

BREVES  
VIDA CRISTIANA



# Cansancio & Descanso

«Sine sole sileo»  
El alma baila



Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

# CANSANCIO & DESCANSO

*[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)*

# Contenidos

- 'Sine sole sileo': cansancio y descanso (I)
- El alma baila: cansancio y descanso (II)

## 'Sine sole sileo': cansancio y descanso (I)

Una de las inscripciones clásicas que decoran los relojes de sol recuerda, con una sencillez desarmante, algo que parece una obviedad: «*Sine sole sileo* –sin el sol me callo»[1]. Solemos pasar de largo ante las evidencias, y sin embargo muchas veces se esconden en ellas principios fundamentales para la vida: como un reloj de sol se convierte, sin la luz del día, en una simple pieza decorativa, o una planta puede llegar a marchitarse por falta de iluminación, también los ideales que Dios ha puesto en nuestro corazón podrían languidecer e incluso esfumarse si nos faltara la luz del descanso.

San Josemaría solía decir que, para las personas del Opus Dei, el trabajo es «una enfermedad crónica, contagiosa, incurable y progresiva»[2]. Dios cuenta con la tarea constante y esforzada de los cristianos, mano a mano con tanta gente honrada, para llevar el mundo hacia Él. Pero necesita que, como parte de esa tarea, nos cuidemos, porque el esfuerzo del día a día nos desgasta, y necesitamos rehacernos. «Tu cuerpo es como un borrico –un borrico fue el trono de Dios en Jerusalén– que te lleva a lomos por las veredas divinas de la tierra: hay que dominarlo para que no se aparte de las sendas de Dios, y animarle para que su trote sea todo lo alegre y brioso que cabe esperar de un jumento»[3].

Existen, a grandes rasgos, dos tipos de cansancio: el físico y el psicológico[4]. Están entrelazados, porque la persona humana es una unidad de cuerpo, mente y espíritu. Por eso, un tipo de cansancio suele influir en el otro, y agudizarlo, generando pequeñas –o no tan pequeñas– espirales de fatiga: quien está físicamente agotado percibe que la cabeza y el corazón no le responden, se le embotan; y quien padece cansancio psicológico, fácilmente somatiza esa fatiga: la sufre en forma de dolencias o desgaste corporal que acentúan su cansancio interior. Esta segunda espiral es especialmente sutil, y conviene prestarle atención, porque podría pasar desapercibida a quien la padece, y a quienes le rodean. Sin aprensiones, es necesario verla venir, porque la mejor cura es la prevención, y hay dificultades en la vida que no se deben a la falta de entrega o de interés sino, fundamentalmente, al cansancio.

En este editorial, en dos entregas, se abordarán algunas cuestiones en torno a la fatiga y el descanso, que forman parte de nuestra vida de hijos de Dios: «Él, *perfectus Deus, perfectus Homo* –perfecto Dios y perfecto Hombre–, que tenía toda la felicidad del Cielo, quiso experimentar la fatiga y el cansancio, el llanto y el dolor..., para que entendamos que ser sobrenaturales supone ser muy humanos»[5].

### **Aprender a no agotarse**

Hay circunstancias de la vida que pueden resultar especialmente desgastantes para una persona, sobre todo porque habitualmente se deben hacer compatibles con el curso normal de las demás cosas. La enfermedad de un familiar, el

nacimiento de un nuevo hijo, un período especialmente exigente en el estudio o en el trabajo, una acumulación de problemas de distinto orden... Esas situaciones, sobre todo si se alargan, requieren defender tiempos o modos de descanso, aunque sean pequeños, para evitar que el desgaste deje un rastro duradero o se convierta en cansancio crónico. El apoyo de quienes rodean a una persona en esta situación es decisivo, pero también lo es su prontitud para pedir ayuda, porque a veces los demás pueden no ser conscientes de la medida en que algo le está agotando.

Cuando se descubre un descosido en un vestido, muchas veces es crucial cambiarse enseguida y esperar a arreglarlo, para que el descosido no se haga mayor, o el tejido no se rompa. La primera y mejor manera de descansar, pues, es *aprender a no cansarse* excesivamente, a no agotarse; y para eso es necesario dejar momentáneamente en manos de otros la primera línea del frente, aunque pueda costarnos. Esto no significa escatimar esfuerzos ni volverse rígidos: significa simplemente reconocer los propios límites, y también, a veces, desprenderse un poco de los resultados de nuestro trabajo. Dios quiere que nos gastemos por amor, no que nos desgastemos de modo que el amor se extinga por derrumbe del edificio, como sucede a la casa construida sobre arena (cfr. *Mt 7,24-27*). «Decaimiento físico. –Estás... derrumbado. –Descansa. Para esa actividad exterior. –Consulta al médico. Obedece, y despreocúpate. –Pronto volverás a tu vida y mejorarás, si eres fiel, tus apostolados»[6].

La sabiduría popular aconseja no dejar para mañana lo que podamos hacer hoy, porque es un hecho que a veces retrasamos decisiones, gestiones, iniciativas, por simple pereza de acometerlas. Sin embargo, tan importante es leer esta frase del derecho como del revés; junto a la diligencia para hacer las cosas, es bueno decirse también: «deja para mañana lo que *no* puedas hacer hoy»; no cargues el hoy de más de lo que puedes hacer, y no dejes para mañana el descanso que necesitas hoy. El libro de la Sabiduría lo expresa con decisión: «Hijo, no te ocupes de muchos asuntos; si te desbordan, no estarás falto de culpa; por más que corras no los alcanzarás, y aunque huyas no te podrás escapar de ellos» (*Si 11,10*). «A mí, escribía San Josemaría, siempre me quedan cosas para el día siguiente. Hemos de llegar a la noche, después de un día lleno de trabajo, con faena de sobra para la siguiente jornada. Hemos de llegar a la noche cargados, como borriquillos de Dios»[7].

Por eso, a la hora de asumir tareas, es importante distinguir la disponibilidad – actitud de servicio, de apertura a lo que nos puedan pedir– de una responsabilidad excesiva, por la que intentamos responder a más de lo que realmente podemos abarcar. En esto, como en todo, conviene dar con un equilibrio; no se trata de hacerse impermeables a los imprevistos, frecuentes en la vida de todos los días, pero tampoco de dejar –en la medida en que podamos evitarlo– que la vida entera sea un gran imprevisto.

### **Medir las propias fuerzas**

Existen personas muy atentas y capaces a las que cuesta mucho decir que no a determinadas peticiones: a veces prefieren ocuparse de una tarea, aunque vean que no tienen tiempo o energías para acometerla, a disgustar o quedar mal con una negativa; otras veces la asumen porque saben, no por presunción sino porque

les consta, que pueden resolver el asunto mejor que otras personas. También hay quien, porque es sensible a los problemas de los demás, tiende a cargar con demasiados de ellos; o quien, porque tiene una mirada atenta y profunda a los detalles, no logra concluir las tareas, de modo que se le amontonan, formando una montaña que le agobia. Unos y otros quizá miden mal sus fuerzas, y les sucede como a un carro sobrecargado: de poco sirve la potencia de los caballos si los ejes del carro se deforman por el peso; si en un primer momento logran girar, acabarán por deformarse o romperse.

Entre quienes se toman en serio su trabajo suele darse, en mayor o menor medida, alguno de estos rasgos; y se puede producir a veces un efecto perverso que acentúa el cansancio: cuando uno raramente da su negativa, y procura trabajar bien, los demás tienden a pedirle más favores; algunos, porque se aprovechan de su buena fe; otros, porque no son conscientes –a veces no pueden serlo– de la carga que arrastra. Cuando el cansancio empieza a hacerse notar, esta persona estalla quizá, o responde con enfado, irritada con el mundo, para el asombro de los demás: como cada cual sabía únicamente del favor que le había pedido, y solo ella llevaba el peso del conjunto, su reacción les resulta incomprensible. Y así, alguien con una disposición sincera a ayudar puede volverse un poco amargo y solitario. También aquí rige la sabiduría del *Sirácide*: «hay quien trabaja, se fatiga y se esfuerza, y, sin embargo, es tanto más menesteroso» (*Si* 11,11). En el trabajo es necesario distinguir la generosidad de la prodigalidad, por la que uno da más de lo que debe, y se incapacita para seguir dando: el presente no tiene que hacernos perder de vista el futuro, también el más cercano.

### **Leer los signos del cansancio**

Es necesario aprender a leer, en nosotros y en los demás, los signos del cansancio. No todo el mundo se cansa por los mismos motivos, ni con los mismos tiempos. Pero los síntomas tienen parecidos: bajan las defensas de la personalidad, y las limitaciones del carácter se hacen más salientes. Una persona cansada tiende a ver las cosas con más pesimismo del que le es propio: quien habitualmente es de talante optimista, por ejemplo, reaccionará con una apatía extraña en él. A quien tiene una tendencia a preocuparse se le multiplicarán los motivos de inquietud, paralizándole, y habrá que ayudarlo a ver que en ese momento no ve las cosas con objetividad. Quien quizá es habitualmente manso reaccionará con una brusquedad que quizá en otro sería simplemente un rasgo habitual del carácter.

Si una persona tiene a su lado, en esos momentos de cansancio en los que la vista se nubla un poco, una mano amiga que le aconseja con atención, sin paternalismo, procurando ayudarlo a conocerse, irá aprendiendo a leer ella misma los signos de su cansancio, y a descansar o a pedir un cambio de ritmo antes de agotarse. «– ¿Que te da todo igual? –No quieras engañarte (...) No te da todo igual: es que no eres incansable..., y necesitas más tiempo para ti: tiempo que será también para tus obras, porque, a última hora, tú eres el instrumento»[8].

Una muestra de amistad fina es ayudar a los demás, enseñarles con simpatía –sin condescendencia, poniéndose a su lado–, a decir que no a ciertas peticiones, sin cargarse por ello de remordimientos; a descartar proyectos que se les puedan ocurrir, si no es realista acometerlos; a aplicar la proporcionalidad y dejar quizá

algunas cosas menos acabadas de lo que querrían; a ver que, más allá de lo que tienen entre manos en ese momento, o de los nuevos frentes que se les ocurren, está su deber de descansar.

En las últimas décadas se han hecho cada vez más frecuentes los casos de *burnout* (estar quemado) o *estrés* profesional, que suelen afectar a profesionales de áreas de servicio: médicos, enfermeras, profesores, sacerdotes... Se trata de personas que viven con pasión su profesión –porque no hay nada tan apasionante como dedicarse a servir a otras personas– pero que se ven arrolladas por las constantes demandas que reciben desde fuera y desde dentro: como le sucede a un cable eléctrico que recibe tantas señales de sus múltiples conexiones, que acaba por quemarse. Los tres signos del *burnout* son el sentimiento de vacío, el agotamiento y la sobrecarga. Para prevenir estas situaciones, y ayudar a tiempo, conviene prestar atención a las características de las personas: es proclive al *burnout* quien tiene rasgos de hiperresponsabilidad, perfeccionismo, inseguridad, autoexigencia; quien tiene unas *expectativas irreales*.

### **El ambiente de trabajo**

Conviene prestar atención también al *ambiente laboral* o la institución: cómo se distribuyen las tareas, cómo se descansa, cuáles son los incentivos o recompensas, cómo es la formación permanente del personal. El descuido en estos aspectos ambientales, o la tendencia a dar excesivas responsabilidades a personas jóvenes, sin dedicar tiempo a la formación adecuada, o sin hacerles notar lo positivo que hacen, es un factor de riesgo. No solo el exceso de trabajo puede provocar un *burnout*: lo desencadena también su escasez, o el hecho de que no se encuentre sentido al trabajo, porque uno se siente inútil, o percibe que no se valora su trabajo. El sentido, además, es algo que debe crecer dentro de cada persona: no basta con recordarlo sin más desde fuera, como no bastan muchas veces unos golpecitos de ánimo en la espalda.

Aunque resulta obvio decir que las personas son muy distintas, la velocidad de la vida puede hacer que a veces se dedique poco tiempo y energías a valorar lo que podemos esperar de ellas. Hay, por ejemplo, personas muy capaces de resolver cuestiones imprevistas, a veces frecuentes en las organizaciones. Se diría que incluso se divierten; son como los deportistas a quienes les gusta el riesgo: el imprevisto les saca de la rutina, les descansa. Hay otras personas, en cambio, que necesitan más estabilidad, porque no se mueven tan cómodamente en el corto plazo: lo que a otros les descansa, a ellos les agota. En ese sentido, es importante que quienes ocupan cargos de responsabilidad en las organizaciones procuren evitar que una persona, a lo mejor muy capaz, tenga un tipo de tarea que le produce un desgaste excesivo. La mayoría de la gente tiene una cierta flexibilidad, y a veces las limitaciones se podrán paliar con la experiencia, y con algunos consejos, pero otras veces será preferible buscar a otra persona para ese encargo. Todos los trabajos tienen sus sinsabores, y a veces no queda otra posibilidad que adaptarse, pero cuando una persona está en su sitio, rinde más, y descansa más.

A veces la situación de sobrecarga no se debe al cansancio autoinducido por asumir demasiadas tareas o gestionarlas mal, sino a algunas deficiencias de la organización, por las que una persona tiene que cargar con más trabajo del razonable, quizá porque son demasiadas las personas que pueden encargarse

cosas. Aunque es importante que ella misma hable con sus superiores para ajustar las cargas, una parte importante de la responsabilidad de dirección consiste también en darse cuenta de esas situaciones: es necesario cuidar de la gente, para que no se rompan; no solo pensando en la eficacia de la organización, sino también en la felicidad de cada uno y de sus familias. Otras veces la situación no tiene fácil arreglo, porque persona y empresa son una misma cosa, o porque pesa sobre la persona el liderazgo de un proyecto que tiene su propia lógica, a veces un poco tiránica, y que dificulta reponer fuerzas.

### **Un cansancio feliz**

En algunas ocasiones el cansancio puede tener su origen en la frustración de quien no ha aceptado que no siempre se cumplen nuestras expectativas sobre las cosas y las personas. «El problema no es siempre el exceso de actividades, sino sobre todo las actividades mal vividas, sin las motivaciones adecuadas, sin una espiritualidad que impregne la acción y la haga deseable. De ahí que las tareas cansen más de lo razonable, y a veces enfermen. No se trata de un cansancio feliz, sino tenso, pesado, insatisfecho y, en definitiva, no aceptado»[9].

Hay quien se desgasta «por sostener proyectos irrealizables y no vivir con ganas lo que buenamente podrían hacer. Otros, por no aceptar la costosa evolución de los procesos y querer que todo caiga del cielo. Otros, por apegarse a algunos proyectos o a sueños de éxitos imaginados por su vanidad»[10]. El choque de nuestras pequeñas esperanzas con la realidad puede ser signo y oportunidad para buscar una vez más nuestro descanso en una esperanza más grande[11]. «O Cruz, ave spes unica! –¡Salve!, oh Cruz, esperanza única», reza el himno *Vexilla Regis*[12]. El verdadero descanso reside en el abandono en Dios, en abrazar las palabras de Jesús al Padre: «en tus manos encomiendo mi espíritu» (Lc 23,46). El abandono, que «es desear las cosas buenas, poner los medios para lograrlas y después, si no salen, quedarse en las manos de Dios diciendo: seguiré trabajando para que salgan»[13].

Pero «¿y si la Cruz fuera el tedio, la tristeza? –Yo te digo, Señor, que, Contigo, estaría alegremente triste»[14]. Incluso cuando nos fatiguemos porque no supimos descansar a tiempo, o a causa de nuestra limitación, se trata de redescubrir y saborear el fondo de felicidad que prometen esas palabras del Señor para los cansados, que hoy son unos, y mañana otros... porque ¿quién no se cansa a veces en el camino de la vida?: «venid a mí todos los fatigados y agobiados, y yo os aliviaré. Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas: porque mi yugo es suave y mi carga es ligera» (Mt 11,28-30).

*Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà*

---

[1] San Josemaría quiso que se grabara esta inscripción en un reloj de sol del jardín de *Villa delle Rose*, una casa de retiros en Castelgandolfo, Roma.

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



[3] San Josemaría, *Amigos de Dios*, 137.

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

[5] San Josemaría, *Forja*, 290.

[6] San Josemaría, *Camino*, 706.

[7] San Josemaría, *Carta 15-X-1948*, 10.

[8] San Josemaría, *Camino*, 723.

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

[10] *Ibidem*.

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

[12] Este himno se reza en la Liturgia de las horas, desde la semana de Pasión, y durante la Semana santa.

[13] San Josemaría, notas de una reunión familiar, 15-IV-1974.

[14] *Forja*, 252.

[Volver al contenido](#)

## El alma baila: cansancio y descanso (II)

«*Quando il corpo sta bene, l'anima balla* –Cuando el cuerpo está bien, el alma baila». La primera vez que san Josemaría oyó este proverbio italiano, no le gustó: tantas veces, él había conocido a personas que, aun en medio de un gran sufrimiento físico, estaban llenas de alegría y de paz: «el cuerpo está bien –aunque esté enfermo– y el alma baila, si se tiene sentido sobre la vida sobrenatural», decía en una ocasión[1]. Con todo, llegó a apreciar la sabiduría que recoge este refrán: el ser humano es, inseparablemente, cuerpo y espíritu; y, lo mismo que el espíritu, según sea su ánimo, puede remolcar el cuerpo o abatirlo, el cuerpo puede ser altavoz del espíritu cuando está sano, pero también puede ser sordina, cuando la salud se quiebra.

Si más vale prevenir que curar, el descanso es una de las mejores medidas de prevención. Como en todo lo demás de nuestra vida, también aquí Dios cuenta con nuestro buen hacer ordinario: se trata de equilibrar la solicitud por nuestras obligaciones con la responsabilidad de recuperar las fuerzas necesarias para seguir atendíndolas. Descansar, por eso, no es un lujo ni una forma de egoísmo; es una necesidad, un deber. «Cúidate», se dice a veces entre amigos y familiares, al despedirse: nos recordamos mutuamente que nuestra salud es un don de Dios. Un don para servir a los demás, que es necesario proteger, sin dramatismos, pero con decisión. El Papa lo recuerda también con aquel sabio y paternal consejo del Sirácide[2]: «Hijo, en la medida en que puedas, procúrate el bien (...). No te prives de un día feliz» (Si 14,11.14).

### **Con sentido común y buen humor**

«Dame, Señor, una buena digestión, y también algo que digerir. Dame un cuerpo sano, Señor, con el sentido común necesario para cuidarlo. Dame, Señor, un alma sencilla, que sepa atesorar todo lo que es bueno y puro, y que no se asuste fácilmente ante el mal, sino que encuentre el modo de poner las cosas de nuevo en su lugar. Dame un alma que no conozca el aburrimiento, las murmuraciones, los suspiros y los lamentos, y no permitas que esa cosa pesada que se llama “Yo” me preocupe demasiado. Dame, Señor, sentido del humor. Dame la gracia de comprender una broma, y de descubrir un poco de alegría en esta vida y comunicarla a los demás. Así sea»[3].

En esta oración, que se suele atribuir a santo Tomás Moro, se dibuja con sencillez y precisión el tono del descanso de un hijo, de una hija de Dios. Sin duda, este santo experimentó el cansancio, porque a sus responsabilidades profesionales y a su vida familiar, que cuidaba con esmero, se sumaba una viva inquietud intelectual y una correspondencia incesante con amigos y colegas; pero procuraba salir al paso de la fatiga con sentido común y buen humor, porque tan necesario es dar importancia a nuestro reposo como quitar peso al cansancio. Por eso, san Pablo aconseja a «los que lloran» a vivir «como si no llorasen», y a «los que se alegran, como si no se alegrasen» (1 Co 7,30). Es verdad que necesitamos

descansar, y que a veces es irresponsable esperar a caer agotado, porque entretanto nuestra salud se va resintiendo. Sin embargo, tampoco se trata de tener unas expectativas irreales, porque viviríamos en la ansiedad de no poder alcanzarlas.

Es bueno descubrir el descanso también en las pequeñas cosas de la vida de cada día: el mejor reposo es el que se dosifica gota a gota, porque nos ayuda más el riego continuo que un aguacero puntual entre muchos días de sequía. Decía san Josemaría que descansar «no es no hacer nada: es distraernos en actividades que exigen menos esfuerzo»[4]. De ordinario, si evitamos llegar al agotamiento, podremos descansar así. Y, con un poco de creatividad y de orden, habrá veces en que incluso el trabajo mismo será un motivo de reposo: «mientras trabajas en una cosa, descansas de la otra. Ése es el espíritu del Opus Dei»[5]. Cuando se pone ilusión en lo que se hace, aunque humanamente parezca poco atractivo, resulta más fácil disfrutar con la tarea; se consiguen entonces mejores resultados y se descansa trabajando.

### La higiene del descanso

Del griego *hygieinos*, saludable, la higiene es un conjunto de medidas que permite conservar la salud. La higiene del sueño, como se sabe, es un principio elemental del descanso: el cuerpo humano necesita dormir. Cuando le pedimos que prescindamos de ese reposo, hace *horas extra*, saca energías de donde puede. Pero abusar de esa flexibilidad podría causar una deformación difícil de revertir, como le sucede a una goma elástica a la que se ha pedido más elasticidad de la que verdaderamente tenía. La necesidad de cuidarse en este aspecto va más allá del corto plazo: no se trata simplemente de que tras una noche sin dormir se pierda lucidez y energías, sino de que, con el tiempo, la falta acumulada de sueño genera desequilibrios, y la salud se vuelve quebradiza. Aquí rige, como en tantas cosas, aquel aforismo universal: «pan para hoy, hambre para mañana».

Con todo, puede ocurrir que, a pesar de procurar dormir con regularidad, se experimente dificultad para conciliar el sueño, para que se prolongue durante la noche, o para que sea verdaderamente reparador. El insomnio no es en sí mismo una enfermedad, sino un síntoma. Cuando se presenta, hay que buscar sus causas, en ocasiones con la ayuda de un especialista. Los factores pueden ser externos o ambientales, como el calor o el frío, los ruidos, el exceso de luz; o internos, como una preocupación que hace sufrir, un proyecto en marcha, un problema respiratorio o fisiológico, etc. Como en otros aspectos de la salud, a veces no se podrá solucionar el problema. Además de seguir buscando alternativas de tratamiento, será una ocasión más para abandonarse con serenidad en las manos de Dios.

El cansancio es habitualmente el resultado de una tensión continuada. El término *estrés*, aunque ha venido a designar un estado en el que la persona se ve sobrepasada por la acumulación de trabajo o por una situación agobiante, se deriva de hecho del verbo *stress*, que no tiene de por sí connotación de crisis, sino simplemente de enfatizar, presionar, esforzar. El trabajo tenaz y constante no es, en sí mismo, malo para la salud: lo que puede lesionarla es la carencia de relajación o una motivación equivocada. «Más vale un puñado con reposo, dice el Eclesiastés, que dos puñados con trabajo y empeño vano» (Qo 3,6). Uno puede

cansarse innecesariamente a fuerza de no detenerse, de querer resolver todo de inmediato, de agobiarse con las tareas pendientes; el trabajo tiene entonces mucho de «empeño vano». Pero también se vuelve anodino y pesado el trabajo concebido como fin en sí mismo, cuando uno pierde de vista que se debe a los demás.

La tensión muscular que acumulamos a lo largo del día se puede deber también a veces a las prisas. La inmediatez de la comunicación electrónica y la velocidad de los medios de transporte tienden a transferirse a todos los ámbitos de la vida, y puede llevarnos a vivir siempre corriendo, a ir por la vida con cara de prisa. Por eso, en la medida en que dependa de cada uno, es muy conveniente habituarse a equilibrar la tenacidad con la calma. Salir con tiempo para llegar con tiempo a las citas con otras personas, procurar escuchar a los demás sin pensar en lo siguiente que vamos a hacer, tener paciencia con los retrasos... Si hasta el modo en que respiramos incide en el sosiego y la distensión del cuerpo, una adecuada *respiración* del alma nos conserva la serenidad y las energías para poder resolver los problemas, o para convivir con las preocupaciones, con nuestra imperfección y la de los demás. Estos hábitos nos proporcionan gradualmente un descanso sano y sencillo, y nos permiten *ser oasis* para los demás: hombro sobre el que apoyarse, oído al que confiarse.

La relajación del cuerpo y del alma se logra también con el ejercicio físico. Todo son ventajas en el hábito de caminar un rato cada día, aprovechando los desplazamientos, al ir y volver del trabajo, al recoger de la escuela los hijos. A la vez, mientras la edad lo permita, es útil el deporte, como medio de diversión y esfuerzo alegre: nos viene muy bien someter al cuerpo a desafíos razonables, sin imprudencias, que pueden ser ocasión de compartir el descanso con otros. Estas y otras medidas sencillas, que cada cual puede integrar en su vida diaria, conforman una correcta higiene del descanso *en* el trabajo, que nos hace más alegres y eficaces.

## **Renovar el aire**

El descanso, en sus múltiples formas, es un cambio de aires. Así como el ambiente de una habitación cerrada se carga al cabo del tiempo y necesita ventilación, la vida cotidiana, incluso cuando no trae consigo grandes turbulencias, cansa: si no procuramos airearnos, se introduce fácilmente el hastío o la rutina.

Cambio de aires no significa necesariamente ausentarse varios días, porque muchas veces nuestras responsabilidades no nos lo permitirán. Un rato de deporte o un paseo, o una excursión al campo, a la montaña, a visitar algún lugar distinto, despeja la cabeza y permite volver renovados a la vida normal. En ocasiones, por ejemplo, surgen pequeños conflictos con las personas con las que vivimos o trabajamos, que se disuelven en cuanto pasamos unas horas con ellas, fuera del ámbito habitual; otras veces, tenemos entre manos cuestiones que no logramos enfocar bien y que requieren tomar un poco de distancia, pasar por el colador del descanso. La ficción, a través de la lectura o del cine, la poesía, el arte, apartan también un poco de los problemas cotidianos, y refrescan; dan un cambio de perspectiva, que permite reenfocar la realidad y descubrir la belleza en las pequeñas cosas.

El verdadero descanso no es, sin embargo, evasión: se trata de separarse un poco de la realidad cotidiana para volver renovado; no de huir ansiosamente de ella. A la vista de las formas que toma la *desconexión* en los fines de semana de algunas personas, y del estado lamentable en que les deja, se diría que si volvemos del descanso peor de como fuimos, se trató de un descanso ficticio. A veces uno cree necesitar ciertos desahogos quizá porque está a disgusto con su vida cotidiana, porque huye de sí mismo. Conviene por eso atreverse a identificar, en la propia vida, el entretenimiento que evade pero que no descansa verdaderamente, o que incluso hace daño. La sobriedad es, en ese sentido, una buena piedra de toque del descanso de calidad. Sin duda, el aspecto lúdico y festivo forma parte del reposo; pero no conviene confundir la fiesta con el exceso, aunque se haya extendido ese modo de ver. Resulta muy sabio en esto también el consejo de «darle un poco menos de lo justo» al cuerpo[6]: festejar evitando la saciedad ayuda a disfrutar más de las cosas. La sobriedad nos quita la ansiedad, que lleva a vivir mendigando evasiones constantemente, y sufriendo cada vez que hay que dejarlas. Por eso es bueno, por ejemplo, prescindir a veces de la música, aunque tengamos posibilidad técnica de oírla todo el tiempo; olvidarnos por un rato de nuestra conexión a internet, para *conectar* con quienes nos rodean, para estar pendientes de ellos; cuestionarse, en definitiva, ciertos «imperativos» a los que nos somete una constante oferta de posibilidades de ocio, que a veces podría quitarnos la libertad de un descanso sencillo y alegre.

### **Un descanso abierto**

El cultivo de aficiones y de intereses culturales enriquece la vida familiar, y es también una alternativa al deporte, que se puede ver impedido por el tiempo, por la enfermedad o la edad. Uno no es joven toda la vida, y si hiciera girar todo su descanso en torno a deportes de gran intensidad, llegado a una cierta edad se aburriría, y sería un peso para sí mismo y para los demás. Por eso conviene no esperar a ese momento para desarrollar otras formas de descanso. Aunque algunas no requieren siempre compañía, un hijo de Dios las concibe siempre desde la apertura a quienes le rodean: considera el propio descanso como parte de su vida con los demás y para los demás, y no como una cuestión meramente privada. Vistos así, la lectura y el cine, por ejemplo, alimentan las conversaciones, dan que hablar; la pintura, la jardinería o el bricolaje hacen amable el hogar; el talento musical de cada quien –aunque no sea grande–, la creatividad en la cocina, la originalidad a la hora de una celebración, amenizan la vida.

El buen descanso está abierto a la familia y a los amigos: no tendría sentido que llegara el fin de semana y uno se cerrara en su cascarón. El descanso individualista acaba por no aliviar verdaderamente, y produce una extraña ansiedad por escaparse, que suele ser sintomática de una tensión con la propia identidad de padre, madre, hermano, marido, hija. Una cosa son, en ese sentido, las ganas de descansar, y otra la ansiedad por descansar; el descanso abierto es sereno y flexible, y despliega nuestra identidad: nos ayuda a ser quienes somos.

En la exhortación de san Pablo, «*alter alterius onera portate*, llevad los unos las cargas de los otros y así cumpliréis la ley de Cristo» (*Gal 6,2*), podemos ver una invitación a cuidar del reposo de los demás, a descansar haciéndoles descansar. Hacerse a los gustos de quienes nos rodean forma parte del día a día de una familia: el padre con los hijos, la mujer con el marido, los nietos con los abuelos...

Y comprender: alivia y aligera mucho querer y saberse querido, tener alrededor gente que nos escucha, que nos comprende, que se hace cargo de todo lo nuestro. «Si ponéis cariño, cada una de nuestras casas será el hogar que yo quiero para mis hijos. Vuestros hermanos tendrán un hambre santa de llegar a casa, después de la jornada de trabajo; y tendrán también ganas de salir a la calle –descansados, serenos–, a la guerra de paz y de amor que el Señor nos pide»[7].

El descanso encuentra, en fin, su fuente más profunda y su horizonte último en el Señor. «Dios mío: descanso en ti», anotaba san Josemaría en el margen del *Decenario al Espíritu Santo*; «Señor Dios –rezaba san Agustín– danos la paz, puesto que nos has dado todas las cosas; la paz del descanso, la paz del sábado, la paz sin ocaso»[8]. Si a veces nos quedamos *abobados* viendo el paisaje desde un alto, las olas del mar que van y vienen, el fuego que crepita en la chimenea, los niños que juegan, ¿cómo no vamos a encontrar nuestro reposo en la oración, en la intimidad con el Dios que siempre nos escucha y llena de sentido lo que hacemos? «El Señor Dios es sol y escudo» (*Sal* 84 [83],12): Él ilumina nuestro cansancio y nuestro descanso. Si el alma enmudece cuando le pierde de vista, canta y baila al recuperarle. «Descansa en la filiación divina. Dios es un Padre –¡tu Padre!– lleno de ternura, de infinito amor. –Llámale Padre muchas veces, y dile –a solas– que le quieres, ¡que le quieres muchísimo!: que sientes el orgullo y la fuerza de ser hijo suyo»[9].

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

---

[1] San Josemaría, Notas de una reunión familiar, 29-IV-1969 (citado en *Camino*, edición crítico-histórica, 3ª ed., Rialp, Madrid 2004, 337, nota 60).

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

[3] De entre las variantes de esta oración, se traduce aquí la versión inglesa citada en el discurso del Papa Francisco del 22-XII-2014.

[4] *Camino*, 357.

[5] San Josemaría, Notas de una reunión familiar, 7-VII-1974.

[6] Cfr. *Camino*, 196.

[7] San Josemaría, Notas de una reunión familiar, 29-III-1956 (citado en A. Sastre, *Tiempo de Caminar*, Rialp, Madrid 1989, 182-183).

[8] San Agustín, *Confesiones*, XIII.35.50.

[9] San Josemaría, *Forja*, 331.

© Fundación Studium, 2022

[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)