

„Sine sole sileo”: Oboseală și repaus (I)

În acest articol, în două părți, abordăm câteva întrebări despre oboseală și odihnă, care fac parte din viața noastră de copii ai lui Dumnezeu.

06.06.2022

Una dintre inscripțiile clasice care decorează cadranele solare amintesc cu o simplitate dezarmantă o realitate destul de evidentă: „*Sine sole sileo* – fără soare sunt tăcut” ^[1].

Ni se întâmplă să trecem prea repede peste acest gen de evidențe, atunci când ele conțin adesea principii fundamentale pentru viață. După cum fără lumina zilei un cadran solar devine un element decorativ, sau ca o plantă să se poate veșteji din lipsa luminii, la fel idealurile pe care Dumnezeu ni le-a implementat în inimă ar putea lăncezi, dispărea chiar, dacă lumina repaosului ne-a lipsit.

Sfântul Josemaría repeta deseori că pentru membrii Opus Dei munca este *o maladie cronică, contagioasă, incurabilă și progresivă* ^[2]. Pentru a aduce lumea la el, Dumnezeu contează pe acțiunea generoasă și constantă a creștinilor, lucrând cot la cot cu oamenii onești. Dar a prevăzut ca noi să avem grijă și de noi, căci efortul cotidian ne uzează și cere să ne refacem forțele. *Corpul tău este ca un măgar – Dumnezeu a avut un măgar ca tron la Ierusalim – care te*

*duce în spate pe cărările divine ale
pământului: tu trebuie să-l stăpânești
pentru ca să nu se îndepărteze de
calea lui Dumnezeu și pentru a-l
încuraja ca trapul lui să fie vesel și
viguros, cum te aștepti de la un măgar*
[3]
—.

Să spunem, în linii mari, că oboseala
poate exista fie fizică, fie psihică [4],
iar cele două tipuri sunt legate
deoarece persoana umană este o
unitate de corp și suflet. De aceea
una o influențează, de obicei, pe
cealaltă, amplificând-o și dând
naștere la momente de oboseală, mai
mică sau mai mare. Cel care este
epuizat fizic simte că inima și capul
nu mai răspund, că sunt amorțite; iar
cel care suferă de oboseală psihică
ajunge ușor să clacheze, sub forma
diverselor afecțiuni, sau uzură
corporală, ce accentuează oboseala
interioară. Această a doua formă de
oboseală este foarte subtilă și trebuie
să i se acorde o atenție specială,

deoarece ar putea trece neobservată atât de cel în cauză, cât și de anturajul său. Fără a ceda fricii, simțind-o venind, cel mai bun tratament este prevenția, fără a uita că anumite dificultăți nu provin din lipsa dăruirii de sine ori interes ci, practic, din oboseală.

Vom aborda în viitoarele două editoriale teme ce au legătură cu oboseala și repaosul, amândouă făcând parte din viața noastră de copii ai lui Dumnezeu. El, care este „*perfectus Deus, perfectus Homo*”, *Dumnezeu perfect și Om perfect, și care beneficiază de întreaga fericire a cerului, el a vrut să facă experiența oboselii și a epuizării, a lacrimilor și a durerii... Astfel vom putea înțelege mai bine cât trebuie să fii de uman pentru a fi într-adevăr supranatural*

[5]

—.

Să învățăm să nu ne epuizăm

În viață, unele situații pot fi cu atât mai folositoare cu cât trebuie de obicei să le faci compatibile cu cursul normal al altor treburi. Boala unei rude apropiate, nașterea unui nou copil, a unei perioade deosebit de exigente în studii sau muncă, o acumulare de probleme de orice natură... Aceste situații, mai ales dacă se prelungesc, cer timp sau momente de odihnă, scurte chiar, pentru a evita ca uzura produsă să nu lase urme durabile ori să nu devină o oboseală cronică.

Susținerea de către anturaj a celui care este într-o astfel de situație este decisiv, la fel cum promptitudinea cu care el însuși cere ajutor, dat fiind că ceilalți nu pot ști că el este în pragul epuizării.

Dacă apare o ruptură într-o haină, este absolut necesar să o schimbi imediat și să o reperi înainte ca ea să

se lărgescă iar țesătura să se rupă mai mult. Prima și cea mai bună manieră de a te odihni și deci de a *învăța să nu te obosești* excesiv, este să nu te epuizezi, ceea ce necesită să le lași celorlalți grija de a fi în primul rând, chiar dacă asta te costă. Nu este vorba să-ți menajezi eforturile, nici să devii rigid, ci pur și simplu să-ți recunoști limitele , iar uneori să faci un pas înapoi în raport cu rezultatele muncii. Dumnezeu vrea ca noi să ne oferim din dragoste, dar nu vrea să ne consumăm în așa măsură încât iubirea să se stingă prin prăbușirea edificiului, precum casa construită pe nisip (cf Mt 7,24-27). *Cădere psihică. – Tu ești... „pe burtă”.*

Odihnește-te. Oprește-te din această activitate exterioară. – Consultă medicul. Ascultă și abandonează-ți grijile. Îți vei relua curând activitățile și, dacă ești credincios, apostolatul tău nu va avea decât de câștigat din aceasta ^[6].

Înțelepciunea populară ne îndeamnă să nu lăsăm pe mâine ceea ce putem face astăzi, fapt dovedit că întârziem uneori deciziile noastre, demersuri și inițiative, prin simpla lene de a face față. Or, la fel de important este să citești fraza drept decât pe dos: alături de promptitudinea de a face lucruri, este bine să-ți spui: „lasă pe mâine ce nu poți face astăzi”; nu-l încărca pe astăzi mai mult decât ești în măsură să faci și nu amâna pe mâine odihna de care ai nevoie astăzi. Cartea Înțelepciunii o afirmă hotărât: **Fiule, activitățile tale să nu fie prea multe! Dacă le înmulțești, nu vei fi nevinovat, dacă le urmărești, nu le vei cuprinde și nu vei scăpa fugind (Si 10,11).**

Eu, scria sfântul Josemaría, am mereu de făcut treburile rămase pentru a doua zi. Trebuie să ajungem seara, după o zi încărcată de muncă, cu o mulțime de sarcini pentru ziua următoare. Noi

trebuie să ajungem seara încărcăți, ca măgărușii lui Dumnezeu ^[7].

Iată de ce, la momentul asumării sarcinilor, este foarte importantă distingerea responsabilității – spiritul de servire și deschidere la ceea ce ne poate fi cerut – și de un exces de responsabilitate care ne face să vrem să dăm mai mult decât suntem, realmente, capabili să facem. Pentru aceasta, ca pentru tot, trebuie găsit un bun echilibru; nu este vorba să devenim inaccesibili circumstanțelor neprevăzute, atât de frecvente în viața de toate zilele, ci de a evita, în măsura posibilului, ca întreaga viață să devină un enorm neprevăzut.

Măsurarea propriilor forțe

Unora, serviabili și talentați, le poate fi greu să spună nu unor solicitări. Astfel, preferă să se ocupe ei înșiși de o sarcină, chiar dacă văd că nu vor avea nici timpul, nici energia necesare

pentru a o îndeplini, mai degrabă decât să displacă ori să facă impresie proastă refuzând. Sau, preferă anumite sarcini nu din prezumție, ci convinși că sunt mai capabili decât alții să le ducă la bun sfârșit. Alții, sensibili la problemele altora, au tendința de a se ocupa ei mai mult; sau, fiind foarte minuțioși, nu reușesc să-și ducă la capăt munca, încât sarcinile se acumulează și îi copleșesc. Și unii și ceilalți simțind, fără îndoială, o oarecare dificultate în a-și măsura forțele, cunosc aceeași soartă ca a carului supraîncărcat: puterea cailor nu servește la mare lucru dacă osiile se deformează sub greutatea încărcăturii. Așadar, sfârșesc prin a se deforma ori a se zdrobi.

Câteva din aceste trăsături se găsesc la cei care își iau munca în serios, dar cu un efect pervers, care nu face decât să le accentueze oboseala. Cum ei nu spun, practic, niciodată nu și

cum caută să o facă bine, ceilalți au tendința de a le cere și mai multe servicii, fie abuzând de buna lor credință, fie că nu sunt conștienți, fie involuntar de greutatea pe care o suportă. Când oboseala se face simțită, se poate ca acesta să explodeze, ori să răspundă furios, supărat pe toată lumea, spre marea uimire a celorlalți. Într-adevăr, cum cei care i s-au adresat nu se gândeau decât la serviciul pe care i l-au cerut, fără să cunoască sarcina finală ce apasă asupra lui, reacția lui li se pare de neînțeles. Cineva, animat de o dispoziție sinceră de a educa, ar putea deveni astfel ursuz și solitar. Și aici, înțelepciunea lui Siracide este utilizată: **Este cineva care [cu cât] trudește, se chinuie și se grăbește, cu atât mai mult ajunge mai târziu** (Si 11,11). În muncă este necesară distincția între generozitate și risipă, care face să se ofere mai mult decât este necesar și să împiedice continuarea ajutorării: prezentul nu

trebuie să ne facă să pierdem din vedere viitorul, înțelegându-se prin acesta și pe cel mai apropiat.

Să citim semnele oboselii

Este necesar să citim, atât la noi cât și la alții, semnele oboselii. Motivele sale nu sunt aceleași pentru toți, nici nu intervin în aceleași momente. Dar simptomele au puncte comune: slăbirea apărării personalității, limitele caracterului mai evidente. Cel obosit tinde să vadă lucrurile cu mai mult pesimism ca de obicei. Astfel, cineva optimist, de obicei, va reacționa cu o răceală care nu-i este proprie. Cel care are tendința de a se neliniști va găsi multe motive de neliniște, care îl vor paraliza și va trebui ajutat să înțeleagă că îi lipsește obiectivitatea în viziunea sa asupra lucrurilor. Un altul, blând de obicei, va reacționa cu o bruschețe care pentru altcineva ar fi o trăsătură obișnuită a caracterului său.

Cel care, în momentul în care oboseala riscă să-i tulbure privirea, are aproape de el o mână prietenească pentru a-i da sfaturi bune, fără paternalism și ajutându-l să se cunoască, va învăța el însuși semnele oboselii sale și să se odihnească, ori să ceară o schimbare de ritm pentru a evita epuizarea.

Totul îți este egal? – Nu cumva te păcălești? [...] Nu-ți este totul egal: dar tu nu ești neobosit... , iar tu trebuie să-ți rezervi mai mult timp: timp care va fi de altfel benefic pentru operele tale, pentru că, la ultima analiză, tu ești instrumentul ei ^[8].

Un semn al prieteniei plin de finețe constă în a-i ajuta pe ceilalți, în a-i învăța cu simpatie și fără condescendență, ci fiindu-le apropiați, să spună nu anumitor cereri fără să aibă remușcări; să îndepărteze anumite proiecte pe care le-ar putea concepe, dacă nu sunt realiste; să aplice principiul

proportionalității și să accepte că unele situații nu se realizează așa de bine după cum le-ar fi dorit; să vadă că necesitatea odihnei merge dincolo de ocupațiile momentului sau de noi fronturi care ar putea fi deschise.

În cursul ultimelor decenii, cazurile de *burnout* (a fi ars) sau de *stres* profesional au devenit din ce în ce mai frecvente și îi afectează pe medici, infirmiere, cadre medicale, preoți... Este vorba despre persoane care-și trăiesc cu pasiune profesia – căci nimic nu este mai pasionant decât să te consacri ajutorării altora – dar care sunt presați de cereri interne sau externe; la fel ca un cablu electric care primește semnale de la multiplele sale conexiuni care sfârșește prin a se arde. Cele trei semnale ale *burnout* sunt: sentimentul de vid, epuizarea și suprasolicitarea. Pentru a preveni acest gen de situații și a interveni la timp, este necesar să se ia în

considerare trăsăturile caracteristice ale persoanei; riscă *burnout*-ul cel care are o natură hiper-responsabilă, perfecționist, puțin sigur de el și exigent cu el însuși; cel care alimentează expectative nerealiste.

Atmosfera de lucru

Este necesar să se țină cont de climatul la locul de muncă sau de instituție: distribuirea sarcinilor, timpul de odihnă, motivații sau recompense, formarea permanentă a personalului. Faptul de a neglija aceste aspecte sau tendința de a da prea multe responsabilități tineretului, fără a-i forma îndeajuns, nici a le descoperi laturile pozitive ale sarcinilor lor, constituie tot atâția factori suplimentari de risc. Nu numai munca prea multă poate duce la *burnout*: aceasta poate fi declanșat și de o muncă prea puțină sau de faptul că munca nu are niciun sens, pentru că cineva se simte inutil sau

are impresia că munca sa nu este apreciată. În plus, sensul este ceva care trebuie să crească în interiorul fiecărei persoane: nu este suficient să i-l reamintim din exterior, așa cum nici câteva bătăi de încurajare pe spate nu sunt de multe ori suficiente.

Deși este evident că oamenii sunt foarte diferiți, viteza vieții poate însemna, uneori, că se dedică puțin timp și energie pentru a aprecia ceea ce ne putem aștepta de la ei. Unii au, de exemplu, capacitatea de a găsi soluții situațiilor neprevăzute, uneori frecvente în diverse organisme. S-ar spune chiar că asta îi amuză: ei seamănă sportivilor amatori de risc; neprevăzutul îi scoate din rutină și îi destinde. Alții, în schimb, au nevoie de mai multă stabilitate, fiindu-le mai greu să înfrunte acțiunile imediate, iar ceea ce pe unii îi destinde, pe aceștia îi epuizează. Este deci important ca cei care se ocupă cu posturile de responsabilitate să

facă totul pentru a evita ca cineva, poate foarte capabil, să nu aibă o muncă excesiv de obositoare. După cum majoritatea oamenilor au o anumită suplețe, experiența și câteva sfaturi bune le pot compensa limitele personale. Acestea spuse, în anumite cazuri ar putea fi preferabil să căutăm pe altcineva pentru o muncă sau alta. Orice sarcină comportă inconveniente și se poate ca singura posibilitate este să li se facă față ori să se acomodeze într-un fel. Dar dacă cineva este la locul lui, randamentul lui va fi cel mai bun, iar el se va putea odihni mai bine.

Uneori o situație de supraîncărcare nu provine din oboseala datorată excesului de sarcini de îndeplinit, sau din proasta lor gestionare, ci mai degrabă din eșecul organizării, ceea ce face că unii sunt obligați să accepte o sarcină prea grea pentru ei, poate pentru că prea mulți oameni au puterea să-i încarce . Este necesar

ca cel în cauză să le spună superiorilor, pentru a echilibra această greutate , dar un aspect important al responsabilității direcției constă în a-și da seama despre existența acestui tip de situații; trebuie avută grijă de oameni pentru ca ei să nu sufere, gândindu-ne nu numai la eficiența organizării dar și la fericirea fiecăruia și a familiei sale. Se poate întâmpla că nu este posibilă remedierea situației , deoarece persoana și întreprinderea nu sunt pe aceeași linie, sau deoarece unul trebuie să conducă un proiect având propria sa logică internă, un pic tiranică uneori, făcând iluzorie orice odihnă.

O oboseală fericită

Uneori oboseala vine din frustrarea cauzată de refuzul de a accepta că atenția noastră privind afacerile sau persoanele nu se realizează mereu.

„Problema nu este mereu excesul de activitate , dar sunt mai ales activitățile rău trăite, fără motivațiile adecvate, fără o spiritualitate ce impregnează acțiunea și o face de dorit. De aici reiese că îndatoririle obosec enorm și uneori ne îmbolnăvim. Nu este vorba de o oboseală calmă, ci tensionată, penibilă, nefericită și în definitiv neacceptată” ^[9]. —.

„Unii cad deoarece conduc proiecte irealizabile și nu-l trăiesc bucuroși pe cel pe care l-ar putea face în mod liniștit. Alții, pentru că nu acceptă evoluția dificilă a demersurilor și vor ca totul să le cadă din cer. Alții, pentru că se atașează de anumite proiecte și de visuri de succes cultivate de propria vanitate” ^[10]. —.

Șocul micilor noastre experiențe cu realitatea poate fi semnul și ocazia de a căuta să se relaxeze pe o mai mare speranță ^[11]. *Abandonul, ne învâța Tatăl nostru, constă în a dori*

lucrurile bune, a realiza mijloacele pentru a le obține și, apoi, dacă nu le obținem, să rămânem în mâinile lui Dumnezeu spunând: îmi voi continua eforturile pentru ca ele să se realizeze ^[12]. Este vorba, până la urmă, de descoperirea conținutului fericirii pe care o promit cuvintele pe care Domnul le adresează celor ce sunt obosiți, unora astăzi, altora mâine , căci, pe calea vieții, cine nu obosește niciodată? **Veniți la mine toți cei osteniți și împovărați și eu vă voi da odihnă! Luați asupra voastră jugul meu și învățați de la mine că sunt blând și umil cu inima și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre! Căci jugul meu este plăcut, iar povara mea este ușoară** (Mt 11,28-30).

^[1] Această inscripție , care se poate citi foarte aproape de Villa Tevere și

de Villa Sachetti, strada *Tre orologi*, se găsește și pe un cadran solar din grădina Villa delle Rose, după cum a indicat Sfântul Josemaría.

[2] *Scrisoare 15 oct. 1948*, n° 14 (citată de A. Vázquez de Prada, *Fondatorul Opus Dei*, vol.III, p. 440, note 118, Le Laurier, Paris, 2005).

[3] *Prietenii lui Dumnezeu*, nr. 137.

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

[5] *Forja*, nr. 290.

[6] *Drum*, nr. 706.

[7] *Scrisoare 15 oct. 1948*, nr. 10.

[8] *Drum*, nr. 723.

[9] Papa Francisc, Exhort. ap. *Evangelii gaudium*, nr. 82.

[10] *Ibid.*

^[11] Cf. Benedict XVI, Litt. enc. *Spe Salvi* (30 nov. 2007), nr. 30-31

^[12] Sfântul Josemaría, notițe luate cu ocazia unei reuniuni familiale , 15 apr. 1974.

Wenceslao Vial - Carlos Ayxela

.....

pdf | document generat automat din
[https://dev.opusdei.org/ro-ro/article/
sine-sole-sileo-oboseala-si-repaus-i/](https://dev.opusdei.org/ro-ro/article/sine-sole-sileo-oboseala-si-repaus-i/)
(07.08.2025)