

BREVES
VIDA CRISTÃ



Cansaço & Descanso

«Sine sole sileo»
A alma baila



Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

"CANSAÇO E DESCANSO"

www.opusdei.org

Índice

- 'Sine sole sileo': cansaço e descanso (1)
- A alma dança: cansaço e descanso (2)

'Sine sole sileo': cansaço e descanso (1)

Uma das inscrições clássicas que decoram os relógios de sol lembra-nos, com uma simplicidade que desarma, algo que parece óbvio: “*Sine sole sileo* – sem o sol me calo”[1]. Costumamos não dar atenção às evidências, e, no entanto, muitas vezes nelas estão escondidos princípios fundamentais para a vida: da mesma forma que um relógio de sol se converte, sem a luz do dia, em uma simples peça de decoração, ou uma planta pode chegar a murchar por falta de iluminação, também os ideais que Deus colocou em nosso coração parecem definharem e inclusive desvanecer se não tivermos a luz do descanso.

São Josemaria costumava dizer que, para as pessoas do Opus Dei, o trabalho “é uma doença crônica, contagiosa, incurável e progressiva”[2]. Deus conta com a tarefa constante e esforçada dos cristãos para levar o mundo até Ele, junto a tantas pessoas honradas. Mas necessita que, como parte dessa tarefa, cuidemos a nós mesmos, porque o esforço do dia a dia nos desgasta e necessitamos nos refazer. “O teu corpo é como um burrico – um burrico foi o trono de Deus em Jerusalém – que te leva ao lombo pelas veredas divinas da terra: é preciso dominá-lo para que não se afaste das sendas de Deus, e animá-lo para que o seu trote seja tão alegre e brioso quanto é possível esperar de um jumento”[3].

Existem, a traços largos, dois tipos de cansaço: o físico e o psicológico[4]. Estão entrelaçados porque a pessoa humana é uma unidade de corpo, mente e espírito. Por isso, um tipo de cansaço costuma influir no outro, e piorá-lo, gerando pequenas – ou nem tão pequenas – espirais de fadiga: quem está fisicamente esgotado percebe que a cabeça e o coração não respondem, ficam embotados. E quem padece cansaço psicológico, facilmente somatiza essa fadiga: sofre-a em forma de doenças ou desgaste corporal que acentuam seu cansaço interior. Essa segunda espiral é especialmente sutil e devemos prestar atenção a ela, porque pode passar despercebida para quem a padece e para aqueles que o rodeiam. Sem apreensões, é necessário vê-la se aproximar porque a melhor cura é a prevenção, e existem dificuldades na vida que não são motivadas pela falta de entrega ou de interesse, mas, fundamentalmente, pelo cansaço.

Neste editorial, em duas partes, abordaremos as questões relacionadas à fadiga e ao descanso, que formam parte da nossa vida de filhos de Deus: “Ele, *perfectus Deus, perfectus Homo* – perfeito Deus e perfeito Homem –, que tinha toda a felicidade do Céu, quis experimentar a fadiga e o cansaço, o pranto e a dor..., para que entendêssemos que ser sobrenatural pressupõe ser muito humano”[5].

Aprender a não se esgotar

Há circunstâncias da vida que podem ser especialmente desgastantes para uma pessoa, principalmente porque habitualmente devem ser compatíveis com o curso normal das outras coisas. A doença de uma pessoa da família, o nascimento de um novo filho, um período especialmente exigente no estudo ou no trabalho, um

acúmulo de problemas variados... Essas situações, principalmente se duram mais do que o previsto, requerem defender tempos ou modos de descansar, ainda que sejam pequenos, para evitar que o desgaste deixe um rastro duradouro ou se converta em cansaço crônico. Nessa situação, ter o apoio daqueles que nos rodeiam é tão decisivo quanto ter a prontidão para pedir ajuda, porque, às vezes, os outros podem não ser conscientes do grau de esgotamento que nos afeta.

Quando descobrimos algo descosturado em nossa roupa, muitas vezes, é crucial trocá-la logo e esperar consertá-la antes de usar outra vez, para que o descosturado não se faça maior ou o tecido se rasgue. Pois, a primeira e melhor maneira de descansar, é *aprender a não se cansar* excessivamente, a não se esgotar. E, para isso, é necessário deixar momentaneamente nas mãos de outras pessoas a primeira linha de frente, ainda que possa ser difícil para nós. Isso não significa economizarmos esforços ou tornar-nos rígidos: significa simplesmente reconhecer os próprios limites, e também, às vezes, desprender-se um pouco dos resultados do nosso trabalho. Deus quer que nos gastemos por amor e não que nos desgastemos de modo que o amor se extinga porque o edifício foi derrubado como acontece com a casa construída sobre a areia (cfr. Mt7,24-27). “Abatimento físico. Estás... arrasado. – Descansa. Pára com essa atividade exterior. – Consulta o médico. Obedece e despreocupa-te. Em breve regressarás à tua vida e melhorarás, se fores fiel, os teus trabalhos de apostolado”[6].

A sabedoria popular aconselha a não deixar para amanhã o que se pode fazer hoje, porque é fato que às vezes atrasamos decisões, esforços, iniciativas pela simples preguiça de empreendê-las. No entanto, tão importante é ler esta frase do lado direito como do avesso: junto à diligência para fazer as coisas, é bom se dizer também: “deixe para amanhã o que você *não* possa fazer hoje”; não carregue o hoje com mais do que você pode fazer, e não deixe para amanhã o descanso que você necessita hoje. O livro da Sabedoria expressa isso de maneira decisiva: “Meu filho, não empreendas coisas em demasia, porque, se adquirires riquezas, não ficarás isento de culpa; se empreenderes muitos negócios, não poderás abrangê-los; se te antecipares, não te sairás bem deles” (Sl11,10).

“Para mim, escrevia São Josemaria, sempre ficam coisas para o dia seguinte. Temos de chegar à noite, depois de um dia cheio de trabalho, com tarefas de sobra para o dia seguinte. Temos de chegar à noite carregados, como burrinhos de Deus”[7].

Por isso, na hora de assumir tarefas, é importante distinguir a disponibilidade – atitude de serviço, de abertura ao que nos possam pedir – de uma responsabilidade excessiva, pela qual tentamos responder a mais do que realmente podemos abarcar. Nisto, como em tudo, convém equilibrar as coisas: não se trata de fazer-nos impermeáveis aos imprevistos, frequentes na vida de todos os dias, mas também não deixaremos – na medida em que possamos evitá-lo – que a vida inteira seja um grande imprevisto.

Medir as próprias forças

Existem pessoas muito atentas e capazes, a quem custa muito dizer “não” a determinados pedidos: às vezes, preferem ocupar-se de uma tarefa, mesmo que vejam que não têm tempo ou energias para acometê-la a dar um desgosto ou ficar

mal com uma negativa.

Outras vezes, assumem a tarefa porque sabem, não por presunção, mas porque lhes consta, que podem resolver o assunto melhor do que outras pessoas. Também há aquele que, por ser sensível aos problemas dos outros, tende a carregar muitos deles. Ou que, porque tem um olhar atento e profundo para os detalhes, não consegue concluir as tarefas, que se amontoam, formando uma montanha que o oprime. Talvez uns e outros meçam mal as suas forças, e aconteça com eles como com uma carroça sobrecarregada: de pouco serve a força dos cavalos se os eixos da carroça se deformam pelo peso. Pode ser até que, em um primeiro momento, consigam rodar, mas terminarão por se deformar ou se arrebentar.

Em maior ou menor medida, alguns destes traços costumam aparecer para quem leva o seu trabalho a sério. Pode produzir-se, às vezes, um efeito perverso que acentua o cansaço: as outras pessoas tendem a pedir mais favores a quem raramente dá uma negativa e procura trabalhar bem ou porque se aproveitam de sua boa-fé ou porque não são conscientes – às vezes não podem sê-lo – da carga que arrasta. Quando o cansaço começa a se fazer notar, aquela pessoa que nunca dizia não talvez estoure ou responda com maus modos, irritada com o mundo, para o assombro dos outros: como cada um sabia unicamente do favor que lhe tinha pedido, e somente ela levava o peso do conjunto, sua reação lhes parece incompreensível. E assim, uma pessoa com uma disposição sincera de ajudar pode se tornar um pouco amarga e solitária. Também aqui reza a sabedoria da Bíblia: “Há pessoas que trabalham, se afadigam e se atropelam e, apesar de tudo, estão sempre atrasadas”. (Sl 11,11).

No trabalho é necessário distinguir a generosidade da prodigalidade. Por causa dessa última, damos mais do que devemos e nos incapacitamos para continuar dando: o presente não tem que fazer-nos perder de vista o futuro, até aquele futuro mais próximo.

Ler os sinais do cansaço

É necessário aprendermos a ler os sinais de cansaço, em nós e nas outras pessoas. Nem todo mundo se cansa pelos mesmos motivos, nem com os mesmos prazos. Mas os sintomas se assemelham: as defesas da personalidade diminuem, e as limitações do caráter são mais salientes.

Uma pessoa cansada tende a ver as coisas com mais pessimismo do que o normal: quem habitualmente é otimista, por exemplo, reagirá com uma apatia que lhe é estranha. Quem tem uma tendência a se preocupar, verá multiplicados os motivos de inquietação, paralisando-se. Essa pessoa deverá ser alertada sobre como, neste momento, não está vendo as coisas com objetividade. Quem talvez é normalmente manso reagirá com uma brusquidão que, talvez em outra pessoa, seria simplesmente um traço habitual de seu caráter.

Se, nesses momentos de cansaço, nos que a vista se obscurece um pouco, há uma mão amiga que aconselha com atenção, sem paternalismo, procurando ajudar a pessoa a conhecer-se, ela mesma irá aprendendo a ler os sinais de seu cansaço e a descansar ou a pedir uma mudança de ritmo antes de esgotar-se. “Dizes que para

ti tudo é indiferente? – Não queiras iludir-te. Agora mesmo, se eu te perguntasse por pessoas e por atividades em que por Deus empenhaste a tua alma, sei que me responderias – briosamente! –, com o interesse de quem fala de coisa própria. Não, para ti não é tudo indiferente. É que não és incansável..., e necessitas de mais tempo para ti; tempo que será também para as tuas obras, porque, no fim das contas, tu és o instrumento”[8]

Uma amostra de amizade fina é ajudar os outros, ensinando-os com simpatia – sem condescendência, mas colocando-se a seu lado –, a dizer *não* a certas petições, sem, por isso, carregar-se com remorsos. É ajudar a descartar qualquer projeto que não seja objetivo realizar, a aplicar a proporcionalidade e deixar talvez algumas coisas menos acabadas do que queriam. É ajudar a ver que, acima de tudo o que têm entre mãos nesse momento, acima das novas frentes de ação que lhes passam pela cabeça, está o seu dever de descansar.

Nas últimas décadas vem sendo frequentes os casos de *burnout* (estar queimado) ou estresse profissional, que costumam afetar profissionais das áreas de serviço: médicos, enfermeiras, professores, sacerdotes... Trata-se de pessoas que vivem sua profissão com paixão – porque não existe nada tão apaixonante como dedicar-se a servir a outras pessoas – mas que se veem esmagadas pelas constantes demandas que recebem de fora e de dentro: é como se fosse um cabo elétrico que recebe tantos sinais de suas múltiplas conexões que acaba se queimando(*burnout*).

Os três sinais de *burnout* são o sentimento de vazio, o esgotamento e a sobrecarga. Para prevenir estas situações, e ajudar a tempo, convém prestar atenção às características das pessoas: é candidato ao *burnout* quem tem traços de hiper-responsabilidade, perfeccionismo, insegurança, auto exigência, quem tem expectativas irreais.

O ambiente de trabalho

É conveniente também prestar atenção ao *ambiente laboral* ou à instituição: como se distribuem as tarefas, como se descansa, quais são os incentivos ou recompensas, como é a formação permanente do pessoal. O descuido nestes aspectos ambientais, ou a tendência a dar excessivas responsabilidades a pessoas jovens, sem dedicar tempo à formação adequada, ou sem fazê-los notar o que fazem de forma positiva, é um fator de risco.

Não somente o excesso de trabalho pode provocar um *burnout*: também a sua escassez, ou o fato de não encontrar um sentido para o trabalho, porque se sente inútil ou percebe que o seu trabalho não é valorizado. O sentido, além disso, é algo que deve crescer dentro de cada pessoa: não basta só lembrá-lo externamente, da mesma forma que não basta, na maioria das vezes, uma *batidinha nas costas* para dar ânimo.

Ainda que pareça óbvio dizer que as pessoas são muito diferentes, a velocidade da vida pode fazer que, às vezes, se dedique pouco tempo ou energias a avaliar o que podemos esperar delas. Há, por exemplo, pessoas muito capazes de resolver questões imprevistas, às vezes frequentes nas organizações. Inclusive podemos dizer que se divertem. São como os atletas que gostam do risco: o imprevisto faz

com que saiam da rotina, descansa-os. Por outro lado, há outras pessoas que necessitam mais estabilidade, porque não se movem tão comodamente a curto prazo: o que a outros descansa, a eles esgota.

Nesse sentido, é importante que quem ocupe cargos de responsabilidade nas organizações, procure evitar que uma pessoa, por um lado muito capaz, tenha um tipo de tarefa que lhe produza um desgaste excessivo. A maioria das pessoas tem uma certa flexibilidade e, às vezes, as limitações poderão ser mitigadas com a experiência e com alguns conselhos. Outras vezes, porém, será preferível procurar uma outra pessoa para essa tarefa. Todos os trabalhos têm seus sabores, e, às vezes, não há outra possibilidade que a de adaptar-se, mas quando uma pessoa está no seu lugar, rende mais, e descansa mais.

Às vezes, a situação de sobrecarga não se deve ao cansaço autoinduzido por assumir muitas tarefas ou administrá-las mal, mas a algumas deficiências da organização que fazem com que uma pessoa tenha que carregar com mais trabalho do que é razoável, talvez porque sejam muitas as pessoas que podem requisitar-lhe trabalhos. Ainda que seja importante que ela mesma fale com seus superiores para ajustar as cargas, uma parte importante da responsabilidade de direção consiste em também em perceber essas situações: é necessário cuidar das pessoas, para que não se quebrem. Não somente pensando na eficácia da organização, mas também na felicidade de cada um e de suas famílias. Outras vezes, a situação não tem conserto fácil porque a pessoa e a empresa são uma mesma coisa, ou porque pesa sobre a pessoa a liderança de um projeto que tem sua própria lógica, às vezes um pouco tirânica, e que dificulta repor forças.

Um cansaço feliz

Em algumas ocasiões, o cansaço pode ter sua origem na frustração de quem não aceitou que nem sempre nossas expectativas sobre as coisas e as pessoas se cumprem. “O problema não está sempre no excesso de atividades, mas, sobretudo, nas atividades mal vividas, sem as motivações adequadas, sem uma espiritualidade que impregne a ação e a torne desejável. Daí que as obrigações cansem mais do que é razoável, e às vezes façam adoecer. Não se trata duma fadiga feliz, mas tensa, gravosa, desagradável e, em definitivo, não assumida”[9].

Há quem se desgasta “por sustentar projetos irrealizáveis e não viver de bom grado o que poderia razoavelmente fazer; outros, por não aceitarem a custosa evolução dos processos e querem que tudo caia do Céu; outros, por se apegarem a alguns projetos ou a sonhos de sucesso cultivados pela sua vaidade”[10].

O choque de nossas pequenas esperanças com a realidade pode ser sinal e oportunidade para procurar uma vez mais nosso descanso em uma esperança maior [11]. “*O Cruz, ave spes única! Ó Cruz, salve, única esperança!*”, reza o hino *Vexilla Regis*[12]. O verdadeiro descanso reside no abandono em Deus, em abraçar as palavras de Jesus ao Pai: “nas tuas mãos entrego o meu espírito”. (Lc 23,46). Esse abandono, que “é desejar as coisas boas, colocar os meios para consegui-las e depois, se não saem, colocar-se nas mãos de Deus dizendo: continuarei trabalhando para que saiam”[13].

Mas “e se a Cruz fosse o tédio, a tristeza? – Eu te digo, Senhor, que, Contigo, estaria

alegremente triste”[14]. Inclusive quando nos fatiguemos porque não soubemos descansar a tempo, ou por causa da nossa limitação, trata-se de redescobrir e saborear o fundo de felicidade que prometem essas palavras do Senhor para os cansados, que hoje são uns e amanhã outros... – porque quem não se cansa, às vezes, no caminho da vida? – : “Vinde a mim, vós todos que estais aflitos sob o fardo, e eu vos aliviarei. Tomai meu jugo sobre vós e recebei minha doutrina, porque eu sou manso e humilde de coração e achareis o repouso para as vossas almas. Porque meu jugo é suave e meu peso é leve”. (Mt 11,28-30)

Wenceslao Vial – Carlos Ayxelà

Tradução: Mônica Diez

[1] São Josemaria quis que esta inscrição fosse gravada em um relógio de sol do jardim de Villa de Rose, uma casa de retiros em Castelgandolfo, Roma.

[2] São Josemaria, *Carta 15-X-1948*, n. 14 (citado em A. Vázquez de Prada, *El Fundador del Opus Dei*, III, Rialp, Madrid 2003, 429, nota 118).

[3] São Josemaria, *Amigos de Deus*, 137.

[4] Cfr. F. Sarráís, *Aprendiendo a Vivir: el Descanso*, Pamplona, Eunsa, 2011.

[5] São Josemaria, *Forja*, 290.

[6] São Josemaria, *Caminho*, 706.

[7] São Josemaria, *Carta 15-X-1948*, 10, tradução livre.

[8] São Josemaria, *Caminho*, 723.

[9] Francisco, *Evangelii Gaudium* (24-XI-2013), 82.

[10] *Ibidem*.

[11] Cfr. Bento XVI, *Enc. Spe Salvi* (30-XI-2007), 30-31.

[12] Este hino é rezado na Liturgia das Horas, a partir da semana da Paixão e durante a Semana Santa.

[13] São Josemaria, *Notas de uma Reunião Familiar*, 15-IV-1974, tradução livre.

[14] *Forja*, 252

[Voltar ao índice](#)

A alma dança: cansaço e descanso (2)

«*Quando il corpo sta bene, l'anima balla* – Quando o corpo está bem, a alma dança”. A primeira vez que São Josemaria ouviu este provérbio italiano, não gostou: tantas vezes ele conhecera pessoas que, ainda em meio de um grande sofrimento físico, estavam cheias de alegria e paz: «o corpo está bem – ainda que esteja doente – e a alma dança, se há sentido e vida sobrenatural»[1] dizia em uma ocasião. Porém, chegou a apreciar a sabedoria que este refrão popular recolhe: o ser humano é, inseparavelmente, corpo e espírito. E, da mesma forma como o espírito, de acordo com o seu estado de ânimo, pode puxar o corpo ou derrubá-lo, o corpo pode ser alto-falante do espírito quando está sadio, mas também pode emudecê-lo, quando a saúde se ressentir.

Se “mais vale prevenir do que remediar”, o descanso é uma das melhores medidas de prevenção. Como tudo em nossa vida, também aqui Deus conta com que façamos bem as coisas todos os dias: trata-se de equilibrar a dedicação às nossas obrigações, com a responsabilidade de recuperar as forças para continuar atendendo-as. Descansar, por isso, não é um luxo nem uma forma de egoísmo: é uma necessidade, um dever. “*Se cuida*”, dizemos, às vezes, entre amigos e familiares, quando nos despedimos: lembramo-nos mutuamente que nossa saúde é um dom de Deus. Um dom para servir aos outros, que é necessário proteger, sem dramatismos, mas com decisão. O Papa nos lembra também com aquele sábio e paternal conselho do Eclesiástico: «Meu filho, se algo tiveres, faz com isso algum bem a ti mesmo (...). Não te privas de um dia feliz “*(Eclesiástico 14,11.14)*»[2].

Com senso comum e bom humor

«Senhor, dai-me uma boa digestão e qualquer coisa também para digerir. Dai-me a saúde do corpo e o bom humor necessário para mantê-la. Dai-me, Senhor, uma alma simples que saiba aprender com tudo o que é bom e não se assuste à vista do mal, antes encontre sempre o modo de colocar cada coisa no seu lugar. Dai-me uma alma que não conheça o tédio, os resmungos, os suspiros, os lamentos, e não permitais que me preocupe excessivamente com esta coisa demasiado embaraçante que se chama 'eu'. Dai-me, Senhor, o sentido do bom humor. Concedei-me a graça de compreender uma brincadeira para descobrir na vida um pouco de alegria e partilhá-la também com os outros. Amém.»[3]

Esta oração, comumente atribuída a São Tomás More, mostra com simplicidade e precisão o tom que o descanso de um filho, de uma filha de Deus deve ter. Sem dúvida, este santo experimentou o cansaço, porque, às suas responsabilidades profissionais e à sua vida familiar, que cuidava com esmero, somava-se uma viva curiosidade intelectual e uma correspondência incessante com amigos e colegas. Mas procurava superar a fadiga com senso comum e bom humor, porque é tão necessário dar importância ao nosso repouso como tirar importância ao cansaço. Por isso, São Paulo aconselha aos “que choram” viver “como se não chorassem”, e

aos “que se alegram, como se não se alegrassem” (1 Co 7,30). É verdade que precisamos descansar e que às vezes é irresponsável esperar cair esgotado, porque, nesse meio tempo, nossa saúde vai se ressentindo. Muito menos se trata de ter umas expectativas irreais, porque viveríamos na ansiedade de não poder alcançá-las.

É bom descobrir o descanso também nas pequenas coisas da vida de cada dia: o melhor repouso é aquele dosado, gota a gota, porque ajuda mais a irrigação contínua do que um único aguaceiro no meio de muitos dias de seca. São Josemaria dizia que descansar «não é não fazer nada; é distrair-se em atividades que exigem menos esforço»[4]. Normalmente, se evitarmos chegar a um esgotamento, podemos descansar dessa forma. E, com um pouco de criatividade e de ordem, algumas vezes, o próprio trabalho pode ser um motivo de repouso: “Enquanto você trabalha numa coisa, descansa da outra, esse é o espírito do Opus Dei”[5]. Quando colocamos entusiasmo no que fazemos, mesmo que sob o ponto de vista humano pareça pouco interessante, é mais fácil apreciar a tarefa. Conseguimos melhores resultados e descansamos trabalhando.

A higiene do descanso

A higiene – do grego *hygieinos*, saudável – é um conjunto de medidas que permite conservar a saúde. A higiene do sono, como se sabe, é um princípio elementar do descanso: o corpo humano necessita dormir. Quando lhe pedimos que prescindamos desse repouso, ele *faz horas extras*, tirando energias de onde puder. Abusar dessa flexibilidade poderia causar uma deformação difícil de reverter, como acontece com um elástico ao que se pede mais elasticidade da que realmente tem. A necessidade de cuidar-nos nesse aspecto vai além do curto prazo. Não se trata simplesmente de que, depois de uma noite sem dormir, percamos a lucidez e energias, mas de que, com o tempo, a falta acumulada de sono gere desequilíbrios, e a saúde fique danificada. Aqui vale, como em tantas coisas, aquele adágio universal: “pão para hoje, mas fome para amanhã”.

Contudo, pode ocorrer que, apesar de procurar dormir com regularidade, experimentemos dificuldades para conciliar o sono, para que se prolongue durante a noite, ou para que seja verdadeiramente reparador. A insônia não é em si mesma uma doença, mas um sintoma. Quando ela se apresenta, é necessário procurar suas causas, talvez com a ajuda de um especialista. Os fatores podem ser externos ou ambientais, como o calor ou o frio, o excesso de luz. Ou talvez internos, como uma preocupação que faz sofrer, um projeto em andamento, um problema respiratório ou fisiológico, etc. Como em outros aspectos da saúde, às vezes não poderemos solucionar o problema. Além de continuar procurando alternativas de tratamento, será mais uma oportunidade para nos abandonarmos com serenidade nas mãos de Deus.

O cansaço é habitualmente o resultado de uma tensão contínua. O termo *estresse*, apesar de servir para designar um estado em que a pessoa se vê sobrecarregada pelo acúmulo de trabalho ou por uma situação opressiva, deriva-se de fato do verbo inglês *to stress*, que não tem por si mesmo uma conotação de crise, mas, simplesmente, de enfatizar, pressionar, forçar. O trabalho tenaz e constante não é, por si mesmo, mau para a saúde: o que poderia lesioná-la é a falta de relaxamento ou uma motivação mal entendida.

«Mais vale uma mão cheia de tranquilidade, diz o Eclesiastes, que as duas mãos cheias de trabalho e de vento que passa.» (Ecl 4,6). Podemos nos cansar desnecessariamente à força de não querer parar, de querer resolver tudo imediatamente, de angustiar-nos com as tarefas pendentes. O trabalho se parece muito, então, com “enxugar gelo”. Da mesma forma, também aquele trabalho que é concebido como um fim em si mesmo se torna sem graça e pesado. Agindo dessa forma, perdemos de vista que devemos aos outros o nosso trabalho.

A tensão muscular que acumulamos ao longo do dia pode ser, às vezes, por causa da pressa. A rapidez da comunicação eletrônica e a velocidade dos meios de transporte tendem a se transferir a todos os âmbitos da vida, e podem nos levar a viver sempre correndo, andando pela vida com cara de apressados.

Por isso, na medida em que dependa de cada um de nós, é muito bom que nos habituemos a equilibrar a tenacidade com a calma. Sair com tempo para chegar pontualmente aos compromissos com outras pessoas, procurar escutar os outros sem pensar no que vamos fazer depois, ter paciência com os atrasos... Da mesma forma como o modo de respirar incide no sossego e na distensão da alma, também uma adequada *respiração* da alma conserva a nossa serenidade e as energias para poder resolver os problemas. Trata-se de uma grande ajuda para conviver com as preocupações, com a imperfeição própria e das pessoas que nos rodeiam. Esses hábitos nos proporcionam, gradualmente, um descanso sadio e simples e nos permitem *ser um oásis* para as pessoas que nos cercam: um ombro em que podem se apoiar e um ouvido em que podem confiar.

Também conseguimos o relaxamento do corpo e da alma com o exercício físico. O hábito de caminhar um pouco cada dia, aproveitando nossos deslocamentos, ao ir e voltar do trabalho, ao buscar os filhos na escola só traz vantagens. Ao mesmo tempo, enquanto a idade o permitir, é muito útil praticar um esporte como meio de diversão e esforço alegre: faz-nos muito bem submeter o corpo a desafios razoáveis, sem imprudências, que podem ser ocasião de compartilhar o descanso com outras pessoas. Estas e outras medidas simples, que cada um pode integrar em sua vida diária, representam uma correta higiene do descanso *no* trabalho, que nos faz mais alegres e eficazes.

Mudar de ares

O descanso, em suas múltiplas formas, é uma mudança de ares. Assim como o ambiente de um quarto fechado vai ficando carregado depois de um tempo e precisa de ventilação, a vida cotidiana, inclusive quando não traz grandes turbulências consigo, cansa: se não procuramos arejar-nos, o tédio ou a rotina se introduzem facilmente.

Mudar de ares não significa, necessariamente, ausentar-se vários dias, porque, muitas vezes, nossas responsabilidades não o permitirão. Um tempo de esporte ou um passeio ou uma excursão ao campo, à montanha, para conhecer um lugar diferente, clareia a mente e permite voltar renovados à vida normal. Às vezes, por exemplo, aparecem pequenos conflitos com as pessoas com que vivemos ou moramos, que se dissolvem depois que passamos umas horas com elas, fora do âmbito habitual. Outras vezes, lidamos com questões que não conseguimos enfocar bem e que requerem distanciar-se um pouco, passar pelo filtro do

descanso. A ficção, por meio da leitura ou de um filme, a poesia, a arte, afastam também um pouco dos problemas cotidianos e refrescam: dão uma mudança de perspectiva, que permite olhar a realidade de outra forma e descobrir a beleza nas pequenas coisas.

O verdadeiro descanso não é, no entanto, evasão: trata-se de separar-se um pouco da realidade cotidiana para voltar renovado, e não fugir ansiosamente dela. Dependendo da maneira como algumas pessoas se *desconectam* nos fins de semana, e do estado lamentável como voltam, podemos dizer que, se voltamos do descanso pior de como fomos, nosso descanso foi um descanso fictício.

Alguém poderia pensar que precisa descontraír, porque talvez esteja chateado com a sua vida cotidiana ou porque foge de si mesmo. É melhor, por isso, ter a coragem de identificar, na própria vida, o entretenimento que evade, mas que não descansa verdadeiramente, ou que, inclusive, faz mal a si mesmo.

Nesse sentido, um bom termômetro da qualidade do descanso é a sobriedade. Sem dúvida, o aspecto lúdico ou festivo forma parte do repouso, mas não convém confundir a festa com o excesso, ainda que esse modo de viver tenha se estendido. É muito sábio também para isso o conselho de: “dar um pouco menos que o necessário” ao corpo^[6]: festejar evitando a saciedade ajuda a saborearmos mais as coisas.

A sobriedade tira de nós a ansiedade que leva a viver mendigando evasões constantemente, e sofrendo cada vez que precisamos deixá-las. Por isso é bom, por exemplo, prescindir às vezes da música, ainda que tenhamos possibilidade técnica de ouvi-la todo o tempo. Ou esquecer por um momento da nossa conexão de internet, para *conectar* com os que nos rodeiam, para estar atentos a eles. Questionar, por fim, certos “imperativos” aos que somos submetidos pela constante oferta de possibilidades de ócio, que, às vezes, podem privar-nos da liberdade de um descanso simples e alegre.

Um descanso aberto

Cultivar passatempos e interesses culturais enriquece a vida familiar. É também uma alternativa para o esporte, que, às vezes, não podemos praticar por problemas de tempo, doença ou idade. Não somos jovens por toda a vida, e se fizéssemos girar todo o nosso descanso ao redor de esportes de grande intensidade, ao chegarmos a uma certa idade nos aborreceríamos e seríamos um peso para nós mesmos e para os que nos cercam. Por isso é bom não esperar esse momento para desenvolver outras formas de descanso. Ainda que algumas não requeiram sempre companhia, um filho de Deus as concebe sempre com base na abertura aos que nos rodeiam: considera o próprio descanso como parte de sua vida com os outros e para os outros e não como uma questão meramente privada. Dessa forma, a leitura e o cinema, por exemplo, alimentam as conversas, dão o que falar. A pintura, a jardinagem ou o artesanato tornam o lar mais amável. O talento musical de cada um – ainda que não seja grande –, a criatividade na cozinha, a originalidade na hora de uma celebração, tudo isso ameniza a vida.

O bom descanso está aberto à família e aos amigos: não teria sentido que o fim de semana chegasse e nos encerrássemos em nossa concha. O descanso

individualista acaba por não relaxar verdadeiramente. Produz uma estranha ansiedade por escapar, que costuma ser sintoma de uma tensão com a própria identidade de pai, mãe, irmão, marido, filha. Nesse sentido, uma coisa são os desejos de descansar e outra a ansiedade por descansar. O descanso aberto é sereno e flexível e reflete nossa identidade: ajuda-nos a ser quem somos.

Na exortação de São Paulo, "*alter alterius onera portate*, levai uns as cargas dos outros e assim cumprireis a lei de Cristo" (Gal 6,2), podemos ver um convite para cuidar do repouso dos outros: descansar fazendo-os descansar. Adaptar-se aos gostos dos que nos rodeiam é parte da vida diária de uma família: o pai com os filhos, a esposa com o marido, os netos com os avós... E compreender: acalma e alivia muito amar e saber-se amado, ter à nossa volta gente que nos escuta, nos compreende, que cuida de tudo o que é nosso. "Se colocarem carinho, cada uma das nossas casas será a casa que eu quero para meus filhos. Seus irmãos terão uma fome santa para chegar em casa após o dia de trabalho. E também terão desejos de sair para a rua – descansados, serenos –, para a guerra de paz e amor que o Senhor nos pede[7]."

O descanso encontra, enfim, a sua fonte mais profunda e seu último horizonte no Senhor. "Meu Deus, descanso em ti". Foi o que São Josemaria anotou na margem do Decenário ao Espírito Santo; "Senhor Deus – rezava Santo Agostinho – concedenos a paz, uma vez que nos destes todas as coisas. A paz do descanso, a paz do sábado, a paz sem ocaso"[8]. Se nós, por vezes, ficamos *abobados* observando de cima uma paisagem, as ondas do mar que vêm e vão, o fogo crepitante na lareira, crianças brincando, como não encontraremos o nosso descanso na oração, na intimidade com o Deus que sempre nos escuta e enche de sentido tudo o que fazemos?

"O Senhor Deus é sol e escudo" (Sl 84 [83], 12): Ele ilumina o nosso cansaço e nosso descanso. Se a alma se cala quando O perde de vista, canta e dança ao recuperá-lo. "Descansa na filiação divina. Deus é um Pai – o teu Pai! – cheio de ternura, de infinito amor. Chama-O Pai muitas vezes, e diz-Lhe – a sós – que O amas, que O amas muitíssimo! Que sentes o orgulho e a força de ser seu filho"[9].

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

Tradução: Mônica Diez

[1] São Josemaria, Anotações de uma reunião familiar, 29-IV-1969 (citado em Caminho, edição crítico-histórica, 1ª ed., Quadrante, São Paulo, 2016, nota 60).

[2] Cfr. Francisco, Ex. Ap. *Evangelii gaudium* (24-XI-2013),

[3] Entre as variantes desta oração, se oferece aqui a tradução da versão inglesa citada pelo Papa Francisco no discurso de 22-XII-2014.

[4] *Caminho*, 357

[5] São Josemaria, *Anotações de uma reunião familiar*, 7-VII-1974.

[6] Cfr. *Camino*, 196.

[7] São Josemaria, *Anotações de uma reunião familiar*, 29-III-1956 (citado em A. Sastre, *Tiempo de Caminar*, Rialp, Madrid 1989, 182-183).

[8] Santo Agostinho, *Confissões*, Quadrante, São Paulo, XIII.35.50.

[9] *Forja*, 331.

[Voltar ao índice](#)

www.opusdei.org