

'Sine sole sileo': zmęczenie i odpoczynek (I)

W niniejszym artykule, w dwóch częściach, zostaną omówione niektóre kwestie dotyczące zmęczenia i odpoczynku, stanowiących część życia nas, jako dzieci Bożych.

30-06-2020

Jedna z klasycznych inskrypcji, które ozdabiają zegary słoneczne przypomina z rozbijającą prostotą

coś, co wydaje się być oczywistością::
«*Sine sole sileo* –bez słońca
milczę»[1]. Zwykle pomijamy pewne
oczywistości, podczas gdy to w nich
ukryte są podstawowe zasady
dotyczące życia: tak, jak zegar
słoneczny bez światła dnia staje się
tylko ozdobnym kamieniem, a
roślina więdnie, gdy brakuje jej
światła, tak samo ideały, w jakie Bóg
wyposażył nasze serca, mogą
uschnąć lub nawet ulotnić się jeśli
nie dostajemy światła odpoczynku.

Święty Josemaría mawiał, że dla osób
należących do Opus Dei praca jest
«chorobą chroniczną, zaraźliwą,
nieuleczalną i postępującą»[2]. Bóg
liczy na wytężoną i nieustającą pracę
chrześcijan, ramię w ramię z tyloma
uczciwymi ludźmi, żeby
doprowadzili świat do
Niego. Jednakże potrzebuje, żebyśmy
podczas tej pracy dbali o siebie,
ponieważ codzienny wysiłek
wyczerpuje nas i musimy się

regenerować. «Twoje ciało jest jak osiołek, – osiołek był tronem Boga w Jerozolimie – który prowadzi Cię na grzbiecie poprzez boskie ścieżki ziemi: trzeba nad nim panować, żeby nie zgubił drogi, oraz mobilizować go, żeby jego chód był tak radosny i żwawy, jak byśmy oczekiwali od osła.»[3].

Mówiąc bardzo ogólnie, istnieją dwa rodzaje zmęczenia: fizyczne i psychiczne [4]. Są one ze sobą powiązane, ponieważ człowiek jest jednością ciała, duszy i umysłu. Dlatego, jeden rodzaj zmęczenia zwykle wpływa na drugi i może je pogłębić, powodując drobne – i nie takie drobne – spirale zmęczenia: ktoś, kto jest fizycznie wyczerpany zauważy, że głowa i serce nie są mu posłuszne, jakby oteępiały; a ktoś, kto cierpi na znużenie psychiczne, bardzo łatwo przenosi to na ciało: cierpi na różne dolegliwości i bezsilność, które uwydatniają

przemęczenie wewnętrzne. Ta druga spirala jest szczególnie delikatna i należy poświęcić jej uwagę, ponieważ mogłaby zostać niezauważona przez osobę, którą dotyka i przez tych, którzy ją otaczają. Bez obaw: trzeba wiedzieć kiedy nadchodzi, gdyż najlepszym lekarstwem jest zapobieganie, a w życiu zdarzają się trudności, które nie są związane z brakiem zaangażowania czy zainteresowania, tylko przede wszystkim z przemęceniem.

W tym podzielonym na dwie części artykule, zostaną omówione kwestie dotyczące zmęczenia i odpoczynku, stanowiących część naszego życia jako dzieci Bożych: «On, *perfectus Deus, perfectus Homo* –doskonały Bóg i doskonały Człowiek–, który posiadał całą radość Nieba, zechciał doświadczyć znużenia i wyczerpania, płaczu i bólu..., żebyśmy zrozumieli, że bycie

nadprzyrodzonymi i bardzo ludzkimi jest ze sobą związane»[5].

Nauczyć się nie przemęczać

Istnieją w życiu okoliczności, które potrafią być szczególnie wyczerpujące dla człowieka, zwłaszcza, że dzieją się równolegle z codziennym rytmem innych spraw. Choroba bliskiej osoby, narodziny dziecka, nadzwyczaj intensywny okres w pracy czy w szkole, nagromadzenie się różnorodnych problemów... Takie sytuacje, zwłaszcza jeśli trwają długo, wymagają zrównoważenia odpoczynkiem, choćby nawet trwającym krótko, po to, by zapobiec trwałym śladom pozostawionym przez wycieńczenie, lub, żeby nie przekształciło się ono w chroniczne zmęczenie. Wsparcie osób z najbliższego kręgu danej osoby jest decydujące, ale równie ważna jest jej szybka prośba o pomoc, gdyż zdarza

się, że bliskie osoby nie są świadome do jakiego stopnia sytuacja jest dla kogoś wycieńczająca.

Kiedy odkrywamy, że garnitur czy sukienka jest w jakimś miejscu rozpruta, często najważniejsza jest szybka reakcja, przebranie się i zaszycie rozdarcia, żeby się nie powiększyło, lub żeby nie rozdarł się materiał. Podstawowym i najlepszym sposobem na wypoczynek jest nauczyć się *nie męczyć* w nadmiarze, nie przemęczać się; a w tym celu należy jak najszybciej pozostawić innym pierwszą linię frontu, choćby miało to nas kosztować. Nie oznacza to sztywności i porzucenia wysiłku: oznacza to jedynie rozpoznawanie własnych limitów, a także dystansowanie się czasem choć trochę od wyników naszej pracy. Bóg chce, byśmy się poświęcali dla miłości, nie byśmy się zatracali, by miłość gasła w zniszczonym budynku, tak jak dzieje się to z

domem zbudowanym na piasku (por. Mt 7,24-27). «Osłabienie fizyczne. – Jesteś...przybity. – Odpocznij. Dla tej zewnętrznej czynności. – Skonsultuj się z lekarzem. Usłuchaj i porzuć zmartwienia. – Prędko wrócisz do swojego życia i poprawisz, jeśli jesteś wierny, twoje apostołstwa»[6].

Dobrze znana mądrość radzi nie zostawiać na jutro tego, co możemy zrobić dzisiaj, wiadomo przecież, że czasem odkładamy decyzje, interesy, inicjatywy, przez zwykłe lenistwo porzucenia ich. Jednakże, tak ważne jest przeczytanie tego zdania na odwrót, od prawej do lewej; nie porzucając staranności załatwiania spraw, dobrze jest powiedzieć sobie również: «zostaw na jutro to, czego *nie* możesz zrobić dzisiaj»; nie przeciążaj dzisiejszego dnia większą ilością spraw niż jest to możliwe, i nie zostawiaj na jutro wypoczynku, którego potrzebujesz dziś. Księga Mądrości wyraża to jasno: «Synu, nie

bierz na siebie za wiele spraw, bo jeśli będziesz je mnożył nie unikniesz szkody. I choćbyś pędził, nie dopędzisz, a uciekając nie uciekniesz » (Syr 11,10). « Zawsze, pisał św. Josemaría, zostają mi rzeczy na następny dzień. Musimy dotrzeć do wieczora, po dniu pełnym pracy, z zadaniami pozostawionymi na jutro. Musimy dotrzeć do wieczora objuczeni jak Boże osiołki»[7].

Dlatego, kiedy bierzemy na siebie zadania, trzeba odróżnić dyspozycję – nastawienie służby, otwarcia na to, o co mogą nas poprosić -od nadgorliwości, według której staramy się odpowiedzieć na więcej, niż faktycznie możemy na siebie przyjąć. W tym, jak we wszystkim, dobrze jest zachować równowagę; nie chodzi o to, by nie dopuszczać do siebie tego, co niespodziewane, a co często dzieje się w codziennym życiu, ale też o to, by całe życie – na ile

potrafimy tego uniknąć -nie zmieniło się w jedną wielką improwizację.

Mierzenie własnych sił

Istnieją ludzie bardzo zdolni i przy tym uprzejmi, którym ciężko przychodzi odmowa spełnienia niektórych próśb: czasem wolą poświęcić się zadaniu, choć wiedzą, że nie wystarczy im czasu lub siły, by je dokończyć, niż spotkać się ze złą oceną lub być powodem czyjejś niechęci; kiedy indziej biorą na siebie odpowiedzialność ponieważ wiedzą, nie przez zarozumiałość lecz dlatego, że wydaje im się to oczywiste, że będą potrafili zrobić to lepiej niż inni. Są także tacy, którzy przez swoją wrażliwość na problemy innych osób, biorą na swoje barki zbyt wiele; lub tacy, którzy dużą wagę przywiązują do szczegółów i przez to nie są w stanie dokończyć zadań, które zaczynają się gromadzić tworząc przytłaczającą górę. Jedni i

drudzy być może źle mierzą swoje siły, i przytrafia im się to samo, co przeciążonemu wozowi: na nic się zdaje siła koni jeśli wóz ugina się pod zbyt wielkim ciężarem; jeśli nawet uda mu się skrócić, w końcu zepsuje się lub zniekształci.

Pośród tych, którzy poważnie podchodzą do swojej pracy pojawia się, w większym lub mniejszym stopniu jedna z tych cech; i może zrodzić się efekt negatywny, który sprzyja zmęczeniu: jeśli ktoś rzadko pokazuje się ze złej strony i dobrze pracuje, inni powierzają mu więcej zadań; ponieważ wykorzystują jego dobre chęci; niektórzy nie są świadomi – czasem po prostu nie mogą być- ciężaru, jaki to pociąga. Kiedy zmęczenie zaczyna być widoczne, osoba ta może wybuchnąć, czy odpowiada ze złością, rozgniewany na świat, ku zdziwieniu pozostałych: jako, że każdy wiedział tylko o indywidualnej przysłudze, o

którą poprosił, a ten jeden człowiek niósł ciężar całości, więc taka reakcja wydaje się innym niezrozumiała. I tym sposobem osoba ze szczerymi chęciami pomocy może stać się zgorzkniała i samotna. Również w tej sytuacji działa mądrość Syracyclesa: «Niejeden pracuje, trzudzi się i spieszy, a tym bardziej pozostaje w tyle» (Syr 11,11). W pracy bardzo ważne jest, żeby nie mylić hojności z rozrzutnością, za sprawą której daje się więcej niż się powinno, i przez to staje niezdolnym do dalszego dawania: nie możemy pozwolić, żeby terażniejszość sprawiła, że tracimy z oczu przyszłość, także tę najbliższą.

Odczytywać sygnały zmęczenia

Musimy nauczyć się odczytywać sygnały zmęczenia w nas samych oraz w innych ludziach. Nie wszyscy męczą się z tych samych powodów, ani w tym samym okresie czasu. Jednak symptomy pozostają

podobne: obniżają się mechanizmy obronne jednostki, a ujawniają ograniczenia charakteru. Osoba przemęczona zwykle patrzy na rzeczy z większym pesymizmem niż zazwyczaj: na przykład ktoś, kto na co dzień jest optymistą, zareaguje z nienaturalną dla niego apatią. Temu, kto ma tendencję do przejmowania się, pojawi się więcej powodów do niepokojów, paraliżując go, a wtedy trzeba będzie mu uświadomić, że w danym momencie nie widzi wszystkiego obiektywnie. Osoba na co dzień spokojna zareaguje z szorstkością, która u kogoś innego byłaby naturalną cechą charakteru.

Jeśli taka osoba ma w chwilach zmęczenia, kiedy wzrok jest zamglony, przy sobie przyjaciela, który doradzi ze współczuciem, bez nuty protekcjonizmu, pragnąc pomóc jej się lepiej poznać. Wtedy sam potrafi odczytywać pierwsze sygnały wyczerpania i będzie wiedział kiedy

należy odpocząć lub zmienić rytm zajęć, zanim nastąpi wycieńczenie. «–Jak to wszystko Ci jedno?–Nie oszukuj się (...) Nie jest Ci wszystko jedno: nie jesteś nieustrudzony..., i potrzebujesz więcej czasu dla siebie: czasu również dla Twoich dzieł, ponieważ w ostatniej godzinie to Ty jesteś narzędziem.»[8].

Szczera przyjaźń oznacza pomaganie innym poprzez pełną zrozumienia naukę – bez uległości, stawiając się po ich stronie - odmawiania niektórym prośbom, bez zadręczania się przez to wyrzutami sumienia; odrzucania projektów, które mogą się pojawić, jeśli niemożliwe jest ich zrealizowanie; wprowadzania równowagi i być może pozostawiania niektórych rzeczy w mniej pełnej postaci, niż z początku zamierzaliśmy; byśmy umieli zobaczyć, że poza tym, co nas w danej chwili zajmuje, czy poza nowymi wyzwaniami, które się

pojawiają, mamy obowiązek wypoczynku.

W ostatnich dekadach coraz częściej występują przypadki *burnout* (wypalenia się) czy *stresu* zawodowego, często dotyczą one pracowników usług: lekarzy, pielęgniarki, nauczycieli, księży... Dotyczy to osób, które z pasją podchodzą do wykonywanego zawodu – gdyż nie ma niczego tak pasjonującego jak poświęcenie się służbie innym - ale które czują się przytłoczone przez nieustające żądania, jakie otrzymują z zewnątrz i z wewnątrz: tak jak dzieje się to z kablem elektrycznym, które dostaje tyle sygnałów z różnorodnych połączeń, że w końcu się przepala. Trzy objawy tego wypalenia (*burnout*) to poczucie pustki, wyczerpanie i przeciążenie. Żeby zapobiec takim sytuacjom i zdążyć z pomocą, należy mieć na uwadze cechy danej osoby: podatni na

burnout są ludzie nazbyt odpowiedzialni, perfekcyoniści, osoby niepewne siebie, wymagające od siebie za dużo; tacy, którzy mają *nierealne oczekiwania*.

Środowisko pracy

Należy również zwrócić uwagę na *środowisko pracy* czy zakład pracy: jak są rozdzielane zadania, w jaki sposób się odpoczywa, jaki jest system nagród i motywacji, jak wygląda kształcenie personelu. Jakiegokolwiek zaniedbanie w tych sferach środowiskowych, czy tendencja do powierzania nadmiernej ilości obowiązków ludziom młodym, bez przeznaczania należytej ilości czasu na ich odpowiednie kształcenie, bez pokazywania im, jak bardzo dużo wnoszą, to wszystko stanowi czynnik zagrożenia. Nie tylko nadmiar pracy może spowodować *burnout*: wywołuje go także jej brak lub

niedostatek, jak również poczucie bezsensu pracy, kiedy ktoś czuje się bezużyteczny, lub jego praca nie jest doceniana. Poza tym, poczucie sensu jest czymś, co powinno kształtować się w każdym z nas: nie wystarczą zwykle przypomnienia z zewnątrz, tak jak nie wystarcza często poklepywanie po plecach lub powtarzanie frazesów "jest fajnie" w celu dodania otuchy.

Choć powiedzenie, że ludzie są od siebie różni wydaje się oczywiste, pęd życia może prowadzić do poświęcania zbyt małej ilości czasu i energii na docenianie ich wartości. Na przykład istnieją ludzie o wielkich zdolnościach do rozwiązywania nieprzewidzianych problemów, które często zdarzają się w organizacjach. Można by nawet powiedzieć, że się tym bawią; są jak sportowcy, którzy lubią ryzyko: to co nieprzewidziane odrywa ich od rutyny, odpoczywają wtedy. Inni

ludzie, natomiast, potrzebują więcej stabilności, ponieważ nie czują się tak dobrze w krótkoterminowych zadaniach : to co jednych relaksuje, ich niezmiernie męczy. W takim znaczeniu, ważne jest, żeby ludzie zajmujący wysokie stanowiska w organizacji starali się zapobiegać sytuacjom, w których osoba bardzo zdolna, dostaje takie zadania, które powodują u niej wyczerpanie. Większość ludzi posiada pewną elastyczność, i czasem ich ograniczenia zmniejszają się pod wpływem zdobytego doświadczenia lub dzięki poradom, jednak w innych przypadkach lepiej będzie zatrudnić kogoś innego na dane stanowisko. Wszystkie prace mają swoje plusy i minusy, i niekiedy nie pozostaje nic innego jak dostosować się do nich, jednakże kiedy ktoś jest na swoim miejscu, daje z siebie więcej, a także łatwiej odpoczywa.

Czasami przeciążenie nie jest spowodowane samym zmęczeniem wynikającym z wzięcia na siebie zbyt dużej ilości zadań czy też złego nimi zarządzania, ale pewnymi brakami organizacji pracy, przez którą na jedną osobę przypada więcej pracy niż powinno, być może dlatego, że zbyt wiele osób ma prawo do tego, by jej tę pracę powierzać. Mimo tego, iż ważna jest rozmowa ze swoimi przełożonymi i dostosowywanie zadań, jednym z ważnych obowiązków kierownictwa jest zauważanie takich sytuacji: należy dbać o ludzi, żeby się nie wyniszczyli; myśląc nie tylko o wydajności firmy, ale również o dobrym samopoczuciu każdego pracownika i jego rodziny. Zdarzają się jednak sytuacje, które nie mają takiego prostego rozwiązania, ponieważ pracownik i firma są jednym i tym samym, lub presję wywiera nadrzędna rola projektu, którego specyfika, nieraz

brutalna i bezwzględna utrudnia
uzupełnianie sił.

Pozytywne zmęczenie

W niektórych przypadkach zmęczenie może mieć swoje źródło we frustracji, która bierze się z niemożności akceptacji tego, że nie zawsze spełniają się nasze oczekiwania co do ludzi bądź rzeczy. «Problemem nie zawsze jest nadmiar aktywności, ale przede wszystkim aktywności źle przeżyte, bez właściwej motywacji, bez ducha, który wpłynie na daną czynność i zmieni ją w pożądaną. To właśnie sprawia, że zadania męczą bardziej, a czasem nawet wywołują choroby. Nie mamy wtedy do czynienia ze szczęśliwym zmęczeniem, ale ze zmęczeniem uciążliwym, niesatysfakcjonującym, pełnym niepokoju, a co za tym idzie, nie chcianym»[9].

Niektórzy wypalają się «przez to, że podtrzymują wciąż projekty nie do zrealizowania, a także podchodzą do życia bez chęci, zamiast zająć się projektami, które mogliby realizować z ochotą. Inni nie akceptują tego, że większość rzeczy rozwija się mozolnie i z trudem, chcą, żeby wszystko spadało im z nieba. Jeszcze inni przez swoją pychę za bardzo przywiązują się do projektów i marzeń, które w ich wyobraźni mogą odnieść sukces»[10]. Zderzenie naszych małych nadziei z rzeczywistością może być sygnałem i szansą do szukania jeszcze raz odpoczynku w nadziejach większych[11]. «*O Crux, ave spes unica!* – O Krzyżu, jedyna nadziejo!», woła hymn *Vexilla Regis*[12]. Jedyny odpoczynek odnajdziemy w zawierzeniu się Bogu, biorąc do serca słowa Jezusa wypowiedziane do Ojca: «w Twoje ręce powierzam ducha mojego» (Łk 23,46). Zawierzenie się, czyli «pragnienie

czynienia rzeczy dobrych i angażowanie środków pomagających je spełnić, jeśli jednak nie uda nam się to, zwracamy się do Boga, powierzając mu siebie i mówiąc: będę próbować dalej aż mi się uda»[13].

Lecz «co jeśli Krzyż niesie ze sobą niemoc, smutek?– Ja Ci mówię, Panie, że z Tobą będę radośnie smutny»[14]. Nawet wtedy, gdy nadejdzie przemęczenie, bo nie umieliśmy odpocząć we właściwym czasie, lub z powodu naszych ograniczeń, starajmy się odkrywać na nowo i rozkoszować się prawdziwą głębią szczęścia, którą obiecują słowa Pana skierowane do ludzi nękanym zmęczeniem, dziś będą to jedni, innym razem drudzy... gdyż, każdy się czasem męczy podczas drogi życia: «przyjdźcie do Mnie, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie moje jarzmo na siebie i uczcie się ode Mnie, bo

jestem cichy i pokorny sercem, a
znajdziecie ukojenie dla dusz
waszych. Albowiem jarzmo moje jest
słodkie, a moje brzemień lekkie» (Mt
11,28-30).

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

tłum. Joanna Ratajska

Taniec duszy: zmęczenie i odpoczynek (II)

.....

[1] Święty Josemaría chciał żeby ten
napis został wygrawerowany na
słonecznym zegarze w ogrodzie w
Villa delle Rose, w domu
rekolekcyjnym w Castelgandolfo.

[2] Święty Josemaría, *List 15-X-1948*,
n. 14 (cytowany w A. Vázquez de
Prada, *Założyciel Opus Dei*, III, Rialp,
Madryd 2003, 429, nota 118).

[3] Święty Josemaría, *Przyjaciele Boga*, 137.

[4] Por. F. Sarráis, *Ucząc się żyć: odpoczynek*, Pamplona, Eunsa, 2011.

[5] Święty Josemaría, *Kuźnia*, 290.

[6] Święty Josemaría, *Droga*, 706.

[7] Święty Josemaría, *List 15-X-1948*, 10.

[8] Święty Josemaría, *Droga*, 723.

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

[10] *Tamże*

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

[12] Ten hymn jest śpiewany podczas Liturgii godzin, od tygodnia pasyjnego i podczas Wielkiego Tygodnia.

[13] Święty Josemaría, notatki ze spotkania rodzinnego, 15-IV-1974.

[14] *Kuźnia*, 252.

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/sine-sole-
sileo-zmeczenie-i-odpoczynek-i-2/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/sine-sole-sileo-zmeczenie-i-odpoczynek-i-2/)
(06-08-2025)