Stanchezza & riposo

«Sine sole sileo» Quando l'anima balla

Wenceslao Vial – Carlos Ayxelà

STANCHEZZA E RIPOSO

«SINE SOLE SILEO», QUANDO L'ANIMA BALLA

www.opusdei.org

Contenuti

— ‘Sine sole sileo’: stanchezza e riposo (I)

— Quando l’anima balla: stanchezza e riposo (II)

‘Sine sole sileo’: stanchezza e riposo (I)

Una delle iscrizioni classiche che decorano gli orologi solari ricorda, con una semplicità disarmante, una cosa che sembra ovvia: «*Sine sole sileo* – senza il sole taccio»[1]. Siamo soliti non fare tanto caso alle cose evidenti, eppure molte volte vi si nascondono alcuni principi fondamentali per la vita: come un orologio solare, senza la luce del giorno, diventa un semplice elemento decorativo, o una pianta può marcire per mancanza di illuminazione, anche gli ideali che Dio ha posto nel nostro cuore potrebbero perdere vigore e addirittura svanire se ci venisse a mancare la luce del riposo. San Josemaría soleva dire che, per le persone dell’Opus Dei, il lavoro è «una malattia cronica, contagiosa, incurabile e progressiva»[2]. Dio si affida all’attività continua e impegnata dei cristiani, assieme a tante persone oneste, per portare il mondo verso di Lui. Però occorre che, in quanto parte di questa attività, facciamo attenzione, perché l’impegno quotidiano ci logora e abbiamo bisogno di riprenderci.

«Il tuo corpo è come un asinello – e un asinello è stato il trono di Dio nell’ingresso a Gerusalemme – che ti porta in groppa per i cammini divini della terra: bisogna moderarlo perché non ci porti fuori del sentiero di Dio, e incoraggiarlo perché il suo trotto abbia tutta l’allegria e tutto il brio di cui un giumento è capace»[3]. Esistono, grosso modo, due tipi di stanchezza, una fisica e una psicologica[4], che s’intrecciano, perché la persona umana è una unità di corpo, mente e spirito. Proprio per questo, un tipo di stanchezza suole influire sull’altro, facendolo diventare più acuto e generando piccole – o non tanto piccole – spirali di fatica: chi è fisicamente esaurito si rende conto che la testa e il cuore non rispondono, gli si offuscano; e chi soffre di una stanchezza psicologica, somatizza facilmente questa fatica: la soffre sotto forma di acciacchi o logorio fisico che accentuano la sua stanchezza interiore.

Questa seconda spirale è particolarmente sottile, e conviene prestarle attenzione perché può non essere compresa da chi ne soffre e da quanti gli stanno attorno. Senza particolari apprensioni, conviene accorgersene, perché la miglior cura è la prevenzione e nella vita ci sono alcune difficoltà che non sono dovute alla mancanza di dedizione o di interesse ma, soprattutto, alla stanchezza.

In questo articolo, in due puntate, si affrontano alcune questioni che riguardano la fatica e il riposo, elementi che fanno parte della nostra vita di figli di Dio: «Egli, *perfectus Deus, perfectus Homo* – perfetto Dio e perfetto Uomo –, che possedeva tutta la felicità del Cielo, volle provare la fatica e la stanchezza, il pianto e il dolore…, perché noi comprendessimo che essere soprannaturali implica essere molto umani»**[5].**

Evitare di giungere all’esaurimento

Alcune circostanze della vita possono rivelarsi particolarmente logoranti per una persona, soprattutto perché abitualmente debbono essere compatibili con il corso

normale delle altre cose. La malattia di un parente, la nascita di un altro figlio, un periodo di studio o di lavoro particolarmente esigente, un accumulo di problemi di vario tipo… Queste situazioni, soprattutto se si prolungano, richiedono una difesa dei periodi e dei modi di riposo, anche se brevi, per evitare che il logorio lasci tracce durevoli o si trasformi in stanchezza cronica.

L'aiuto di coloro che abitano con una persona in questa situazione è decisivo, ma lo è anche la prontezza con cui si chiede aiuto, perché alcune volte gli altri possono non accorgersi del punto cui è arrivato l'esaurimento. Quando si scopre una scucitura in un vestito, è molto importante cambiarsi subito e correre ai ripari, per evitare che la scucitura si allarghi o che il tessuto si strappi. La prima e migliore maniera di riposare, dunque, è *imparare a non stancarsi* eccessivamente, a non arrivare all'esaurimento; per far questo è indispensabile lasciare momentaneamente nelle mani di altri la prima linea del fronte, anche se può costarci. Ciò non significa lesinare sforzi o diventare rigidi: significa semplicemente riconoscere i propri limiti, e anche, a volte, distaccarsi dai risultati del nostro lavoro.

Dio vuole che ci spendiamo per amore, non che ci logoriamo fino al punto che l'amore si estingua per il crollo dell'edificio, come accade alla casa costruita sulla sabbia (cfr. *Mt* 7, 24-27). «Abbattimento fisico. Sei… a pezzi. Riposa. Sospendi questa attività esterna. Consulta il medico. Obbedisci e non preoccuparti. Presto tornerai alla tua vita e migliorerai, se sei fedele, i tuoi apostolati»[6].

La saggezza popolare consiglia di non lasciare per domani quello che possiamo fare oggi, perché è un fatto che a volte ritardiamo le decisioni, le pratiche, le iniziative, per semplice pigrizia. Tuttavia, è altrettanto importante leggere questa frase anche dal rovescio; insieme alla diligenza nel fare le cose, è bene anche dire a se stesso: «lascia per domani quello che *non* puoi fare *oggi*»; non caricare l'oggi di più cose di quelle che puoi fare, e non lasciare per domani il riposo di cui hai bisogno oggi.

Il libro del *Siracide* lo afferma con decisione: «Figlio, la tua attività non abbracci troppe cose; se esageri, non sarai esente da colpa; anche se corri, non arriverai e non riuscirai a scampare con la fuga» (*Sir* 11, 10). «A me – scriveva san Josemaría – rimangono sempre cose per il giorno dopo. Dobbiamo arrivare alla sera, dopo una giornata piena di lavoro, con qualcosa da fare ancora per il giorno successivo. Dobbiamo arrivare a sera carichi, come asinelli di Dio»[7].

Perciò, al momento di accettare un compito, è importante saper distinguere tra disponibilità – atteggiamento di servizio, di apertura a ciò che ci possono chiedere – e una responsabilità eccessiva, con la quale cerchiamo di rispondere a più di quello che in realtà possiamo fare. In questo, come in tutto, conviene procedere con equilibrio; non si tratta di essere impermeabili agli imprevisti, frequenti nella vita di tutti i giorni, ma neppure possiamo permettere – per quanto possiamo evitarlo – che la vita intera sia un grande imprevisto.

Misurare le proprie forze

Esistono persone molto attente e capaci alle quali costa molto dire di no a determinate richieste: certe volte preferiscono occuparsi di un'attività pur

sapendo di non avere tempo o energie per farlo, piuttosto che procurare un dispiacere o apporre un rifiuto; altre volte accettano perché sanno, non per presunzione ma per averlo constatato, di poter risolvere la questione meglio di altre persone. C'è anche chi, sensibile ai problemi altrui, tende ad accollarsene troppi; o chi, avendo uno sguardo attento e osservatore, non riesce a concludere le attività, che allora si ammucchiano, formando una montagna opprimente. Gli uni e gli altri, forse, misurano male le loro forze, e a loro succede come a un carro sovraccarico: a poco serve la potenza dei cavalli se le assi del carro si deformano a causa del peso; se in un primo tempo riescono a girare, finiranno per deformarsi e spezzarsi.

Tra coloro che prendono sul serio il loro lavoro si suole verificare, in maggiore o minore misura, uno di questi casi; e qualche volta si può produrre un effetto perverso che accentua la stanchezza: quando uno non rifiuta la collaborazione e cerca di lavorare bene, gli altri tendono a chiedergli altri favori; alcuni perché approfittano della buona fede; altri, invece, perché non sono consapevoli, non per colpa loro, del peso che comporta. Quando la stanchezza comincia a farsi sentire, questa persona può addirittura esplodere o rispondere con rabbia, irritata con il mondo, fra la meraviglia degli altri: siccome ognuno sapeva di avergli chiesto un unico favore, e soltanto lui reggeva il peso dell'insieme, la sua reazione è per tutti incomprensibile.

E così, colui che ha una disposizione sincera di aiutare può alla fine ritrovarsi amareggiato e tutto solo. Anche qui vale la sapienza del *Siracide*: «c'è chi lavora, fatica e si affanna: eppure resta tanto più indietro» (*Sir* 11, 11). Nel lavoro è indispensabile distinguere la generosità dalla prodigalità, altrimenti uno dà più di quello che deve e diventa incapace di continuare a dare: il presente non deve farci perdere di vista il futuro.

Leggere i segni della stanchezza

Occorre imparare a leggere, in noi e negli altri, i segni della stanchezza. Non tutti si stancano per lo stesso motivo e negli stessi tempi; però i sintomi sono simili: abbassano le difese della personalità e i limiti dovuti al carattere diventano più evidenti. Una persona stanca tende a vedere le cose con più pessimismo del dovuto: chi abitualmente è ottimista, per esempio, reagirà con un'apatia che di solito gli è estranea; a chi ha la tendenza a preoccuparsi, si moltiplicheranno i motivi di inquietudine, paralizzandolo, e dovrà essere aiutato a capire che in quel momento non vede le cose in modo obiettivo; può darsi che chi abitualmente è mite reagisca con un'asprezza che forse in un altro è semplicemente un tratto abituale del carattere. Se una persona in quei momenti di stanchezza nei quali la vista si offusca, ha accanto a sé una mano amica che lo consiglia premurosamente, senza paternalismi, cercando di aiutarlo a conoscersi, a poco a poco imparerà a leggere da sé i segni della propria stanchezza, a riposare o a chiedere un cambiamento di ritmo prima di arrivare all'esaurimento. «Tutto ti lascia indifferente? Non cercare di ingannarti [...]. Non tutto ti lascia indifferente; ma non sei instancabile... e hai bisogno di un po' più di tempo per te: tempo che servirà anche per le tue opere, perché, in fin dei conti, tu sei lo strumento»[8]. Una dimostrazione di fine amicizia consiste nell'aiutare gli altri, insegnando loro in modo simpatico – senza condiscendenza, mettendosi accanto a loro – a dire di no a certe richieste, senza riempirsi per questo di rimorsi; a scartare i progetti che

possono venire in mente se non è realistico iniziarli; ad applicare la proporzionalità e magari lasciare alcune cose meno rifinite di quel che si vorrebbe; a constatare che, al di là di ciò che si ha tra le mani in quel momento o delle eventuali novità, c'è il dovere di riposare. Negli ultimi decenni sono stati sempre più frequenti i casi di *stress* professionale, che di solito colpiscono i professionisti dei servizi: medici, infermiere, professori, sacerdoti… Sono persone che vivono con passione la loro professione – perché non c'è nulla di tanto appassionante che dedicarsi a servire altre persone –, le quali, però, si vedono travolte dalle continue richieste che ricevono da fuori e da dentro: come succede a un filo elettrico che finisce per bruciarsi a causa dei troppi collegamenti cui è sottoposto.

I tre segni dello *stress* sono il senso di vuoto, di esaurimento e il sovraccarico. Per prevenire queste situazioni e dare un aiuto in tempo, bisogna fare attenzione alle caratteristiche delle persone: è predisposto allo *stress* chi presenta caratteri di iper-responsabilità, perfezionismo, insicurezza, auto-esigenza e chi ha delle *aspettative irreali*.

L'ambiente di lavoro

Sarà bene fare attenzione anche all'*ambiente di lavoro*: come vengono distribuiti gli incarichi, come si riposa, quali sono gli incentivi o le ricompense, com'è la formazione permanente del personale. La negligenza in uno di questi aspetti ambientali, o la tendenza a dare eccessive responsabilità a persone giovani, senza dedicare tempo a un'adeguata formazione o senza far loro notare quanto sia positivo il lavoro che fanno, è un fattore di rischio. Non soltanto l'eccesso di lavoro può provocare lo *stress*: lo scatena anche la sua scarsezza o il fatto che non si riesce a scoprire il significato del lavoro, perché ci si sente inutili o si capisce che il proprio lavoro non viene apprezzato. Il significato, inoltre, è una cosa che deve crescere dentro ogni persona: non basta ricordarlo semplicemente dall'esterno, come non bastano i colpetti di incoraggiamento sulla spalla.

Per quanto sia ovvio dire che le persone sono molto diverse, la velocità della vita può far sì che a volte si dedichi poco tempo e poche energie a valutare ciò che ci possiamo attendere da loro. Vi sono persone molto capaci, per esempio, di risolvere questioni impreviste, come certe volte accade nelle aziende. Si direbbe anche che si divertono; sono come gli sportivi ai quali piace il rischio: l'imprevisto li tira fuori dalla routine, li fa riposare. Altre persone, invece, hanno bisogno di più stabilità, perché non si sentono troppo a loro agio nel breve periodo: ciò che altri considerano un riposo, per loro è causa di esaurimento. In tal senso, è importante che colui che ricopre incarichi di responsabilità nelle aziende cerchi di evitare che una persona, forse molto capace, abbia un incarico che lo logori eccessivamente. La maggioranza delle persone ha una certa flessibilità, e a volte i limiti si potranno attenuare con l'esperienza e con alcuni consigli, ma altre volte sarà preferibile cercare un'altra persona per quell'incarico. Tutti i lavori hanno un qualche aspetto negativo, e certe volte non rimane altra possibilità che adattarsi; ma quando una persona ricopre un incarico tagliato a sua misura, rende di più e riposa di più.

A volte la situazione di sovraccarico non è dovuta alla stanchezza auto-indotta per aver accettato troppi incarichi o per averli gestiti male, ma è dovuta ad alcune

falle nell'organizzazione, perché una persona deve caricarsi di più lavoro del ragionevole, magari perché sono troppe le persone autorizzate ad affidargli incarichi. Anche se è importante che la persona stessa parli con i superiori per concordare gli incarichi, una gran parte della responsabilità della direzione consiste anche nel rendersi conto di queste situazioni: è necessario preoccuparsi dei dipendenti affinché non si logorino; non soltanto riflettendo sulla efficacia dell'organizzazione, ma anche sulla felicità di ciascuno e delle loro famiglie. Altre volte non sarà possibile aggiustare facilmente la situazione, perché persona e azienda sono una stessa cosa, o perché pesa sulla persona l'importanza di un progetto che ha una propria logica, a volte tirannica, che rende difficile il recupero delle forze.

Una stanchezza felice

In certi casi la stanchezza può essere originata dalla frustrazione di chi non accetta l'insuccesso delle proprie aspettative sulle cose e sulle persone. «Il problema non sempre è l'eccesso di attività, ma soprattutto sono le attività vissute male, senza le motivazioni adeguate, senza una spiritualità che permei l'azione e la renda desiderabile.

Da qui deriva che i doveri stanchino più di quanto sia ragionevole, e a volte facciano ammalare. Non si tratta di una fatica serena, ma tesa, pesante, insoddisfatta e, in definitiva, non accettata»[9]. Ci sono coloro che si logorano «perché portano avanti progetti irrealizzabili e non vivono volentieri quello che con tranquillità potrebbero fare. Altri, perché non accettano il difficoltoso evolversi dei procedimenti e pretendono che tutto cada dal cielo. Altri, perché si attaccano ad alcuni progetti o a sogni di successo coltivati dalla loro vanità»[10]. Lo scontro delle nostre piccole speranze con la realtà può essere segno e occasione per cercare ancora una volta il nostro riposo in una speranza più grande[11]. «*O Crux, ave spes unica!* Salve, o Croce, speranza unica!», recita l'inno *Vexilla Regis*[12]. Il vero riposo consiste nell'abbandonarsi in Dio, nel condividere le parole di Gesù al Padre: «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito» (*Lc* 23, 46). L'abbandono, che consiste nel «desiderare le cose buone, adoprare i mezzi per ottenerle e dopo, se non arrivano, mettersi nelle mani di Dio dicendo: continuerò a lavorare finché arrivino»[13].

«Ma, e se la Croce fosse il tedio, la tristezza? Io ti dico, Signore, che, con Te, sarei lietamente triste»[14]. Anche quando ci affatichiamo perché non abbiamo saputo riposare a tempo debito, o a causa dei nostri limiti, si tratta di riscoprire e assaporare la profonda felicità che promettono queste parole del Signore a chi è stanco, perché, chi non si stanca qualche volta durante la sua vita? «Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero» (*Mt* 11, 28-30).

Wenceslao Vial – Carlos Ayxelà

[1] San Josemaría ha voluto che questa iscrizione fosse incisa su di un orologio solare del giardino di *Villa delle Rose*, un centro di ritiri a Castelgandolfo.

[2] San Josemaría, *Lettera 15-X-1948*, n. 14 (citato in A. Vázquez de Prada, *Il Fondatore dell'Opus Dei*, III, Leonardo International, Milano 2004, p. 440, nota 118).

[3] San Josemaría, *Amici di Dio*, n. 137.

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

[5] San Josemaría, *Forgia*, n. 290.

[6] San Josemaría, *Cammino*, n. 706.

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

[8] San Josemaría, *Cammino*, n. 723.

[9] Papa Francesco, *Evangelii Gaudium* (24-XI-2013), n. 82.

[10] *Ibid*.

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

[12] Inno nella Liturgia delle ore, durante la settimana di Passione e durante la Settimana santa.

[13] San Josemaría, appunti di una riunione familiare, 15-IV-1974.

[14] San Josemaría, *Forgia*, n. 252.

Torna ai contenuti

Quando l’anima balla: stanchezza e riposo (II)

«*Quando il corpo sta bene l’anima balla*». La prima volta che san Josemaría udì questo proverbio italiano non gli piacque: non poche volte egli aveva conosciuto persone che, pur in mezzo a grandi sofferenze fisiche, erano piene di gioia e di pace: «Il corpo sta bene – anche se è malato – e l’anima balla, se per noi ha un senso la vita soprannaturale», disse qualche volta[1]. Peraltro apprezzava la saggezza di questo modo di dire: l’essere umano è, inseparabilmente, corpo e spirito; e, come lo spirito, a seconda del suo stato d’animo, può trascinare il corpo oppure indebolirlo, il corpo può essere l’altoparlante dello spirito quando è sano, ma può anche essere di ostacolo quando la salute traballa.

Se è più importante prevenire che curare, il riposo è una delle migliori misure di prevenzione. Come in tutto il resto della nostra vita, anche qui Dio si affida alle nostre normali buone opere: si tratta di equilibrare l’impegno per i nostri obblighi con la responsabilità di riprendere le forze necessarie per continuare ad adempierli. Riposare, perciò, non è un lusso né una forma di egoismo; è una necessità, un dovere. «Stammi bene», si dice a volte tra amici e parenti nel congedarsi: ci ricordiamo a vicenda che la nostra salute è un dono di Dio. Un dono per servire gli altri, che è necessario proteggere. senza drammatizzare, ma con decisione. Il Papa lo ricorda anche con il saggio e paterno consiglio del Siracide[2]: «Figlio, per quanto ti è possibile, tràttati bene […] Non privarti di un giorno felice» (*Sir* 14, 11.14).

Con buon senso e buon umore

«Signore, donami una buona digestione e anche qualcosa da digerire. Donami la salute del corpo e il buon umore necessario per mantenerla. Donami, Signore, un’anima semplice che sappia far tesoro di tutto ciò che è buono e non si spaventi alla vista del male ma piuttosto trovi sempre il modo di rimettere le cose a posto. Dammi un’anima che non conosca la noia, i brontolii, i sospiri, i lamenti, e non permettere che mi crucci eccessivamente per quella cosa troppo ingombrante che si chiama “Io”. Dammi Signore, il senso del buon umore. Concedimi la grazia di comprendere uno scherzo per scoprire nella vita un po’ di gioia e farne parte anche agli altri. Amen»[3].

In questa preghiera, comunemente attribuita a san Tommaso Moro, è disegnato con semplicità e precisione il tono del riposo di un figlio e di una figlia di Dio. Indubbiamente questo santo sapeva che cosa significa la stanchezza, perché alle sue responsabilità professionali e alla sua vita familiare, che curava con diligenza, si sommava un vivo travaglio intellettuale e una corrispondenza incessante con amici e colleghi; però faceva in modo di superare la fatica con buon senso e buon umore, perché è altrettanto necessario dare importanza al nostro riposo così non dare importanza alla stanchezza. San Paolo consiglia a «coloro che piangono» di vivere «come se non piangessero», e a «quelli che godono come se non godessero» (1 Cor 7, 30). È vero che abbiamo bisogno di riposare, e che a volte è da

irresponsabili aspettare di cadere sfiniti, perché frattanto la nostra salute ne potrebbe risentire. Ma neppure dobbiamo nutrire delle aspettative irreali, perché vivremmo nell'ansia di non poterle realizzare.

Conviene scoprire il riposo anche nelle piccole cose della vita quotidiana: il miglior riposo è quello che si dosa goccia a goccia, perché ci aiuta di più l'irrigamento continuo che un acquazzone improvviso dopo molti giorni di siccità. Diceva san Josemaría che riposare «non è non far niente: è distrarsi con delle attività che esigono uno sforzo minore»[4]. Di solito, se evitiamo di arrivare allo sfinimento, potremo riposare così. Con un poco di creatività e di ordine, qualche volta anche lo stesso lavoro sarà motivo di riposo: «mentre lavori in una cosa, riposi da un'altra. Questo è lo spirito dell'Opus Dei»[5]. Quando si mette un po' di entusiasmo in quello che si fa, anche nel caso in cui sembra poco attraente umanamente, sarà più facile godere del lavoro; si ottengono allora risultati migliori e ci si riposa lavorando.

L'igiene del riposo

Dal greco *hygieinos*, salutare, l'igiene è un insieme di misure che permette di conservare la salute. L'igiene del sonno, come si sa, è un principio elementare del riposo: il corpo umano ha bisogno di dormire. Quando gli chiediamo di fare a meno del riposo, fa ore extra, trae energie da dove può. Ma abusare di questa flessibilità può causare una deformazione difficile da ripristinare, come succede a una gomma elastica alla quale si è chiesta più elasticità di quella di cui disponeva. La necessità di curare questo aspetto va oltre l'immediato: non soltanto dopo una notte insonne si perde lucidità e di energie, ma, con il passare del tempo, la mancanza di sonno accumulata genera squilibri e la salute ne risente. Qui vige, come in tante cose, l'aforisma universale: «pane per oggi, fame per domani».

Tuttavia, può accadere che, malgrado si cerchi di dormire con regolarità, vi sia qualche difficoltà nel conciliare il sonno, in modo che si prolunghi per tutta la notte e sia veramente ristoratore. L'insonnia non è in se stessa una malattia, ma un sintomo. Quando si presenta, bisogna cercarne le cause, alcune volte con l'aiuto di uno specialista. I fattori possono essere esterni o ambientali, come il caldo o il freddo, i rumori, l'eccesso di luce; oppure interni, come una preoccupazione che fa soffrire, un progetto in essere, un problema respiratorio o fisiologico… Come per altri aspetti della salute, alcune volte il problema non si potrà risolvere. Oltre a continuare a cercare terapie alternative, sarà un'occasione in più per abbandonarsi con serenità nelle mani di Dio.

Abitualmente la stanchezza è il risultato di una tensione continua. Il termine *stress*, anche se sta a indicare uno stato nel quale una persona si considera sottoposta a un accumulo di lavoro o a un lavoro estenuante, in realtà deriva dal verbo inglese *to stress*, che non ha di per sé una connotazione di crisi, ma semplicemente quella di enfatizzare, incalzare, sforzare. Il lavoro tenace e costante non è, in se stesso, un male per la salute: quello che può danneggiarla è l'impossibilità di rilassarsi o una motivazione sbagliata. «Meglio una manciata con riposo – dice l'Ecclesiaste - che due manciate con fatica» (*Qo* 4, 6). Ci si può stancare senza alcuna necessità, perché non riusciamo a fermarci, perché vogliamo risolvere tutto immediatamente, perché ci logoriamo con le attività da completare; il lavoro diventa allora quasi un impegno con «fatica». Però diventa

anche grigio e faticoso il lavoro concepito come fine a se stesso, quando si perde di vista che deve essere a vantaggio degli altri.

La tensione muscolare che accumuliamo durante la giornata può essere dovuta anche alla fretta. La tempestività della comunicazione elettronica e la velocità dei mezzi di trasporto tendono a trasferirsi a tutti gli ambiti della vita e ci può costringere a vivere sempre correndo, a trascorrere la vita con un'abitudine di fretta. Per quel che dipende da ognuno di noi, è molto conveniente abituarsi a equilibrare la tenacia con la calma. Uscire in anticipo per arrivare in anticipo agli appuntamenti con altre persone, sforzarsi di ascoltare gli altri senza pensare a ciò che faremo dopo, aver pazienza in caso di ritardi… Se perfino il modo in cui respiriamo si ripercuote sulla quiete e la distensione del corpo, un'adeguata *respirazione* dell'anima ci conserva la serenità e le energie per poter risolvere i problemi o per convivere con le preoccupazioni, con le nostre imperfezioni e con quelle altrui. Questi abiti ci procurano gradatamente un riposo sano e semplice, e ci permettono di *essere un'oasi* per gli altri: la spalla sulla quale appoggiarsi, l'orecchio al quale confidarsi.

La distensione del corpo e dell'anima si ottiene anche con l'esercizio fisico. Tutto serve a fare qualche passo avanti nell'abitudine di camminare un po' ogni giorno, approfittando degli spostamenti quando si va o si ritorna dal lavoro, quando si riprendono i figli a scuola. Nello stesso modo, finché l'età lo permette, è utile lo sport come mezzo per svagarsi e per impegnarsi allegramente: è un'ottima cosa sottoporre il corpo alle sfide ragionevoli, senza imprudenze, che possano essere l'occasione per condividere il riposo con altri. Questi e altri accorgimenti semplici, che ognuno può inserire nella propria vita quotidiana, costituiscono una corretta igiene del riposo *nel* lavoro, che ci rende più allegri ed efficienti.

Cambiare l'aria

Il riposo, nelle sue tante modalità, equivale a un cambiamento di aria. Come l'ambiente di una stanza chiusa dopo un po' di tempo si vizia e la stanza ha bisogno di essere arieggiata, così la vita quotidiana, anche quando non è soggetta a grandi turbolenze, stanca: se non ci adoperiamo per arieggiarla, sopravviene facilmente la noia o la routine.

Cambiare aria non significa necessariamente assentarsi per alcuni giorni, perché molte volte le nostre responsabilità non ce lo permettono. La pratica di uno sport o una passeggiata, una gita in campagna o in montagna, visitando ogni volta un posto diverso, sgombra la testa e permette di ritornare rinnovati alla vita normale. Certe volte, per esempio, nascono piccoli conflitti con le persone con le quali viviamo o lavoriamo, che si dissolvono appena passiamo alcune ore con loro, fuori dall'ambito abituale; altre volte, abbiamo fra le mani alcune questioni che non riusciamo a mettere a fuoco bene e dalle quali occorre prendere un po' le distanze, passandole attraverso il filtro del riposo. D'altra parte, la *fiction*, mediante la lettura o il cinema, la poesia, l'arte, allontanano un po' dai problemi quotidiani e ravvivano; consentono un cambio di prospettiva, che permette di rimettere a fuoco la realtà e scoprire la bellezza delle piccole cose.

In ogni caso, il vero riposo non è evasione: significa separarsi per un poco dalla realtà quotidiana per ritornare ricaricati; non fuggire ansiosamente da essa. Se

osserviamo quali forme assume il *disinserimento* nei week-end di alcune persone e lo stato deplorevole nel quale le lascia, dobbiamo dire che, quando ritorniamo dal riposo peggio di come siamo partiti, vuol dire che il riposo è stato fittizio. A volte crediamo di aver bisogno di certi cambiamenti forse perché non siamo contenti della nostra vita quotidiana, perché vogliamo fuggire da noi stessi. Proprio per questo dobbiamo riuscire a evitare, nella nostra vita, il passatempo che ci fa evadere ma non ci permette di riposare veramente, o che addirittura ci arreca danno. In tal senso, la sobrietà è una buona cartina di tornasole del riposo di qualità. Non c'è dubbio che l'aspetto ricreativo e festivo fa parte del riposo; ma non conviene confondere la festa con l'eccesso, anche se questo modo di vedere è ormai molto diffuso. Allora appare molto saggio anche questo consiglio: «al corpo bisogna dare un po' meno del giusto»[6]: festeggiare evitando di saziarsi aiuta a godere di più delle cose. La sobrietà ci toglie l'ansia, che ci costringe a vivere mendicando continue evasioni e ci fa soffrire ogni volta che bisogna sospenderle. È bene, per esempio, fare a meno qualche volta della musica, anche quando abbiamo la possibilità pratica di ascoltarla tutto il tempo; dimentichiamo per un certo tempo di collegarci a internet, per *collegarci* con chi ci sta attorno, per stare a sua disposizione. In sostanza, dobbiamo mettere in discussione certi «imperativi» ai quali ci sottopone una continua offerta di possibili svaghi, che a volte potrebbero toglierci la libertà di un riposo semplice e gioioso.

Un riposo aperto

Coltivare qualche passione e alcuni interessi culturali arricchisce la vita familiare ed è anche una alternativa allo sport, che con il tempo ci può essere impedito dal tempo, da una malattia o dall'età. Non si resta giovani tutta la vita e chi basa tutto il suo riposo sugli sport molto impegnativi, arrivato a una certa età si annoia ed è un peso per se stesso e per gli altri. Conviene non aspettare quel momento per scegliere altre forme di riposo. Anche se alcune di esse non richiedono sempre una compagnia, un figlio di Dio le concepisce sempre in base all'apertura verso coloro che gli stanno attorno: considera il proprio riposo come una parte della sua vita con gli altri e per gli altri, e non come una semplice questione privata. Da questo punto di vista la lettura e il cinema, per esempio, alimentano le conversazioni, danno argomenti da trattare; la pittura, il giardinaggio o il bricolage rendono amabile la vita di famiglia; il talento musicale di ognuno – anche quando non è eccelso –, la creatività in cucina, l'originalità al momento di festeggiare qualcuno, rendono la vita più piacevole.

Il riposo corretto è accessibile alla famiglia e agli amici: non avrebbe senso arrivare al fine settimana e chiudersi nel proprio guscio. Il riposo individualista finisce per non alleviare veramente e produce una strana ansietà di darsi alla fuga, che è sintomatica di una tensione con la propria identità di padre, madre, fratello, marito o figlia. In tal senso, una cosa è la voglia di riposare e un'altra l'ansia di riposare; il riposo aperto è sereno e flessibile, e mostra la nostra identità: ci aiuta a essere quelli che siamo.

Nell'esortazione di san Paolo, «*alter alterius onera portate*, portate i pesi gli uni degli altri, così adempirete la legge di Cristo» (*Gal* 6, 2), possiamo vedere un invito a prendersi cura del riposo degli altri, a riposare facendoli riposare. Adeguarsi ai gusti di coloro che ci stanno accanto fa parte della quotidianità di una famiglia: il padre con i figli, la moglie con il marito, i nipoti con i nonni… E comprendere:

allevia e alleggerisce molto amare e sapersi amato, avere attorno persone che ci ascoltano, che ci comprendono, che si fanno carico di tutto ciò che è nostro. «Se vi muovete con affetto, ognuna delle nostre case sarà quel focolare che io voglio per i miei figli. I vostri fratelli, santamente, non vedranno l'ora di arrivare a casa dopo una giornata di lavoro; e avranno anche una gran voglia di uscire - riposati, sereni -, verso quella guerra di pace e di amore che il Signore ci chiede»[7].

Il riposo, infine, ha la sua sorgente più profonda e la sua meta ultima nel Signore. «Dio mio, riposo in te», annotava san Josemaría a margine del libro *Decenario allo Spirito Santo*; «Signore Dio – pregava sant'Agostino –, dacci la pace, dato che ci hai dato tutte le cose; la pace del riposo, la pace del sabato, la pace senza tramonto»[8]. Se a volte restiamo *inebetiti* al vedere un paesaggio dall'alto, le onde del mare che vanno e vengono, il fuoco che crepita nel camino, i bambini che giocano, come non troveremo riposo nell'orazione, nell'intimità con il Dio che ci ascolta sempre e riempie di significato quello che noi facciamo? «Sole e scudo è il Signore Dio» (*Sal* 83 [84], 12): Egli illumina la nostra stanchezza e il nostro riposo. Se l'anima ammutolisce quando lo perde di vista, canta e balla quando lo riacquista: «Riposa nella filiazione divina. Dio è un padre – tuo Padre! – pieno di tenerezza, di infinito amore. Chiamalo Padre molte volte, e digli – a tu per tu – che gli vuoi bene, che gli vuoi bene moltissimo!: che senti l'orgoglio e la forza di essere figlio suo»[9].

Wenceslao Vial – Carlos Ayxelà

---

[1] San Josemaría, Appunti di una riunione familiare, 29-IV-1969 (citato in *Camino*, edición crítico-histórica, 3ª ed., Rialp, Madrid 2004, p. 337, nota 60).

[2] Cfr. Papa Francesco, Es. ap. *Evangelii gaudium* (24-XI-2013), n. 4.

[3] Fra le tante varianti di questa preghiera, si traduce qui la versione inglese citata nel discorso di Papa Francesco del 22-XII-2014.

[4] San Josemaría, *Cammino*, n. 357.

[5] San Josemaría, Appunti di una riunione familiare, 7-VII-1974.

[6] Cfr. San Josemaría, *Cammino*, n. 196.

[7] San Josemaría, Appunti di una riunione familiare, 29-III-1956 citato da A. Sastre, *Tiempo de Caminar*, Rialp, Madrid 1989, pp. 182-183).

[8] Sant'Agostino, *Confessioni*, XIII.35.50.

[9] San Josemaría, *Forgia*, n. 331.

Torna ai contenuti

www.opusdei.org