

# Dlaczego odpoczynek wywołuje poczucie winy?

*Człowiek nie rodzi się z poczuciem winy za odpoczynek. Uczy się go po drodze.*

Wielu ludzi marzy o odpoczynku, ale kiedy w końcu nadchodzi chwila ciszy, nie potrafią naprawdę się zatrzymać. Ciało siedzi spokojnie, ale głowa nadal biegnie. Pojawia się napięcie, niepokój, a czasami nawet poczucie winy.

Człowiek zaczyna wtedy myśleć:

- „powinnam zrobić jeszcze coś więcej”,
- „marnuję czas”,
- „inni teraz pracują”,
- „nie zasłużyłam na odpoczynek”.

Z czasem takie myśli stają się czymś normalnym. Człowiek przestaje zauważać, że

nawet chwile spokoju przeżywa w wewnętrznym napięciu.

Zaczęłam dostrzegać, że bardzo często nie jest to zwykłe zmęczenie. To emocjonalny program zapisany głęboko w człowieku. W wielu domach odpoczynek był kojarzony z lenistwem. Chwalono przede wszystkim za działanie, obowiązki i poświęcanie się dla innych.

Dziecko uczyło się wtedy, że wartość człowieka zależy od tego, ile robi. Nie od tego, kim jest.

I właśnie dlatego tak wielu dorosłych nie potrafi odpoczywać bez wyrzutów sumienia. Nawet kiedy organizm jest wyczerpany, pojawia się wewnętrzny przymus działania. Jakby zatrzymanie było czymś niebezpiecznym.

Czasami człowiek odpoczywa fizycznie, ale emocjonalnie nadal pozostaje w gotowości. Nadal czuje obowiązek, presję i napięcie. Nie pozwala sobie naprawdę odpuścić.

A przecież odpoczynek nie jest słabością.

Organizm nie został stworzony do ciągłego życia w przeciążeniu. Tak samo jak ziemia potrzebuje czasu, aby odpocząć po zimie, tak samo człowiek potrzebuje ciszy, regeneracji i przestrzeni dla siebie.

Odpoczynek nie odbiera człowiekowi wartości. On pomaga mu wracać do równowagi.

Być może jednym z najtrudniejszych, ale i najpiękniejszych momentów w życiu jest chwila, kiedy człowiek po raz pierwszy odpoczywa bez poczucia winy.

Kiedy nie musi już niczego udowadniać.

Kiedy zaczyna rozumieć, że jego wartość nie zależy od ciągłego działania, lecz od samego istnienia.