiek jest zaopatrzony w naturalne mechanizmy obronne, które zabezpieczają go przed nadmiernym obciążeniem. Należy do nich między innymi sen. Jego pragnienie pojawia się rytmicznie w określonych porach, a ponadto wówczas, gdy człowiek czuje się przeciążony działaniem.

Źródłem prawa do odpoczynku jest prawo do życia¹⁴ Istnieje podstawowy obowiązek strzeżenia, zachowywania i rozwijania życia potwierdzany na wielu miejscach poprzez Boże Objawienie, zawarty szczególnie w piątym przykazaniu Dekalogu. Życie jest wielkim darem Bożym, powierzonym człowiekowi jako skarb i talent. Człowiek otrzymał życie niejako w depozyt. Będzie musiał rozliczyć się zeń przed swoim Panem. Życie pozostaje w bliskim związku z godnością ludzkiej osoby. Stąd troska o pełne dobro ludzkiej osoby zawiera w sobie dbałość o życie. Życie jest nie tylko jego osobistym

¹⁰ Domagał się tego już papież Leon XIII w encyklice *Rerum novarum* (nr 4 i 34). Por. *Powszechna deklaracja praw człowieka* nr 23 § 3.

¹¹ Zob. Jan Paweł II. *Świat pracy w Kościele. Przemówienie podczas audiencji 20 kwietnia 1994*. „L'Osservatore Romano” (wyd. polskie) 15:1994 nr 8 s. 37. Papież mówi o poszanowaniu dla wartości domowej pracy kobiet, mającej znaczenie dla dobra całego społeczeństwa.

¹² Zob. K. Wojtyła. *Pamiętaj, abys dzień święty święcił. List pasterski na Wielki Post. 2 lutego 1975*. W: *Nauczyciel i pasterz*. Rzym 1987 s. 575.

¹³ Zob. Cz. Bartnik. *Ręka i myśl*. Katowice 1982 s. 223.

¹⁴ Zob. S. Olejnik. *Katolicka etyka życia osobistego*. T. 1. Warszawa 1969 s. 286; H. D. Engelhardt. *Umweltfaktoren und Krankheitsbedingungen*. W: *Handbuch der christlichen Ethik*. Bd. 2. Freiburg im Br. 1979 2 s. 61.

dobrem, ale służy całej ludzkiej społeczności (por. KKK 2288; EV 52). W porządku doczesnym można mówić o nim jako o *summum bonum*. Równocześnie ludzkie życie ma wartość eschatologiczną i zbawczą. Podczas ziemskiej egzystencji decyduje się wieczny los człowieka. Naruszenie jego integralności może wiązać się z zagrożeniem dla danej człowiekowi szansy zbawienia.

W ścisłym związku z życiem stoi dar zdrowia. Obowiązek troski o zdrowie wypływa nie tylko z prawdy o stworzeniu człowieka, ale także z dogmatu Wcielenia. Chrystus przyjął ludzkie ciało. W ten sposób poświadczył je i podniósł jego godność. Przez fakt zmartwychwstania potwierdził ponownie wartość ciała ludzkiego. Jak obiecał, to ziemskie ciało będzie miało udział w Jego zmartwychwstaniu i życiu wiecznym. Syn Boży podczas swej ziemskiej działalności sam wykazywał troskę o ludzkie zdrowie, odwiedzając i uzdrawiając chorych¹⁵ Toteż na człowieku spoczywa moralny obowiązek dbałości o swe ciało, jego prawidłowy i zdrowy rozwój oraz o szeroko rozumianą fizyczną kulturę¹⁶

W momencie wystawienia na szwank życia bądź uszczerbku zdrowia człowieka zagrożone zostają inne ludzkie dobra. Zwykła obserwacja pokazuje, że człowiek niepełnosprawny nie może w pełni korzystać ze wszystkich możliwości swej egzystencji. Co więcej, zagrożona jest ludzka społeczność. Każdy człowiek swym życiem i siłami ma służyć bliźnim. Społeczeństwo oczekuje od niego, że będzie spełniał przypadające nań funkcje i nie stanie się obciążeniem dla drugich. Prawo zatem do odpoczynku trzeba widzieć w szerszym kontekście społecznym. Odpoczynek jest jednym z czynników, który zabezpiecza ludzkie życie i zdrowie. Wolny czas stwarza przestrzeń do ich spokojnego i prawidłowego rozwoju. Oba mają swoje znaczenie w realizacji dóbr społeczeństwa jako całości.

5. HARMONIA MIĘDZY WOLNYM CZASEM A PRACĄ

Rozumne zagospodarowanie wolnego czasu, szczególnie cnota eutrapelii postulują poszukiwanie właściwej miary w korzystaniu z wolnych chwil, a zatem proporcji, w jakiej pozostają do siebie odpoczynek i praca. Zagadnie-

¹⁵ Zob. List Pastorski Episkopatu Polski *O zagrożeniach zdrowia i sportu*. Jasna Góra 30 listopada 1990.

¹⁶ *O ducha Ewangelii we współczesnej kulturze* nr 27. W: *Duszpasterski Synod Archidiecezji Krakowskiej 1972-1979*. T. 1. Kraków 1985 s. 440.

nie można ująć w dwóch aspektach. Najpierw jest to sprawa godziwej ilości wolnego czasu przyznanego człowiekowi przez prawo. Drugą kwestią jest to, czy człowiek sam zechce skorzystać z danych mu możliwości i w swoim osobistym życiu będzie nimi gospodarował w sposób przynoszący prawdziwe korzyści. To zaś zależy od jego własnych, roztropnych decyzji. Proste zwiększanie czasu wolnego nie oznacza rzeczywistego postępu ku cywilizacji wczasowej. Stwarza jedynie możliwości prawne¹⁷

Mędrzec Pański Kohelet stwierdza: „Wszystko ma swój czas i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem” Następne wiersze księgi w obrazowy sposób przedstawiają różne momenty ludzkiego życia, które przewidział w swym planie Bóg. Człowiek nie może zmienić zamierzonego przez Stwórcę porządku (Koh 3, 1). Czy zatem istnieje jakaś obiektywna miara dla ludzkiego odpoczynku, wpisana w ludzką naturę? Stosując się do niej, człowiek wypełni zamiary Boże, zapewniając sobie samemu dobro.

Wypowiedzi Kościoła i teologów moralistów dystansują się od podawania drobiazgowej odpowiedzi na ten temat, pozostawiając ustalenie szczegółów roztropności samego człowieka bądź kompetentnym instytucjom troszczącym się o społeczne dobro. Konkretnie rozstrzygnięcia zależą od wielu czynników wynikających z sytuacji miejsca i chwili. Zawsze jednak winny mieć na uwadze integralne dobro osoby ludzkiej (por. RN 32). Łatwiej jest określić obiektywną ilość czasu wolnego przysługującego człowiekowi, np. przerw w pracy bądź urlopów. Natomiast subiektywna miara może ulegać znacznym różnicowaniom. Zależy ona od indywidualnych cech i potrzeb człowieka. Wchodzi tu w grę jego wiek, płeć, ogólna kondycja fizyczna, skłonności organizmu itp.

Sobór Watykański II, mówiąc o pracownikach, stwierdza w ogólny sposób, że powinni „dysponować wystarczającym odpoczynkiem i czasem wolnym” (KDK 67). Analogicznych sformułowań używa *Katechizm Kościoła Katolickiego* (nr 2184 i 2187). Co jednak należy rozumieć pod pojęciem „wystarczający”? Jan Paweł II używa sformułowania „ludzki” czas pracy i wypoczynku (CA 15), wskazując, że bliższą normą jest dobro osoby ludzkiej. Nie można więc potraktować człowieka w sposób „nie ludzki”, czyli narzędny, jako maszyny wykonującej jedynie określone zadania. Co więcej, nie liczyć się z tym, że poza pracą posiada on jeszcze inne sfery życia, w których realizuje swoje człowieczeństwo.

¹⁷ J. Sieg. *Problemy cywilizacji wolnego czasu*. „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne” 3:1970 s. 102.

Owa „wystarczająca” i „ludzka” miara musi wziąć pod uwagę w pierwszym rzędzie fizyczne i psychiczne siły człowieka. Już papież Leon XIII wskazywał, że „praca codzienna nie powinna wykraczać poza liczbę godzin dozwoloną przez ludzkie siły” (RN 33). Papież Jan XXIII ostrzegał, by wysiłki człowieka dążące do opanowywania i przekształcania świata nie wyniszczyły jego duchowych i fizycznych sił (MM 242). Jan Paweł II domaga się odpoczynku pracowników, który ochroni ich przed nadmierną eksploatacją sił w zewnętrznym działaniu (LE 25). Człowiek zatem winien dysponować taką ilością wolnego czasu, która pozwoli mu w dostateczny sposób zregenerować fizyczne i psychiczne siły do podjęcia dalszej pracy i koniecznych obowiązków¹⁸

Istotniejszą jednakże sprawą jest dysponowanie przez człowieka taką ilością wolnego czasu, która pozwoli mu na rozwój głębszych wartości w sferze ducha. Zacytowany przed chwilą soborowy tekst określa bliżej „miarę wystarczalności” Stanowią ją potrzeby życia rodzinnego, kulturalnego, społecznego i religijnego (KDK 67). Jan Paweł II powie o takiej ilości „przestrzeni wewnętrznej” danej przez wolny czas, „w której człowiek, stając się coraz bardziej tym, kim z woli Bożej stawać się powinien, przygotowuje się do owego «odpoczynku, jaki Pan gotuje swoim sługom i przyjaciółom»” (LE 25). Za miarę przyjmuje zatem potrzebę rozwoju człowieczeństwa w jego wewnętrznym wymiarze. Już wcześniej Jan XXIII sugerował, że nadmierna aktywność zewnętrzna i praca może prowadzić do „niebezpiecznego zagubienia siebie” (MM 242). Natomiast Jan Paweł II podkreślał, że procesy związane z pracą ludzką winny być tak ułożone, by nie szkodziły zarówno fizycznemu, jak i moralnemu zdrowiu pracowników (LE 19). Człowiek zatem winien dysponować taką ilością wolnego czasu, by mógł rozwijać konieczne kontakty rodzinne i społeczne, mieć wystarczającą swobodę do korzystania z wartości kulturalnych, a przede wszystkim do kultywowania życia religijnego.

Z pomocą w bliższym opisie miary odpoczynku przychodzi integralna definicja ludzkiego zdrowia. Światowa Organizacja Zdrowia określa je, jako stan dobrego samopoczucia cielesnego, duchowego i społecznego¹⁹ Katolicki moralista B. Häring mówi tu o możliwie największej harmonii wszystkich sfer życia człowieka, zarówno somatycznej, jak i duchowej, która zarazem

¹⁸ Zob. *Communio et communicatio. Pierwszy Synod Prowincji Krakowskiej*. Kraków 1994 nr 234-235 (s. 122-123).

¹⁹ Cyt. za: Engelhardt, jw. s. 79.

uwzględnia jego dążenie do wiecznego celu²⁰ Troska o pełne zdrowie to nie tylko zapewnienie dobra fizycznego, ale dbałość o ludzkiego ducha, więcej, branie pod uwagę tego, co pomaga człowiekowi w „poszukiwaniu własnego «ja»” i zmierzaniu do najwyższego celu życia²¹

Postawmy bardziej szczegółowe pytanie o niezbędną długość trwania odpoczynku. O wielkości przerw w pracy i czasu wolnego, w myśl wskazań Leona XIII, decyduje rodzaj pracy, czyli jej ciężar, okoliczności czasu i miejsca oraz uciążliwość dla zdrowia pracujących. Papież ilustruje swą naukę przykładami. Więcej wypoczynku wymaga praca górnika, związana z dużym wyczerpaniem i szkodliwa dla zdrowia. O obciążeniach decydują pory roku. Ten sam wysiłek podejmowany w jednej porze będzie łatwy, w innej zaś bardzo trudny albo wręcz nie do zniesienia (RN 33). Z podobnych względów na długość przerw w pracy wpływać winny okoliczności klimatu, zanieczyszczeń środowiska, praca wykonywana nocą bądź w warunkach powodujących większe stresy. Trzeba tu przyjąć jako normę, w myśl wspomnianej encykliki, możliwości fizyczne niektórych grup pracowników. Papież wymienia szczególnie młodocianych i kobiety (RN 33; por. LE 19). Podobną zasadę należałoby zastosować wobec wszystkich osób o słabszej kondycji fizycznej.

Nie mniej istotną sprawą jest rytm czasu wolnego. Podstawowe minimum wyznacza wypoczynek cotygodniowy. Rytm ten nadał człowiekowi Bóg w samym akcie stworzenia. Obrazowo wyraża tę prawdę Księga Rodzaju, przedstawiając Boga pracującego przez sześć dni i odpoczywającego w dniu siódmym (2, 2-3). Jan Paweł II, nawiązując do biblijnego opisu, wskazuje, że ludzka praca domaga się odpoczynku „co siódmy dzień” (LE 25). Dniem siódmym okresowego odpoczynku jest z ustanowienia Kościoła od wielu wieków niedziela. Wypoczynek w tym dniu wynika nie tylko z troski o zdrowie, ale jest nakazem religijno-moralnym (MM 251).

Nie można zapomnieć o codziennym wytchnieniu. Jak mówił papież Leon XIII, „praca dzienna nie powinna wykraczać poza liczbę godzin dozwoloną przez siły ludzkie” (RN 33). Ta zasada wymaga roztropnego korzystania z codziennego czasu wolnego.

Obok wyżej wymienionych wolnych chwil musi znaleźć się w życiu człowieka czas na dłuższy urlop wypoczynkowy. Może on być odbywany raz w roku, ewentualnie kilka razy do roku przez krótsze okresy (LE 19).

²⁰ B. Häring. *Nauka Chrystusa. Teologia moralna szczegółowa*. T. 3. Poznań 1963 s. 190.

²¹ H. Asperger. *Freizeit und Gesundheit*. W: *Schöpferische Freizeit*. Wien 1974 s. 23.

Roztropność wymaga, by urlop nie był dzielony na zbyt małe odcinki, nie pozwalające na właściwą regenerację sił.

W cytowanej encyklice Jan Paweł II użył wyrażenia „regularny odpoczynek” (LE 19). W korzystaniu z wolnego czasu nie wystarczy uwzględnianie jedynie sumarycznej długości jego trwania. Liczy się również systematyka i rytmiczność wypoczynku. Sama natura stworzona przez Boga przynosi cykliczne następstwo nocy i dnia, wyznaczając odcinki czasu dla ludzkiej aktywności i spoczynku. Niedostosowanie się do tej zasady niesie dla człowieka niebezpieczeństwo rozmaitych szkód, tak w dziedzinie fizycznego zdrowia, jak i sferze ducha²². Powoduje ono nawarstwianie się zmęczenia i narastanie trudnych do odrobienia strat.

Z wykorzystywaniem czasu wolnego wiążą się dwa zagrożenia: nadmiaru i niedomiaru. Z pierwszą sytuacją mamy do czynienia wówczas, gdy czas wolny zajmuje centralne miejsce w życiu człowieka i staje się celem samym w sobie. Człowiek w ten sposób projektuje własne życie i pracę, by mieć tego czasu jak najwięcej. Niekiedy jest to też nieumiejętność organizacji życia. Brak inwencji osobistej sprawia, że poza zawodową pracą i niezbędnymi obowiązkami istnieje jedynie czas wolny, lecz przyjmujący raczej formę czasu pustego.

Inną sytuacją jest niedomiar wolnego czasu. Rodzi się on z różnych przyczyn: obowiązków wychowawczych wobec dzieci, opieki nad obłożnie chorymi, konieczności dodatkowej pracy na skutek braków materialnych. Niektóre wysoko postawione zawody, związane z większą odpowiedzialnością (kierujący życiem publicznym, biznesmeni), powodują notoryczne zaniedbywanie wypoczynku. Niekiedy, jak wspominaliśmy na początku, sytuacja taka rodzi się z winy samego człowieka, który chce jak najszybciej dorobić się, źle organizuje swą pracę lub uważa się za osobę niezastąpioną. Paradoksem współczesności jest to, że zmniejsza się ustawowy czas pracy zawodowej, a udogodnienia nowoczesnego życia dają więcej chwil do własnej dyspozycji. Równocześnie jednak tempo życia i rodzące się w człowieku coraz to nowe potrzeby, wymagające pozostawania w ciągłej aktywności, faktycznie ograniczają wolny czas.

²² Zob. A. A u e r. *Ethos der Freizeit*. W: *Menschen unterwegs*. Frankfurt am M. 1988 s. 39. W związku ze wskazaną sytuacją trzeba zwrócić uwagę na niezdrowe kumulowanie pracy, by później mieć dłuższy odcinek czasu wolnego, np. urlopu. Zdarza się także taka sytuacja, że z powodu nadmiaru przyjętych zobowiązań przedłuża się dni pracy, opuszczając dni cotygodniowego odpoczynku lub należnego urlopu, by potem zgodnie z prawem „nadrobić” czas wolny.

Autorzy zajmujący się moralną oceną tej kwestii zdają się widzieć większe niebezpieczeństwo ze strony nadmiaru czasu wolnego, zwłaszcza zaś rozrywki. Idą tu za myślą św. Tomasza²³ Pogląd ten jest poniekąd uzasadniony. Łatwiej jest przekroczyć roztropną miarę w tej dziedzinie. Postawa braku umiarkowania szybko może stać się źródłem wielu grzechów, nie tylko z dziedziny zaniedbania obowiązków. Lenistwo, próżniactwo, pustka wewnętrzna, nadmiar w korzystaniu z rozrywki i zabawy wpływają na obudzenie drzemiących w człowieku złych skłonności. Niekiedy mogą doprowadzić do poważnej krzywdy samej osoby działającego, bliźnich, a nawet ciężkiej obrazy Boga.

Nie można jednak tracić z oczu negatywnych skutków rodzących się z niedoboru odpoczynku. Są nimi nie tylko wspomniane już zagrożenia w sferze osobistej. Wiążą się z nimi także negatywne konsekwencje społeczne. Osoba niedostatecznie wypoczęta staje się uciążliwa dla swego środowiska przez nerwowe zachowania, przenoszenie własnych napięć na innych, szybciej popada w konflikty z bliźnimi²⁴ Przemęczenie osób, zwłaszcza wykonujących prace wymagające uwagi, może powodować groźne wypadki. Jest to szczególnie ważne w obecnym czasie, odmiennym od dawniejszych epok, nacechowanym rosnącym tempem życia, licznymi sytuacjami stresogennymi i zapotrzebowaniem na większą precyzję w pracy²⁵ Opisana sytuacja każe więcej uwagi poświęcić moralnym zagrożeniom z powodu zaniedbania odpoczynku.

Usprawiedliwieniem dla ograniczenia odpoczynku mogą stać się sytuacje wymagające zadbania o wyższe dobro: pomoc bliźnim znajdującym się w poważnej potrzebie, opieka nad chorym, praca osób żyjących w niedostatkach materialnych, zwłaszcza obciążonych obowiązkiem utrzymania rodziny itp. Należy jednak negatywnie ocenić świadome i notoryczne zaniedbywanie odpoczynku, np. przez przeznaczanie większej części swego codziennego czasu wolnego i urlopów na dodatkowe prace zarobkowe bądź ciężkie prace domowe, jeśli jedynym motywem jest ambicja dorobienia się lub osiągnięcia ciągle wyższego standardu życiowego.

²³ E. Golomb. *Die Freizeit*. W: *Handbuch der Pastoraltheologie*. Bd. 4. Freiburg-Basel-Wien 1969 s. 405; S. Olejnik. *Katolicka etyka życia osobistego*. T. 1. Warszawa 1969 s. 283.

²⁴ N. Han-Ilgiwicz. *Technika wypoczyniania*. „Ateneum Kapłańskie” 63:1961 z. 3 s. 244-245.

²⁵ Wzmózonej uwagi wymaga się dziś od kierowców coraz szybszych środków komunikacji, obsługujących skomplikowane maszyny itp.

BIBLIOGRAFIA

- Asperger H.: Freizeit und Gesundheit. W: Schöpferische Freizeit. Wien 1974 s. 21-30
- Auer A.: Ethos der Freizeit. W: Menschen unterwegs. Frankfurt am M. 1988 s. 37-42.
- Bartnik Cz.: Ręka i myśl. Katowice 1982.
- Communio et communicatio*. Pierwszy Synod Prowincji Krakowskiej. Kraków 1994.
- Dokumenty nauki społecznej Kościoła. Red. M. Radwan, L. Dyczewski, A. Stanowski. T. 1-2. Rzym-Lublin 1987.
- Engelhardt H. D.: Umweltfaktoren und Krankheitsbedingungen. W: Handbuch der christlichen Ethik. Bd. 2. Freiburg/B 1979.
- Golomb E.: Die Freizeit. W: Handbuch der Pastoraltheologie. Bd. 4. Freiburg-Basel-Wien 1969 s. 397-412.
- Han-Ilgiwicz N.: Technika wypoczyniania. „Ateneum Kapłańskie” 63:1961 z. 3 s. 244-252.
- Häring B.: Nauka Chrystusa. Teologia moralna szczegółowa. T. 3. Poznań 1963.
- Jan Paweł II: Spotkanie z robotnikami w Porto. 15 maja 1982. W: Dokumenty nauki społecznej Kościoła. Red. M. Radwan, L. Dyczewski, A. Stanowski. T. 2. Rzym-Lublin 1987 s. 271-276.
- Homilia podczas nabożeństwa maryjnego. Katowice 20 czerwca 1983. W: Dokumenty nauki społecznej Kościoła. Red. M. Radwan, L. Dyczewski, A. Stanowski. T. 2. Rzym-Lublin 1987 s. 325-330.
- Homilia na Mszy św. w Monterey (USA). 17 września 1987. W: Der Apostolische Stuhl 1987. Vollständige Dokumentation. Köln 1982 (1984) s. 1094.
- Świat pracy w Kościele. Przemówienie podczas audiencji 20 kwietnia 1994. „L'Osservatore Romano” (wyd. polskie) 15:1994 nr 8 s. 37.
- Jan XXIII. Encyklika *Pacem in terris*. Paris 1964.
- List Pastorski Episkopatu Polski O zagrożeniach zdrowia i sportu. Jasna Góra 30 listopada 1990.
- Majka J.: Rozważania o etyce pracy. Wrocław 1986.
- O ducha Ewangelii we współczesnej kulturze. W: Duszpasterski Synod Archidiecezji Krakowskiej 1972-1979. T. 1. Kraków 1985 s. 425-446.
- Olejnik S.: Katolicka etyka życia osobistego. T. 1. Warszawa 1969.
- Osmánczyk E. J.: Encyklopedia ONZ i stosunków międzynarodowych. Warszawa 1982.
- Rahner K.: Theologische Bemerkungen zum Problem der Freizeit. W: Schriften zur Theologie. Bd. 4. Einsiedeln-Zürich-Köln 1960 s. 455-483.
- Sieg J.: Problemy cywilizacji wolnego czasu. „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne” 3:1970 s. 93-104.
- Wojtyła K.: Pamiętaj, abyś dzień święty święcił. List pasterski na Wielki Post. 2 lutego 1975. W: Nauczyciel i pasterz. Rzym 1987 s. 572-578.

THE RIGHT TO FREE TIME

Summary

The right to free time and relax is guaranteed in civil legislation. The Bible and Catholic social teaching say about it, especially Popes Leo XIII, John XXIII, John Paul II, the Second Vatican Council, the *Catechism of the Catholic Church*, synodal documents, and many theologians.

Man is entitled to free time, so he does not lose his physical strength and health as the gifts of God in the order of nature. Man needs also free time to develop his own personality, family, social, and religious life. It is important to preserve not only the proper balance between work and free time, but also to have a respective amount of free time. The civil authorities are obliged to protect that right. The Church's task is to bring up its members to a conscious and responsible exercise of the right to relax.

Translated by Jan Klos

Słowa kluczowe: czas wolny, odpoczynek, praca, zdrowie, katolicka nauka społeczna..

Key words: free time, relax, work, health, Catholic social teaching.