

**Jarosław Szymczak, Małgorzata Rybak, *Raz się żyje. Przewodnik po work-life balance*,
Wydawnictwo Rosikon Press, Warszawa 2016, ss. 294**

Książka *Raz się żyje. Przewodnik po work-life balance* poświęcona jest zagadnieniu godzenia sfer życia zawodowego i życia prywatnego – zagadnieniu, które stanowi niewątpliwie wyzwanie dla współczesnego człowieka. Z tego względu poruszony w niej temat może być bliski niemal każdemu, zarówno osobom pracującym, jak i tym zajmującym się gospodarstwem domowym, osobom posiadającym rodzinę i samotnym. Choć sposoby realizacji koncepcji *work-life balance* w odniesieniu do sytuacji tych osób są nieco odmienne, to mają też wiele punktów wspólnych.

Autorzy przedstawiają kwestię godzenia życia zawodowego i prywatnego w sposób kompleksowy. Zwracają uwagę, że osiągnięcie *work-life balance* wymaga „spojrzenia na całego człowieka z jego wielostronnymi potrzebami” (s. 14). Rozpoczynając od zwrócenia uwagi na konieczność odnajdywania, określenia własnej tożsamości, autorzy podkreślają powołanie człowieka do pracy, jak również potrzebę odpoczynku czy utrzymywania relacji z innymi ludźmi. Nie ograniczają swoich refleksji jedynie do perspektywy samej jednostki i tego, jak ona sobie radzi z tym wyzwaniem, ale uwzględniają także szerszy kontekst relacji społecznych, ponieważ *work-life balance* to także „troska o równowagę w relacjach, o to, by poza pracą widzieć na horyzoncie życia również innych (bliskich mi) ludzi” (s. 15). Uświadamiają czytelnikowi, że od decyzji, jakie będziemy podejmować w obszarze godzenia pracy i życia prywatnego, „zależy całe nasze życie (oraz jakość życia wielu innych powiązanych z nami ludzi)” (s. 13).

Podstawowym punktem odniesienia dla podjętych rozważań jest personalistyczna wizja człowieka. To podmiotowe spojrzenie, zgodne z katolicką nauką społeczną, jest niewątpliwym atutem publikacji i stanowi o wyjątkowości ujęcia. Czerpiąc z nauki Kościoła, przywołując myśli Jana Pawła II, w miejsce filozofii „jeszcze tylko” istniejącej we współczesnym świecie, gdzie obecne są ciągła zmiana i pośpiech, autorzy proponują spojrzenie na własne życie i podejmowane decyzje z innej perspektywy. Przedstawiona filozofia „raz się żyje” nakłania do refleksji, dokonywania przemyślanych i trafnych życiowych wyborów, do takiego sposobu godzenia różnych sfer życia, który zawsze ma na względzie wyższe wartości i dobro drugiego człowieka. Książka, w przeciwieństwie do części poradników opisujących, jak odnieść sukces za wszelką cenę, bez oglądania się na innych, prezentuje podejście wręcz przeciwne – jak żyć w zgodzie z samym sobą w poszanowaniu godności drugiego człowieka, zarówno w rodzinie, jak i w pracy. Traktuje o tym, jak przeżyć swoje życie dobrze.

W przewodniku ks. Jarosława Szymczaka i Małgorzaty Rybak rozważania nad *work-life balance* rozpoczynają się od pytania o tożsamość człowieka. Bez odpowiedzi na pytanie „kim jestem?” trudno jest znaleźć harmonię między pracą i życiem prywatnym. W kolejnych częściach analizowane są podejmowane przez jednostkę role pracownika i szefa bądź lidera zespołu. Stawiane pytania i opisywane kwestie nakłaniają do refleksji nad tym, jakim jestem pracownikiem, czy jestem liderem, czy szefem, jaki tworzę zespół. Autorzy, uwypuklając myśl katolickiej nauki społecznej, mówiącej o tym, że celem pracy jest człowiek, podkreślają powołanie jednostki do pracy. Określają różnice między liderem i szefem oraz podają wskazówki, jak stworzyć dobry zespół, który poprzez wzajemne relacje będzie funkcjonował tak, aby służyć wspólnemu celowi, wspólnemu dobru, wspólnej misji.

Rozważania obejmują również problemy, które wynikają z nieumiejętności zachowania równowagi w życiu zawodowym i prywatnym. Analizie poddane zostały takie zagadnienia, jak degradacja człowieka przez pracę, zjawisko wypalenia zawodowego, pracoholizm – pod postacią pracoholizmu w pracy, jak również w formie perfekcjonizmu w gospodarstwie domowym. Autorzy podają przyczyny i konsekwencje tych zjawisk dla

jednostki i jej otoczenia. W tym kontekście podkreślają wagę odpoczynku, wygospodarowania czasu dla siebie, jak również odrębnego czasu spędzanego przez małżonków i czasu przeznaczonego dla rodziny.

Raz się żyje. Przewodnik po work-life balance to książka z dziedziny socjologii i psychologii. Zagłębiając się w rozważania nad podejmowaną tematyką, autorzy opisują zagadnienia tożsamości jednostki, role pracownika, lidera, szefa, osoby zajmującej się gospodarstwem domowym, księdza. Analizują kwestie godzenia ról społecznych, relacji społecznych, pracę zespołu oraz problemy wynikające z niewłaściwej relacji *work-life balance* w życiu jednostki, takie jak pracoholizm czy degradacja człowieka w miejscu pracy.

Autorami książki są osoby zajmujące się problematyką godzenia pracy i życia rodzinnego na co dzień. Ksiądz Jarosław Szymczak jest doktorem teologii małżeństwa i rodziny, wykładowcą na Wydziale Studiów nad Rodziną UKSW, współzałożycielem Fundacji Pomoc Rodzinie, współautorem prowadzonych przez fundację warsztatów, doradcą małżeńskim i rodzinnym. Jak sam o sobie pisze, swoją wiedzę o *work-life balance* czerpie z bliskich relacji z wieloma zaprzyjaźnionymi rodzinami. Małgorzata Rybak to wieloletni nauczyciel, jest związana z Fundacją Pomoc Rodzinie, prowadzi warsztaty dla rodzin w Polsce i za granicą. Jest mamą trójki dzieci.

Książka napisana jest w formie poradnika. Omawiana problematyka przedstawiona została w poszczególnych rozdziałach. Każdy z nich rozpoczyna się cytatem, mottem odnoszącym się do zawartości rozdziału, a kończy bibliografią i przypisami, które odsyłają czytelnika do innych ciekawych zasobów literatury. Co bardzo istotne, w książce przywoływane są przykłady prawdziwych życiowych sytuacji. Najważniejsze fragmenty tekstu zostały zaznaczone pogrubioną czcionką, umieszczone w ramkach, a na końcu rozdziałów znajduje się podsumowanie w formie punktów. Takie przedstawienie omawianych kwestii uwypukla najważniejsze z nich i ułatwia zapamiętywanie. Pozwala również po przeczytaniu książki na szybkie przypomnienie omawianych zagadnień. Dodatkowo ciekawie sformułowany tytuł oraz przykuwająca wzrok, stonowana kolorystycznie okładka zachęcają do lektury.