

Cansament i descans

Quan el cos està bé
l'ànima balla



opusdei.cat

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

CANSAMENT I DESCANS

«QUAN EL COS ESTÀ BÉ, L'ÀNIMA BALLA»

www.opusdei.org

Continguts

- 'Sine sole sileo': cansament i descans (I)
- L'ànima balla: cansament i descans (II)

'Sine sole sileo': cansament i descans (I)

Una de les inscripcions clàssiques que decoren els rellotges de sol recorda, amb una senzillesa desarmant, quelcom que sembla una obvietat: «*Sine sole sileo* — sense el sol estic callat».[1] Acostumem a passar de llarg davant les evidències i, tanmateix, moltes vegades s'hi amaguen principis fonamentals per a la vida: de la mateixa manera que un rellotge de sol es converteix, sense la llum del dia, en una simple peça decorativa, o una planta pot arribar a pansir-se per falta d'il·luminació, els ideals que Déu ha posat al nostre cor també es podrien esllanguir i fins i tot desaparèixer si ens faltés la llum del descans.

Sant Josepmaria solia dir que, per a les persones de l'Opus Dei, la feina és «una malaltia crònica, contagiosa, incurable i progressiva».[2] Déu compta amb la tasca constant i esforçada dels cristians, mà a mà amb tanta gent honrada, per portar el món cap a Ell. Però cal que, com a part d'aquesta tasca, ens cuidem, perquè l'esforç del dia a dia ens desgasta i necessitem refer-nos. «El teu cos és com un ase —un ase va ser el tron de Déu a Jerusalem— que et porta a coll per les senderes divines de la terra: cal dominar-lo perquè no s'allunyi de les sengles de Déu i animar-lo perquè el trot sigui tan alegre i fogós com s'espera d'un ase».[3]

Existeixen, a grans trets, dos tipus de cansament: el físic i el psicològic.[4] Estan entrelaçats, perquè la persona humana és una unitat de cos, ment i esperit. Per això, un tipus de cansament sol influir en l'altre, i aguditzar-lo, generant petites —o no tan petites— espirals de fatiga: qui està físicament esgotat percep que el cap i el cor no li responen, se li afebleixen; i qui pateix cansament psicològic, fàcilment somatitza aquest cansament: el pateix en forma de malalties o desgast corporal que n'accentuen el cansament interior. Aquesta segona espiral és especialment subtil, i convé fer-li atenció, perquè podria passar desapercibuda a qui la pateix, i als qui l'envolten. Sense aprensions, cal veure-la venir, perquè la millor cura és la prevenció, i hi ha dificultats a la vida que no es deuen a la falta de lliurament o d'interès sinó, fonamentalment, al cansament.

En aquest article, en dos lliuraments, es tracten algunes qüestions al voltant del cansament i el descans, que formen part de la nostra vida de fills de Déu: «Ell, *perfectus Deus, perfectus Homo* —perfecte Déu i perfecte home—, que tenia tota la felicitat del cel, va voler experimentar la fatiga i el cansament, el plor i el dolor..., perquè entenguem que ser sobrenaturals suposa ser molt humans».[5]

Aprendre a no esgotar-se

Hi ha circumstàncies de la vida que poden resultar especialment desgastadores per a una persona, sobretot perquè habitualment s'han de fer compatibles amb el curs normal de la resta de coses. La malaltia d'un familiar, el naixement d'un nou fill, un període especialment exigent en els estudis o a la feina, una acumulació de problemes de diferent tipus... Aquestes situacions, sobretot si s'allarguen, requereixen defensar temps o tipus de descans, encara que siguin petits, per

evitar que el desgast deixi un rastre durador o es converteixi en cansament crònic. El suport dels qui envolten una persona en aquesta situació és decisiu, però també ho és la seva promptitud per demanar ajuda, perquè de vegades pot ser que els altres no siguin conscients de la mesura en què alguna cosa l'està esgotant.

Quan es descobreix un descosit en un vestit, moltes vegades és crucial canviar-se de seguida i esperar a arreglar-lo, perquè el descosit no es faci més gran, o el teixit no es trenqui. La primera i millor manera de descansar és, doncs, *aprendre a no cansar-se* excessivament, a no esgotar-se; i per aconseguir-ho cal deixar momentàniament en mans d'altres la primera línia del front, encara que pugui costar-nos. Això no significa escatimar esforços ni tornar-se rígids: significa simplement reconèixer els límits d'un mateix i, també de vegades, desprendre's una mica dels resultats del nostre treball. Déu vol que ens gastem per amor, no que ens desgastem de manera que l'amor s'extingeixi per l'ensorrament de l'edifici, com passa amb la casa construïda damunt la sorra (cf. *Mt 7,24-27*). «Decaïment físic. — Estàs... abatut. — Descansa. Per a aquesta activitat exterior. — Consulta el metge. Obeeix i despreocupa't. — Aviat tornaràs a la teva vida i milloraràs, si ets fidel, els teus apostolats».[6]

La saviesa popular aconsella no deixar per demà el que puguem fer avui, perquè és un fet que de vegades retardem decisions, gestions, iniciatives, per simple mandra d'emprendre-les. Tanmateix, tan important és llegir aquesta frase del dret com del revés; juntament amb la diligència per fer les coses, és bo dir-se també: «deixa per demà el que *no* puguis fer avui»; no carreguis l'avui de més coses de les que pots fer, i no deixis per demà el descans que necessites avui. El llibre de la Saviesa ho expressa amb decisió: «Fill meu, no t'ocupis de massa coses, perquè, si les vols fer totes, en sortiràs malparat; per més que corris, no les atraparàs, i si en vols fugir, no te n'escaparàs» (*Si 11,10*). «A mi, escrivia sant Josep maria, sempre em queden coses per a l'endemà. Hem d'arribar a la nit, després d'un dia ple de feina, amb tasques de sobra per a la jornada següent. Hem d'arribar a la nit carregats, com ases de Déu».[7]

Per això, a l'hora d'assumir tasques, és important distingir la disponibilitat — actitud de servei, d'obertura al que ens puguin demanar— d'una responsabilitat excessiva, per la qual intentem respondre, a més, del que realment podem incloure. En això, com en tot, convé aconseguir un equilibri; no es tracta de fer-se impermeables als imprevistos, freqüents en la vida de cada dia, però tampoc de deixar —en la mesura que puguem evitar-ho— que la vida sencera sigui un gran imprevist.

Mesurar les forces

Existeixen persones molt atentes i capaces a les quals costa molt dir que no a determinades peticions: de vegades prefereixen ocupar-se d'una tasca, encara que vegin que no tenen temps o energies per emprendre-la, en lloc de disgustar o quedar malament amb una negativa; altres vegades l'assumeixen perquè saben, no per presumpció sinó perquè els consta, que poden resoldre l'assumpte millor que altres persones. També hi ha qui, perquè és sensible als problemes dels altres, tendeix a carregar-se'ls massa; o qui, perquè té una mirada atenta i profunda als detalls, no aconseguix acabar les tasques, de manera que se li amunteguen i

formen una muntanya que l'aclapara. Els uns i els altres potser mesuren malament les seves forces, i els passa com a un carro sobrecarregat: de poc serveix la potència dels cavalls si els eixos del carro es deformen pel pes; si en un primer moment aconseguen girar, al final es deformarà o es trencarà.

Els qui es prenen seriosament la seva feina acostumen a tenir, en una mesura o una altra, algun d'aquests trets; i de vegades es pot produir un efecte pervers que accentua el cansament: quan algú rarament dona la seva negativa, i procura treballar bé, els altres tendeixen a demanar-li més favors; alguns, perquè s'aprofiten de la seva bona fe; d'altres, perquè no són conscients —de vegades no ho poden ser— de la càrrega que arrossega. Quan el cansament comença a fer-se notar, aquesta persona esclata potser, o respon amb enuig, irritada amb el món, per sorpresa dels altres: com que cadascú sabia només el favor que li havia demanat, i només ella portava el pes del conjunt, la seva reacció els resulta incomprendible. I així, algú amb una disposició sincera a ajudar es pot tornar una mica amarg i solitari. També aquí regeix la saviesa del *Siràcide*: «n'hi ha que treballen, es fatiguen i s'afanyen per quedar-se cada vegada més enrere» (*Si* 11,11). A la feina cal distingir la generositat de la prodigalitat, per la qual es dona més del que s'ha de donar, i s'impossibilita per continuar donant: el present no ha de fer-nos perdre de vista el futur, també el més proper.

Cal llegir els signes del cansament

Cal aprendre a llegir, en nosaltres i en els altres, els signes del cansament. No tothom es cansa pels mateixos motius, ni amb els mateixos temps. Però els símptomes tenen semblances: baixen les defenses de la personalitat i les limitacions del caràcter es fan més sortints. Una persona cansada tendeix a veure les coses amb més pessimisme del que li és propi: qui habitualment és de tarannà optimista, per exemple, reaccionarà amb una apatia estranya en ell. A qui té una tendència a preocupar-se, se li multiplicaran els motius d'inquietud, que el paraitzaran, i caldrà ajudar-lo a adonar-se que en aquell moment no veu les coses amb objectivitat. Qui potser és habitualment mans reaccionarà amb una brusquedat que potser en un altre seria simplement un tret habitual del caràcter.

Si una persona té al costat, en aquells moments de cansament en què la vista s'ennuvola una mica, una mà amiga que l'aconsella amb atenció, sense paternalisme, i procura ajudar-la a conèixer-se, anirà aprenent a llegir ella mateixa els signes del seu cansament, a descansar o a demanar un canvi de ritme abans d'esgotar-se. «— Que t'és igual tot? — No et vulguis enganyar (...) No t'és igual tot: és que no ets incansable..., i necessites més temps per a tu: temps que serà també per a les teves obres, perquè, al final, tu ets l'instrument».[8]

Una mostra d'amistat fina és ajudar els altres, ensenyar-los amb simpatia —sense condescendència, posant-se al seu costat—, a dir que no a certes peticions, sense carregar-se per això de remordiments; a descartar projectes que se'ls puguin ocórrer, si no és realista emprendre'ls; a aplicar la proporcionalitat i deixar potser algunes coses menys acabades del que voldrien; a veure que, més enllà del que tenen entre mans en aquell moment, o dels nous fronts que se'ls ocorren, hi ha el deure de descansar.

En les últimes dècades s'han fet cada vegada més freqüents els casos de *burnout*

(estar cremats) o *estrès* professional, que solen afectar professionals d'àrees de servei: metges, infermeres, professors, sacerdots... Es tracta de persones que viuen amb passió la seva professió —perquè no hi ha res tan apassionant com dedicar-se a servir altres persones—, però que es veuen aclaparades per les demandes constants que reben des de fora i des de dins: com li passa a un cable elèctric que rep tants senyals de les múltiples connexions que, al final, es crema. Els tres signes del *burnout* són el sentiment de buit, l'esgotament i la sobrecàrrega. Per prevenir aquestes situacions, i ajudar a temps, convé fer atenció a les característiques de les persones: és procliu al *burnout* qui té trets d'hiperresponsabilitat, perfeccionisme, inseguretats, autoexigència; qui té unes *expectatives irreals*.

L'ambient laboral

Convé fer atenció també a l'*ambient laboral* o la institució: com es distribueixen les tasques, com es descansa, quins són els incentius o les recompenses, com és la formació permanent del personal. La distracció en aquests aspectes ambientals, o la tendència a donar responsabilitats excessives a persones joves, sense dedicar temps a la formació adequada, o sense fer-los notar tot allò positiu que fan, és un factor de risc. No només l'excés de feina pot provocar un *burnout*: el desencadena també l'escassetat, o el fet que no es trobi sentit a la feina, perquè un se sent inútil, o percep que no es valora el que fa. El sentit, a més, és una cosa que ha de créixer dins de cada persona: no n'hi ha prou amb recordar-ho sense més des de fora, com no n'hi ha prou de vegades amb uns copets d'ànims a l'esquena.

Tot i que resulta obvi dir que les persones són molt diferents, la velocitat de la vida pot fer que de vegades es dediqui poc temps i energies a valorar el que en podem esperar. Hi ha, per exemple, persones molt capaces de resoldre qüestions imprevistes, de vegades freqüents a les organitzacions. Es diria que fins i tot es diverteixen; són com els esportistes a qui els agrada el risc: l'imprevist els treu de la rutina, els descansa. Hi ha altres persones, en canvi, que necessiten més estabilitat, perquè no es mouen tan còmodament en el curt termini: el que a d'altres els permet descansar, a elles els esgota. En aquest sentit, és important que els qui ocupen càrrecs de responsabilitat a les organitzacions intentin evitar que una persona, potser molt capaç, tingui un tipus de tasca que li produeix un desgast excessiu. La majoria de gent té una certa flexibilitat, i de vegades les limitacions es podran pal·liar amb l'experiència, i amb alguns consells, però d'altres serà preferible buscar una altra persona per a aquest encàrrec. Totes les feines tenen amargors, i de vegades no queda cap altra possibilitat que adaptar-se, però quan una persona està al seu lloc, rendeix més, i descansa més.

De vegades la situació de sobrecàrrega no es deu al cansament autoinduït per assumir massa tasques o gestionar-les malament, sinó a algunes deficiències de l'organització, per les quals una persona ha de carregar amb més feina del que és raonable, potser perquè són massa les persones que poden encarregar-li coses. Tot i que és important que ella mateixa parli amb els seus superiors per ajustar les càrregues, una part important de la responsabilitat de direcció consisteix també a adonar-se d'aquestes situacions: cal tenir cura de la gent, perquè no es trenquin; no només pensant en l'eficàcia de l'organització, sinó també en la felicitat de cadascú i de les seves famílies. Altres vegades la situació no té una solució fàcil, perquè persona i empresa són una mateixa cosa, o perquè pesa sobre la persona el lideratge d'un projecte que té la seva pròpia lògica, de vegades una

mica tirànica, i que dificulta reposar forces.

Un cansament feliç

A vegades, el cansament pot tenir l'origen en la frustració de qui no ha acceptat que no sempre es compleixen les nostres expectatives sobre les coses i les persones. «El problema no és sempre l'excés d'activitats, sinó sobretot les activitats mal viscudes, sense les motivacions adequades, sense una espiritualitat que impregni l'acció i la faci desitjable. Per això les tasques cansen més del que és raonable, i de vegades emmalalteixen. No es tracta d'un cansament feliç, sinó tens, pesat, insatisfet i, en definitiva, no acceptat».[9]

Hi ha qui es desgasta «per sostenir projectes irrealitzables i no viure amb ganes el que bonament podrien fer. D'altres, per no acceptar la costosa evolució dels processos i voler que tot caigui del cel. Uns altres, per aferrar-se a alguns projectes o a somnis d'èxits imaginats per la seva vanitat».[10] El xoc de les nostres petites esperances amb la realitat pot ser signe i oportunitat per buscar una vegada més el nostre descans en una esperança més gran.[11] «O Crux, au spes unica! — Salve!, oh Creu, esperança única,» diu l'himne *Vexilla Regis*.^[12] El veritable descans rau en l'abandonament en Déu, a abraçar les paraules de Jesús al Pare: «a les teves mans encomano el meu esperit» (Lc 23,46). L'abandonament, que «és desitjar les coses bones, posar els mitjans per aconseguir-les i, després, si no surten, quedar-se a les mans de Déu dient: continuaré treballant perquè surtin».[13]

Però «i si la Creu fos el tedi, la tristesa? — Jo et dic, Senyor, que, amb tu, estaria alegrement trist».[14] Fins i tot quan ens fatiguem perquè no hem sabut descansar a temps, o a causa de la nostra limitació, es tracta de redescobrir i assaborir el fons de felicitat que prometen aquestes paraules del Senyor per als que estan cansats, que avui són uns, i demà uns altres... perquè, qui no es cansa de vegades en el camí de la vida?: «veniu a mi tots els que esteu cansats i jo us alleujaré. Porteu el meu jou sobre vosaltres i apreneu de mi que soc mans i humil de cor, i trobareu descans per a les vostres ànimes: perquè el meu jou és suau i la meva càrrega és lleugera» (Mt 11,28-30).

Wenceslao Vial - Carles Ayxelà

[1] Sant Josepmaria va voler que es gravés aquesta inscripció en un rellotge de sol del jardí de *Villa delle Rose*, una casa de recessos a Castelgandolfo, Roma.

[2] Sant Josepmaria, *Carta 15-X-1948*, n. 14 (citat a A. Vázquez de Prada, *El Fundador del Opus Dei*, III, Rialp, Madrid 2003, 429, nota 118).

[3] Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, 137.

[4] Cf. F. Sarráis, *Aprendiendo a vivir: el descanso*, Pamplona, Eunsa, 2011.

[5] Sant Josepmaria, *Forja*, 290.

[6] Sant Josepmaria, *Camí*, 706.

[7] Sant Josepmaria, *Carta 15-X-1948*, 10.

[8] Sant Josepmaria, *Camí*, 723.

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

[10] *Ibidem*.

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

[12] Aquest himne es resa a la Litúrgia de les hores, des de la setmana de la Passió i durant la Setmana Santa.

[13] Sant Josepmaria, notes d'una reunió familiar, 15-IV-1974.

[14] Sant Josepmaria, *Forja*, 252.

Traducció de l'oficina de comunicació de l'Opus Dei a Catalunya

[Torna als continguts](#)

L'ànima balla: cansament i descans (II)

«*Quando il corpo sta bene, l'anima balla*—Quan el cos està bé, l'ànima balla». La primera vegada que sant Josepmaria va sentir aquest proverbi italià, no li va agradar: tantes vegades, ell havia conegut persones que, fins i tot en mig d'un gran patiment físic, estaven plenes d'alegria i de pau: «el cos està bé —encara que estigui malalt— i l'ànima balla si es té sentit sobre la vida sobrenatural», deia en una ocasió.[1] Amb tot, va arribar a apreciar la saviesa que recull aquest refrany: l'ésser humà és, inseparablement, cos i esperit; i, com l'esperit, segons com tingui l'ànim, pot remolcar el cos o abatrel, el cos pot ser l'altaveu de l'esperit quan està sa, però també pot ser sordina, quan s'espatlla la salut.

Si més val prevenir que curar, el descans és una de les millors mesures de prevenció. Com en totes les altres coses de la nostra vida, aquí Déu també confia en el nostre bon fer ordinari: es tracta d'equilibrar la sol·licitud per les nostres obligacions amb la responsabilitat de recuperar les forces necessàries per continuar-les atenent. Descansar, per això, no és un luxe ni una forma d'egoisme; és una necessitat, un deure. «Cuida't», ens diem de vegades entre amics i familiars, quan ens acomiadem: ens recordem mútuament que la nostra salut és un do de Déu. Un do per servir els altres, que cal protegir, sense dramatismes, però amb decisió. El Papa ho recorda també amb aquell consell savi i paternal del Siràcide:[2] «Fill, en la mesura de les teves possibilitats, tracta't bé (...). No et privis de passar un bon dia» (Si 14,11.14).

Amb sentit comú i bon humor

«Dona'm, Senyor, una bona digestió i, no cal dir-ho, alguna cosa per digerir. Dona'm la salut del cos, Senyor, i el bon humor que em cal per mantenir-la. Dona'm, Senyor, una ànima sana, que tingui davant dels ulls allò que és pur i que és bo, perquè no s'escandalitzi enfront del pecat, ans trobi la forma de remeiar-lo. Dona'm una ànima que no conegui l'avorriment, ni el remugueig, ni el ploricó ni la queixa, i no em deixis prendre gaire seriosament aquesta cosa que es fica pertot i que anomenem el "Jo". Dona'm, Senyor, el sentit de l'humor. Dona'm la gràcia de riure d'un acudit, perquè sàpiga treure un poc d'alegria de la vida i la pugui compartir amb els que m'envolten. Que així sigui».[3]

En aquesta oració, que se sol atribuir a sant Tomàs More, es dibuixa amb senzillesa i precisió el to del descans d'un fill, d'una filla de Déu. Sens dubte, aquest sant va experimentar el cansament, perquè a les seves responsabilitats professionals i a la seva vida familiar, que cuidava amb delicadesa, se sumava una viva inquietud intel·lectual i una correspondència incessant amb amics i col·legues; però procurava sortir al pas de la fatiga amb sentit comú i bon humor, perquè tan necessari és donar importància al nostre repòs com treure pes al cansament. Per això, sant Pau aconsella «als que ploren» que visquin «com si no ploressin», i «als que estan contents, com si no ho estiguessin» (1 Co 7,30). És veritat que necessitem descansar, i que de vegades és irresponsable esperar a

caure esgotat, perquè mentrestant la nostra salut se'n va ressentint. Tanmateix, tampoc no es tracta de tenir unes expectatives irrealment, perquè viuríem en l'ansietat de no poder-les assolir.

És bo descobrir el descans també en les petites coses de la vida de cada dia: el millor repòs és el que es dosifica gota a gota, perquè ens ajuda més el reg continu que un xàfec puntual entre molts dies de sequera. Deia sant Josepmaria que descansar «no és pas no fer res: és distreure'ns en activitats que exigeixen menys d'esforç».[4] D'ordinari, si evitem arribar a l'esgotament, podrem descansar així. I, amb una mica de creativitat i d'ordre, hi haurà vegades en què fins i tot la mateixa feina serà un motiu de repòs: «mentre treballes en una cosa, descansas de l'altra. Aquest és l'esperit de l'Opus Dei».[5] Quan es posa il·lusió en el que es fa, encara que humanament sembli poc atractiu, resulta més fàcil divertir-se amb la tasca; s'aconsegueixen millors resultats i es descansa treballant.

La higiene del descans

Del grec *hygieinos*, saludable, la higiene és un conjunt de mesures que permet conservar la salut. La higiene del son, com se sap, és un principi elemental del descans: el cos humà necessita dormir. Quan li demanem que prescindeixi d'aquest repòs, fa *hores extra*, treu energies d'on pot. Però abusar d'aquesta flexibilitat podria causar una deformació difícil de revertir, com passa amb una goma elàstica a la qual s'ha demanat més elasticitat de la que veritablement tenia. La necessitat de cuidar-se en aquest aspecte va més enllà del curt termini: no es tracta simplement que després d'una nit sense dormir es perdi lucidesa i energies, sinó que, amb el temps, la falta acumulada de son genera desequilibris, i la salut esdevé trencadissa. Aquí regeix, com en tantes coses, aquell aforisme universal: «pa per avui, gana per demà.»

Amb tot, pot passar que, malgrat que intentem dormir amb regularitat, experimentem dificultat per agafar el son, perquè es prolongui durant la nit, o perquè sigui veritablement reparador. L'insomni no és en si mateix una malaltia, sinó un símptoma. Quan es presenta, cal buscar-ne les causes, a vegades amb l'ajuda d'un especialista. Els factors poden ser externs o ambientals, com la calor o el fred, els sorolls, l'excés de llum; o interns, com una preocupació que fa patir, un projecte en marxa, un problema respiratori o fisiològic, etc. Com en altres aspectes de la salut, de vegades no es podrà solucionar el problema. A més de continuar buscant alternatives de tractament, serà una oportunitat més per abandonar-se amb serenitat a les mans de Déu.

El cansament és habitualment el resultat d'una tensió continuada. El terme *estrès*, encara que ha designat un estat en el qual la persona es veu sobrepassada per l'acumulació de feina o per una situació aclaparadora, es deriva de fet del verb *stress*, que no té per si mateix la connotació de crisi, sinó simplement d'emfatitzar, pressionar, esforçar. El treball tenaç i constant no és, en si mateix, dolent per a la salut: allò que la pot lesionar és la manca de relaxació o una motivació equivocada. «Més val un grapat de repòs, diu l'Eclesiastès, que dues mans plenes de fatiga i afany inútil» (*Coh* 3,6). Un es pot cansar innecessàriament a força de no aturar-se, de voler resoldre-ho tot immediatament, d'atabalar-se amb les tasques pendents; aleshores la feina té molt «afany inútil». Però la feina concebuda com a fi en si mateix esdevé també anodina i pesada, quan un perd de vista que es deu

als altres.

La tensió muscular que acumulem al llarg del dia es pot deure també de vegades a les presses. La immediatesa de la comunicació electrònica i la velocitat dels mitjans de transport tendeixen a transferir-se a tots els àmbits de la vida, i ens pot portar a viure sempre corrent, a anar per la vida amb cara de pressa. Per això, en la mesura en què depengui de cada un, és molt convenient habitar-se a equilibrar la tenacitat amb la calma. Sortir amb temps per arribar amb temps a les cites amb altres persones, procurar escoltar els altres sense pensar en el següent que farem, tenir paciència amb els retards... Si fins i tot la manera com respirem incideix en l'assossec i la distensió del cos, una *respiració* adequada de l'ànima ens conserva la serenitat i les energies per poder resoldre els problemes, o per conèixer amb les preocupacions, amb la nostra imperfecció i la dels altres. Aquests hàbits ens proporcionen gradualment un descans sa i senzill, i ens permeten *ser oasi* per als altres: espalla sobre la qual es poden recolzar, oïda a la qual es poden confiar.

La relaxació del cos i de l'ànima s'aconsegueix també amb l'exercici físic. Tot són avantatges en l'hàbit de caminar una estona cada dia, aprofitant els desplaçaments, en anar i tornar de la feina, en recollir els fills de l'escola. Alhora, mentre l'edat ho permeti, és útil l'esport, com a mitjà de diversió i esforç alegre: ens va molt bé sotmetre el cos a desafiaments raonables, sense imprudències, que poden ser ocasió de compartir el descans amb les altres. Aquestes mesures senzilles i d'altres, que cadascú pot integrar a la seva vida diària, conformen una higiene correcta del descans a la feina, que ens fa més alegres i eficaços.

Renovar l'aire

El descans, en les seves múltiples formes, és un canvi d'aires. Així com l'ambient d'una habitació tancada es carrega al cap del temps i necessita ventilació, la vida quotidiana, fins i tot quan no implica grans turbulències, cansa: si no procurem airejar-nos, s'introdueix fàcilment l'avorriment o la rutina.

Canvi d'aires no significa necessàriament absentar-se diversos dies, perquè moltes vegades les nostres responsabilitats no ens ho permetran. Una estona d'esport o una passejada, o una excursió al camp, a la muntanya, a visitar algun lloc diferent, aclareix el cap i permet tornar renovats a la vida normal. A vegades, per exemple, sorgeixen petits conflictes amb les persones amb les quals vivim o treballem, que es dissolen quan passem unes hores al seu costat, fora de l'àmbit habitual; altres vegades, tenim entre mans qüestions que no aconseguim enfocar bé i que requereixen una mica de distància, passar pel colador del descans. La ficció, a través de la lectura o del cinema, la poesia, l'art, aparten també una mica dels problemes quotidians, i refresquen; donen un canvi de perspectiva que permet reenfocar la realitat i descobrir la bellesa en les petites coses.

El veritable descans no és, tanmateix, l'evasió: es tracta de separar-se una mica de la realitat quotidiana per tornar renovat; no de fugir-ne ansiosament. En vista de les formes que pren la *desconnexió* en els caps de setmana d'algunes persones, i de l'estat lamentable en què les deixa, es diria que si tornem del descans pitjor de com hi hem anat, es tracta d'un descans fictici. De vegades un creu que necessita certs alleujaments potser perquè està a desgrat amb la seva vida quotidiana,

perquè fugim de si mateix. Per això convé atrevir-se a identificar, en la mateixa vida, l'entreteniment que evadeix però que no descansa veritablement, o que fins i tot fa mal. La sobrietat és, en aquest sentit, una bona pedra de toc del descans de qualitat. Sens dubte, l'aspecte lúdic i festiu forma part del repòs; però no convé confondre la festa amb l'excés, encara que s'hagi estès aquesta manera de veure. Resulta molt savi en això també el consell de «donar una mica menys del que és just» al cos:[6] festejar evitant la sacietat ajuda a gaudir més de les coses. La sobrietat ens treu l'ansietat, que porta a viure pidolant evasions constantment i patint cada vegada que cal deixar-les. Per això és bo, per exemple, prescindir de vegades de la música, encara que tinguem possibilitat tècnica de sentir-ne tot el temps; oblidar-nos per una estona de la nostra connexió a Internet, per *connectar* amb aquells que ens envolten, per estar-ne pendants; qüestionar-se, en definitiva, certs «imperatius» a què ens sotmet una oferta constant de possibilitats de lleure que, de vegades, ens podria treure la llibertat d'un descans senzill i alegre.

Un descans obert

El cultiu d'aficions i d'interessos culturals enriqueix la vida familiar, i és també una alternativa a l'esport, que es pot veure impedit pel temps, per la malaltia o l'edat. No s'és jove tota la vida, i si féssim girar tot el descans al voltant d'esports de gran intensitat, quan arribéssim a una certa edat ens avorriríem, i seríem un pes per a nosaltres mateixos i per als altres. Per això convé no esperar que arribi aquest moment per desenvolupar altres formes de descans. Tot i que algunes no requereixen sempre companyia, un fill de Déu les concep sempre des de l'obertura als qui l'envolten: considera el mateix descans com a part de la seva vida amb els altres i per als altres, i no com una qüestió merament privada. Vistos així, la lectura i el cinema, per exemple, alimenten les converses, fan parlar; la pintura, la jardineria o el bricolatge fan amable la llar; el talent musical de cadascú —encara que no sigui gran—, la creativitat a la cuina, l'originalitat a l'hora d'una celebració, amenitzen la vida.

El bon descans està obert a la família i als amics: no tindria sentit que arribés el cap de setmana i ens tanquéssim dins la nostra closca. El descans individualista acaba per no alleujar veritablement i produeix una estranya ansietat per escapar-se, que sol ser simptomàtica d'una tensió amb la mateixa identitat de pare, mare, germà, marit, filla. Una cosa són, en aquest sentit, les ganes de descansar, i una altra l'ansietat per descansar; el descans obert és serè i flexible, i desplega la nostra identitat: ens ajuda a ser qui som.

En l'exhortació de sant Pau, «*alter alterius onera portate*, porteu els uns les càrregues dels altres i així complireu la llei de Crist» (*Gal 6,2*), podem veure una invitació a tenir cura del repòs dels altres, a descansar fent-los descansar. Fer-se als gustos dels qui ens envolten forma part del dia a dia d'una família: el pare amb els fills, la dona amb el marit, els nets amb els avis... I comprendre: alleuja i alleugereix molt voler estimar i sentir-se estimat, tenir al voltant gent que ens escolta, que ens comprèn, que es fa càrrec de tot el que és nostre. «Si hi poseu amor, cada una de les nostres cases serà la llar que jo vull per als meus fills. Els vostres germans tindran una gana santa d'arribar a casa, després de la jornada de feina; i tindran també ganes de sortir al carrer —descansats, serens—, a la guerra de pau i d'amor que el Senyor ens demana».[7]

El descans troba, en fi, la seva font més profunda i el seu horitzó últim en el Senyor. «Déu meu: descanso en tu», anotava sant Josepmaria en el marge del *Decenari a l'Esperit Sant*; «Senyor Déu —resava sant Agustí— dona'ns la pau, ja que ens has donat totes les coses; la pau del descans, la pau del dissabte, la pau sense ocàs».[8] Si de vegades ens quedem *embadocats* veient el paisatge des d'un punt alt, les ones del mar que van i venen, el foc que crepita a la xemeneia, els nens que juguen, com pot ser que no trobem el nostre repòs en l'oració, en la intimitat amb el Déu que sempre ens escolta i omple de sentit el que fem? «El Senyor Déu és sol i escut» (*Sal* 84 [83], 12): Ell il·lumina el nostre cansament i el nostre descans. Si l'ànima emmudeix quan el perd de vista, canta i balla quan el recupera. «Descansa en la filiació divina. Déu és un Pare —el teu Pare!— ple de tendresa, d'amor infinit. —Anomena'l Pare moltes vegades, i digues-li —tot sol— que l'estimes, que l'estimes moltíssim!: que sents l'orgull i la força de ser fill seu».[9]

Wenceslao Vial - Carles Ayxelà

[1] Sant Josepmaria, Notes d'una reunió familiar, 29-IV-1969 (citada a *Camí*, edició críticohistòrica, 3a ed., Rialp, Madrid 2004, 337, nota 60).

[2] Cf. Francesc, Ex. Ap. *Evangelii gaudium* (24-XI-2013), 4.

[3] D'entre les variants d'aquesta oració, es tradueix aquí la versió anglesa citada en el discurs del papa Francesc del 22-XII-2014.

[4] *Camí*, 357.

[5] Sant Josepmaria, Notes d'una reunió familiar, 7-VII-1974.

[6] Cf. *Camí*, 196.

[7] Sant Josepmaria, Notes d'una reunió familiar, 29-III-1956 (citada a A. Sastre, *Tiempo de Caminar*, Rialp, Madrid 1989, 182-183).

[8] Sant Agustí, *Confessions*, XIII.35.50.

[9] Sant Josepmaria, *Forja*, 331.

Traducció de l'oficina de comunicació de l'Opus Dei a Catalunya

[Torna als continguts](#)

Oficina de comunicació de l'Opus Dei a Catalunya i Andorra, 2022

www.opusdei.org