

Sufletul dansează: Oboseală și repaus (II)

Bunul simț, buna dispoziție și deschiderea față de ceilalți: iată cheia acestei a doua părți, care abordează unele aspecte ale odihnei, la fel de necesară în viața noastră ca și munca.

06.06.2022

„Quando il corpo sta bene, l'anima balla – Dacă corpul este bine, sufletul dansează”. Prima dată când sfântul Josemaría a auzit acest dicton italian,

nu i-a plăcut, întâlnind foarte des oameni care, găsindu-se într-o mare suferință fizică, erau plini de bucurie și pace ^[1]. *Corpul se poartă bine – deși bolnav – iar sufletul dansează, dacă avem idei clare despre viața supranaturală*, preciza el într-o zi ^[2]. A ajuns deci să aprecieze acest dicton: ființa umană este, inseparabilă, corp și spirit; și după cum spiritul, în funcție de starea sa, poate anima corpul ori să-l distrugă, corpul poate fi portavoce a spiritului dacă este sănătos, dar și mut, dacă sănătatea este șubredă.

Deoarece este mai bine să previi decât să vindecî, odihna este una dintre cele mai bune măsuri de prevenție. Ca pentru tot restul vieții noastre, Dumnezeu contează pe priceperea noastră cotidiană: este vorba despre a găsi echilibrul între solicitarea pentru obligații și responsabilitatea noastră de a ne reface forțele indispensabile pentru

a ne putea continua munca. De aceea a te odihni nu este un lux nici un semn de egoism, ci o nevoie, o datorie. „Ai grijă de tine”, spunem adesea despărțindu-ne de prieteni și de rudele apropiate; ne amintim reciproc faptul că sănătatea noastră este un dar de la Dumnezeu. Un dar pentru a-i ajuta pe ceilalți, pe care trebuie să-i protejăm, fără să dramatizăm dar cu fermitate. Papa o amintește citând acest sfat înțelept și părintesc al lui Ben Sirah ^[3]: **„Fiule, după cât ai fă-ți bine ție însuși și adu cu hărnicie oferte Domnului! Nu te abține de la o zi bună și să nu-ți scape partea unei dorințe bune! (Si 14,11.14). Cu bun simț și simțul umorului.**

„Dă-mi o bună digestie, Doamne, dar și ceva de digerat. Dă-mi sănătatea corpului cu simțul de a o păstra foarte bună. Dă-mi un suflet sfânt, Doamne, care să aibă ochii ațintiți asupra frumuseții și a purității, încât

să nu se înspăimânte văzând răul, dar să știe să redreseze situația. Dă-mi un suflet care să ignore necazul, geamătul și suspinul. Nu permite să-mi fac prea multe griji deranjante pe care le numesc,, eu”. Doamne, dă-mi simțul umorului pentru ca să pot obține câteva binecuvântări în această viață și fă să profite și alții de ele. Amin ^[4].

În această rugăciune atribuită de obicei sfântului Thomas More, este vorba despre modalitățile odihnei unui fiu sau a unei fiice a lui Dumnezeu, prezentată cu simplitate și precizie. Fără îndoială acest sfânt a experimentat oboseala, dat fiind că la responsabilitățile lui profesionale și la viața sa familială de care se ocupa cu minuțiozitate se adăuga o vie neliniște intelectuală și o corespondență neîncetată cu prietnii și colegii săi. Însă el încerca să scurteze oboseala prin bun simț și umor, pentru că este la fel de necesar

să dai importanță odihnei cât și să diminuezi încărcătura oboselii. De aceea sfântul Paul îi sfătuiește pe **cei ce plâng** să trăiască **ca și cum nu ar plânge**, iar pe **cei care se bucură ca și cum nu s-ar bucura**. (1Co 7,30).

Dacă este adevărat că avem nevoie de odihnă și că ar fi iresponsabil de a lucra până la epuizare, dat fiind că în acest timp sănătatea noastră se degradează, totuși, nici nu este vorba să avem așteptări nerealiste căci, în acest caz am trăi în neliniștea de a nu le putea atinge niciodată.

Este deci bine să găsim odihna în lucrurile mici ale vieții zilnice; cel mai bine este administrarea picătură cu picătură, o irigare continuă fiindu-ne mai profitabilă decât o aversă cu grindină ad-hoc în mijlocul unei perioade de secetă. Sfântul Josemaría spunea că odihna nu înseamnă să nu faci nimic; *înseamnă să te distrezi prin activități care cer mai puțin effort* ^[5]. Astfel ne putem

odihni , în general, evitând să ajungem la epuizare. Cu puțină creativitate și ordine, chiar munca ne va aduce uneori odihnă; *În timp ce lucrezi la o problemă , te vei odihni prin alta. Acesta este spiritul Opus Dei* ^[6]. Dacă ne punem inima în ceea ce facem, atunci chiar dacă sarcina pare, omeneste, puțin atrăgătoare, este mai ușor să ne placă să o realizăm. Obținem rezultate mai bune și ne odihnim lucrând.

Igiena odihnei

Din grecescul *hygieinos*, benefic, sănătos, igiena este un ansamblu de măsuri ce permit păstrarea sănătății. Igiena somnului, după cum o știm, este un principiu elementar al odihnei; corpul uman are nevoie să doarmă. Când îi cerem să renunțe la această odihnă, el face *eforturi extraordinare*, obținându-și energia de unde poate. Dar abuzând de o asemenea suplețe, poate antrena

deformări greu de reparat, ca o gumă elastică ce a fost solicitată dincolo de capacitatea sa reală. Nevoia de a avea grijă de acest aspect depășește termenul scurt. Căci nu este vorba despre o simplă pierdere de luciditate și de energie datorată unei nopți nedormite. Nu, cu timpul, acumularea unei lipse a somnului generează dezechilibre iar sănătatea devine fragilă. Și aici, ca în atâtea alte domenii, se aplică aforismul universal: „Pâine pentru astăzi și foame pentru mâine”.

Acestea spuse, se poate întâmpla ca, în ciuda măsurilor pentru a dormi regulat, oricui să-i fie greu să-și găsească somnul, să-l facă să dureze toată noaptea ori să obțină ca el să fie într-adevăr odihnitor. Insomnia nu este în sine o maladie ci un simptom. Când se întâmplă, trebuie căutate cauzele, la nevoie cu ajutorul unui specialist . Factorii pot fi exteriori, legați de mediu, ca frigul

sau căldura, zgomotul, excesul de lumină; sau interiori, ca o grijă ce aduce suferința, un proiect în curs, o problemă respiratorie ori fiziologică, etc. Ca pentru alte aspecte ale sănătății, această problemă nu-și va găsi întotdeauna soluția. În plus, pe lângă căutarea terapiilor alternative, acest lucru va furniza o nouă ocazie de abandon senin în mâinile lui Dumnezeu.

Oboseala este de obicei consecința unei tensiuni neîntrerupte. Termenul „stress”, deși desemnează o stare în care cineva este depășit de acumularea muncii sau de o situație neliniștitoare, vine în realitate din verbul „stress” care nu semnifică în sine criză, ci pur și simplu a sublinia, a face presiune, a se forța. Munca tenace și constantă nu este în sine rea pentru sănătate; ceea ce o poate leza este absența destinderii sau motivării eronate. **Mai bine o palmă plină de odihnă**, spune Qohelet,

decât amândoi pumnii plini de chin și goană după vânt (Qo 4, 6).

Noi ne putem obosi inutil din cauză că nu ne oprim, că vrem să rezolvăm totul pe loc, căci ne lăsăm doborâți de sarcinile în așteptare; munca comportă atunci o bună doză de **vânare de vânt** . Dar devine atât anodină cât și grea, dacă este concepută ca un scop în sine, dacă pierdem din vedere că ea trebuie realizată ca o datorie față de alții.

Tensiunea musculară acumulată de-a lungul zilei poate fi datorată grabei. Comunicarea electronică rapidă și marea viteză a mijloacelor de transport acaparează toate sectoarele vieții și ne pot conduce să trăim alergând și să le arătăm celorlalți fața cuiva care este foarte presat. De aceea, în măsura în care avem un oarecare control, este foarte oportun să ne obișnuim să contrabalansăm tenacitatea prin calm. Să plecăm cu suficient timp înainte, pentru a

ajunge la o întâlnire, să-i ascultăm pe ceilalți fără să ne gândim deja la ceea ce vom face după aceea, răbdare în fața întârzierilor... Dacă modul în care noi respirăm are o incidență asupra liniștii și destinderii corpului, la fel o *respirație* adecvată a sufletului permite să ne păstrăm seninătatea și energia necesare pentru a rezolva problema și să ne asumăm grijile, imperfecțiunea noastră și pe cea a celorlalți. Aceste obiceiuri ne vor furniza, gradual, o odihnă pur și simplu și ne va permite să fim o oază pentru ceilalți, un umăr pe care se pot baza, o ureche căreia să i se confeseze.

Destinderea corpului și sufletului se obțin și prin exercițiul fizic. Este avantajos, favorabil chiar, obiceiul să mergi zilnic pe jos la locul de muncă, înapoi acasă, sau să mergi după copii, la școală. De asemenea, atâta timp cât o permite sănătatea, sportul se dovedește foarte util ca mijloc de

distracție, ce permite eforturi vesele. Este profitabil să-ți supui, fără imprudență, corpul la provocări rezonabile, care vor fi o ocazie de a petrece cu apropiații noștri momentul de repaus. Aceste măsuri și multe altele, de integrat în viața noastră cotidiană, configurează o igienă adecvată a repausului în muncă, ceea ce ne face mai veseli și eficienți.

Să reînnoim aerul, atmosfera

Relaxarea echivalează, în multiple modalități, cu o schimbare de aer. După cum atmosfera unei camere închise este supraîncărcată după un timp, ceea ce face necesară aerisirea, la fel viața cotidiană ne obosește, chiar atunci când nu sunt mari probleme; dacă nu căutăm să schimbăm aerul, oboseala sau rutina apar ușor.

O schimbare a aerului nu înseamnă neapărat să absentezi mai multe zile, dat fiind că responsabilitățile noastre ne-o vor interzice deseori. Un pic de sport sau o plimbare , o excursie la țară sau la munte, vizită în alte locuri, toate acestea relaxează și permit reluarea vieții obișnuite într-o stare reînnoită. Uneori, de exemplu, apar mici conflicte în relațiile noastre cu cei care lucrează cu noi, dar dispar îndată ce petrecem câteva ore cu ei în afara cadrului obișnuit; altă dată, avem treburi pe care nu le putem orienta bine și care cer să facem un pas înapoi și să le trecem prin sita odihnei. Ficțiunea, în lectură sau cinema, poezia, arta îndepărtează, de asemenea, din problemele cotidiene și ne înprospătează ideile; acestea toate oferă o perspectivă diferită, permițând o mai bună abordare a realității și descoperirea frumuseții micilor lucruri.

Totuși, adevărata odihnă nu înseamnă o evaziune; este vorba de a face un pas înapoi în raport cu viața cotidiană, pentru a ne întoarce apoi cu o stare de spirit reînnoită și nu a fugi anxioși. De văzut modalitățile de *deconectare* pe care le practică unii la sfârșitul săptămânii și a stării lamentabile în care se găsesc după, am putea gândi că dacă, luându-ne un timp de repaus, starea noastră ar fi mai puțin bună decât înainte, ar fi în realitate o falsă odihnă. Ni se întâmplă uneori să gândim că avem nevoie de destindere, simțindu-ne prost în viața noastră cotidiană, pentru că poate fugi de noi înșine. De atunci, este bine să avem curajul să descoperim în viața noastră care sunt hobby-urile, care comportând o evaziune, departe de a ne aduce relaxarea, ne-ar putea chiar face rău. În acest sens, sobrietatea este o bună piatră de încercare a calității relaxării. Fără îndoială, latura ludică și festinul fac parte din relaxare.

Totuși să nu se confunde sărbătoarea cu excesul, chiar dacă acest punct de vedere s-a răspândit mult. Astfel, sfatul *de a da corpului un pic mai puțin decât strictul necesar* ^[7] își păstrează întreaga înțelepciune; să sărbătorești fără a ajunge la sațietate ajută să te bucuri mai mult de lucruri. Sobrietatea ne îndepărtează anxietatea, care ne determină să trăim cerșind neîncetat evadarea și suferind de fiecare dată când trebuie s-o oprim. De aceea este bine să știm să ne lipsim , de exemplu, de muzică, chiar dacă, tehnic, avem posibilitatea s-o ascultăm neîncetat; sau să uităm pentru un timp conexiunea la Internet, pentru *a ne conecta* cu cei care ne înconjoară și să fim atenți la ei. În ultimă instanță, trebuie să ne întrebăm despre unele *imperative* cărora suntem supuși prin oferta interesantă a posibilităților petrecerii timpului liber, deoarece acestea ne-ar pute răpi libertatea unui repaus simplu și vesel.

O relaxare deschisă

Cultivarea activităților favorite și a interesului cultural îmbogățesc viața familială, fiind o alternativă la sport, a cărui practicare poate fi imposibilă din cauza timpului urât, al unei boli sau a vârstei. Nu suntem tineri toată viața, iar dacă ne planificăm odihna legată de sporturi tari, riscăm, ajunși la o anumită vârstă, să ne creăm probleme și să fim o povară pentru noi și pentru ceilalți. De aceea este bine să nu așteptăm momentul acela pentru a ne folosi de alte momente de relaxare. Deși unele nu necesită companie, un copil al lui Dumnezeu o concepe mereu într-o perspectivă de deschidere celor care îl înconjoară; el consideră relaxarea ca făcând parte din viața sa alături cu ceilalți și nu ca pe o chestiune pur personală.

Văzute sub acest unghi, lectura și cinematograful, de exemplu,

alimentează conversația și facilitează dialogul; pictura, grădinăritul sau bricolajul fac căminul mai plăcut; talentul muzical al cuiva, modest chiar, creativitatea pentru a bucătări, originalitatea pentru celebrări, toate acestea agrementează viața.

Buna relaxare este deschisă familiei și prietenilor. Ar fi lipsit de sens ca fiecare să se închidă în cochilia sa în timpul week-end-ului. Relaxarea individuală sfârșește prin a nu aduce o adevărată ameliorare, antrenând o stranie anxietate pentru a evada, simptomatică unei tensiuni în personalitatea sa de tată, mamă, frate sau soră, soț ori copil. În acest sens nevoia odihnei este un lucru, iar anxietatea pentru a se odihni este o alta; odihna deschisă este senină și suplă, un ajutor pentru a ne dezvolta personalitatea; ne ajută să fim cel care suntem.

În exortăția sfântului Paul **alter alterius onera portate, purtați-vă unii altora povara și veți împlini legea lui Cristos** (Ga 6, 2), putem vedea invitația la a avea grijă de relaxarea celorlalți, să ne relaxăm ajutându-i pe ceilalți să se relaxeze. Obișnuindu-ne cu preferințele celor care ne înconjoară face parte din cotidianul unei familii: tatăl cu copiii lui, soția cu soțul ei, nepoții cu bunicii... Să înțelegem: a iubi și a se ști iubit aduce o mare mângâiere, să avem lângă noi oameni care ne ascultă, ne înțeleg și sunt la curent cu problemele noastre. *Dacă la acestea mai adăugați afecțiunea, fiecare dintre casele noastre va fi căminul pe care îl doresc copiilor mei. Frații voștri vor avea o foame sacră de revenire acasă după o zi de muncă; vor avea și dispoziția de a ieși pe stradă – odihniți și senini, – pentru acest război de iubire și de pace pe care Domnul ni le cere*^[8].

Odihna își găsește în cele din urmă sursa cea mai profundă și orizontul său ultim în Domnul. *Dumnezeul meu, eu mă odihnesc în tine*, a scris sfântul Josemaría pe marginea unei pagini a cărții *Zece zile pentru Duhul – Sfânt*; „*Doamne Dumnezeul meu, spunea sfântul Augustin în rugăciunea sa, dă-ne pacea ta! pacea odihnei tale, pacea sabatului tău! pacea ta perfectă!*” ^[9]. Dacă ni se întâmplă să rămânem *perplecși* contemplând de la înălțime un peisaj, du-te-vino al valurilor mării, focul care arde într-un șemineu, copii care se joacă, cum să nu ne găsim relaxarea în rugăciune, intimitatea cu acest Dumnezeu care ne ascultă și dă un sens la tot ceea ce facem? **Domnul Dumnezeu este soare și scut** (Ps 84, 12): El este cel care ne luminează oboseala și odihna noastră. Dacă sufletul rămâne fără voce pierzându-l din vedere, regăsindu-l ea cântă și dansează. *Odihnește-te în filiația divină.*

Dumnezeu este un Tată – Tatăl tău! – plin de tandrețe, de o iubire infinită. Numește-l adesea astfel, Tată. Și spune-i, în particular, că îl iubești mult! Că te simți mândru și puternic deoarece ești fiul său ^[10]_____.

.....

^[1] Cf. *Instrucție*, 31 mai 1936, notă 129.

^[2] Note luate cu ocazia unei întâlniri de familie, 29 aprilie 1969.

^[3] Cf. Papa Francisc, Exh. apost. *Evangelii gaudium* (24 nov. 2013), nr. 4.

^[4] Printre variantele acestei rugăciuni, noi am reluat aici versiunea franceză a site-ului oficial al Sfântului Scaun (vatican.va), așa cum Papa Francisc l-a citat în discursul său din 22 decembrie 2014.

[5] *Drum*, nr. 357.

[6] Note luate cu prilejul unei reuniuni de familie, 7 iulie 1974.

[7] Cf. *Drum*, nr. 196.

[8] Note luate cu prilejul unei reuniuni de familie, 29 martie 1956.

[9] Sfântul Augustin *Confesiuni*, XIII, 35.50.

[10] *Forja*, nr. 331.

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà