

# L'ànima balla: cansament i descans (II)

Sentit comú, bon humor i obertura als altres: amb aquesta clau s'aborden, en aquesta segona part, alguns aspectes del descans, tan necessari en la nostra vida com la feina.

10/07/2017

«*Quando il corpo sta bene, l'anima balla* —Quan el cos està bé, l'ànima balla». La primera vegada que sant

Josepmaria va sentir aquest proverbi italià, no li va agradar: tantes vegades, ell havia conegut persones que, fins i tot en mig d'un gran patiment físic, estaven plenes d'alegria i de pau: «el cos està bé — encara que estigui malalt— i l'ànima balla si es té sentit sobre la vida sobrenatural», deia en una ocasió.<sup>[1]</sup> Amb tot, va arribar a apreciar la saviesa que recull aquest refrany: l'ésser humà és, inseparablement, cos i esperit; i, com l'esperit, segons com tingui l'ànim, pot remolcar el cos o abatré'l, el cos pot ser l'altaveu de l'esperit quan està sa, però també pot ser sordina, quan s'espantia la salut.

Si més val prevenir que curar, el descans és una de les millors mesures de prevenció. Com en totes les altres coses de la nostra vida, aquí Déu també confia en el nostre bon fer ordinari: es tracta d'equilibrar la sol·licitud per les nostres obligacions

amb la responsabilitat de recuperar les forces necessàries per continuar-les atenent. Descansar, per això, no és un luxe ni una forma d'egoisme; és una necessitat, un deure. «Cuida't», ens diem de vegades entre amics i familiars, quan ens acomiadem: ens recordem mútuament que la nostra salut és un do de Déu. Un do per servir els altres, que cal protegir, sense dramatismes, però amb decisió. El Papa ho recorda també amb aquell consell savi i paternal del Siràcide:[2] «Fill, en la mesura de les teves possibilitats, tracta't bé (...). No et privis de passar un bon dia» (Si 14,11.14).

### **Amb sentit comú i bon humor**

«Dona'm, Senyor, una bona digestió i, no cal dir-ho, alguna cosa per digerir. Dona'm la salut del cos, Senyor, i el bon humor que em cal per mantenir-la. Dona'm, Senyor, una ànima sana, que tingui davant dels ulls allò que és

pur i que és bo, perquè no s'escandalitzi enfront del pecat, ans trobi la forma de remeiar-lo. Dona'm una ànima que no conegui l'avorriment, ni el remugueig, ni el ploricó ni la queixa, i no em deixis prendre gaire seriosament aquesta cosa que es fica pertot i que anomenem el "Jo". Dona'm, Senyor, el sentit de l'humor. Dona'm la gràcia de riure d'un acudit, perquè sàpiga treure un poc d'alegria de la vida i la pugui compartir amb els que m'envolten. Que així sigui».[3]

En aquesta oració, que se sol atribuir a sant Tomàs More, es dibuixa amb senzillesa i precisió el to del descans d'un fill, d'una filla de Déu. Sens dubte, aquest sant va experimentar el cansament, perquè a les seves responsabilitats professionals i a la seva vida familiar, que cuidava amb delicadesa, se sumava una viva inquietud intel·lectual i una correspondència incessant amb

amics i col·legues; però procurava sortir al pas de la fatiga amb sentit comú i bon humor, perquè tan necessari és donar importància al nostre repòs com treure pes al cansament. Per això, sant Pau aconsella «als que ploren» que visquin «com si no ploressin», i «als que estan contents, com si no ho estiguessin» (1 Co 7,30). És veritat que necessitem descansar, i que de vegades és irresponsable esperar a caure esgotat, perquè mentrestant la nostra salut se'n va ressentint. Tanmateix, tampoc no es tracta de tenir unes expectatives irreal, perquè viuríem en l'ansietat de no poder-les assolir.

És bo descobrir el descans també en les petites coses de la vida de cada dia: el millor repòs és el que es dosifica gota a gota, perquè ens ajuda més el reg continu que un xàfec puntual entre molts dies de sequera. Deia sant Josepmaria que descansar

«no és pas no fer res: és distreure'ns en activitats que exigeixen menys d'esforç».[4] D'ordinari, si evitem arribar a l'esgotament, podrem descansar així. I, amb una mica de creativitat i d'ordre, hi haurà vegades en què fins i tot la mateixa feina serà un motiu de repòs: «mentre treballes en una cosa, descansas de l'altra. Aquest és l'esperit de l'Opus Dei».[5] Quan es posa il·lusió en el que es fa, encara que humanament sembli poc atractiu, resulta més fàcil divertir-se amb la tasca; s'aconsegueixen millors resultats i es descansa treballant.

## **La higiene del descans**

Del grec *hygieinos*, saludable, la higiene és un conjunt de mesures que permet conservar la salut. La higiene del son, com se sap, és un principi elemental del descans: el cos humà necessita dormir. Quan li demanem que prescindeixi d'aquest

repòs, fa *hores extra*, treu energies d'on pot. Però abusar d'aquesta flexibilitat podria causar una deformació difícil de revertir, com passa amb una goma elàstica a la qual s'ha demanat més elasticitat de la que veritablement tenia. La necessitat de cuidar-se en aquest aspecte va més enllà del curt termini: no es tracta simplement que després d'una nit sense dormir es perdi lucidesa i energies, sinó que, amb el temps, la falta acumulada de son genera desequilibris, i la salut esdevé trencadissa. Aquí regeix, com en tantes coses, aquell aforisme universal: «pa per avui, gana per demà.»

Amb tot, pot passar que, malgrat que intentem dormir amb regularitat, experimentem dificultat per agafar el son, perquè es prolongui durant la nit, o perquè sigui veritablement reparador. L'insomni no és en si mateix una malaltia, sinó un

síntoma. Quan es presenta, cal buscar-ne les causes, a vegades amb l'ajuda d'un especialista. Els factors poden ser externs o ambientals, com la calor o el fred, els sorolls, l'excés de llum; o interns, com una preocupació que fa patir, un projecte en marxa, un problema respiratori o fisiològic, etc. Com en altres aspectes de la salut, de vegades no es podrà solucionar el problema. A més de continuar buscant alternatives de tractament, serà una oportunitat més per abandonar-se amb serenitat a les mans de Déu.

El cansament és habitualment el resultat d'una tensió continuada. El terme *estrès*, encara que ha designat un estat en el qual la persona es veu sobrepassada per l'acumulació de feina o per una situació aclaparadora, es deriva de fet del verb *stress*, que no té per si mateix la connotació de crisi, sinó simplement d'emfatitzar, pressionar, esforçar. El



treball tenaç i constant no és, en si mateix, dolent per a la salut: allò que la pot lesionar és la manca de relaxació o una motivació equivocada. «Més val un grapat de repòs, diu l'Eclesiastès, que dues mans plenes de fatiga i afany inútil» (*Coh 3,6*). Un es pot cansar innecessàriament a força de no aturar-se, de voler resoldre-ho tot immediatament, d'atabalar-se amb les tasques pendents; aleshores la feina té molt «afany inútil». Però la feina concebuda com a fi en si mateix esdevé també anodina i pesada, quan un perd de vista que es deu als altres.

La tensió muscular que acumulem al llarg del dia es pot deure també de vegades a les presses. La immediatesa de la comunicació electrònica i la velocitat dels mitjans de transport tendeixen a transferir-se a tots els àmbits de la vida, i ens pot portar a viure sempre corrent, a

anar per la vida amb cara de pressa. Per això, en la mesura en què depengui de cada un, és molt convenient habitar-se a equilibrar la tenacitat amb la calma. Sortir amb temps per arribar amb temps a les cites amb altres persones, procurar escoltar els altres sense pensar en el següent que farem, tenir paciència amb els retards... Si fins i tot la manera com respirem incideix en l'assossec i la distensió del cos, una *respiració* adequada de l'ànima ens conserva la serenitat i les energies per poder resoldre els problemes, o per convida amb les preocupacions, amb la nostra imperfecció i la dels altres. Aquests hàbits ens proporcionen gradualment un descans sa i senzill, i ens permeten *ser oasi* per als altres: espatlla sobre la qual es poden recolzar, oïda a la qual es poden confiar.

La relaxació del cos i de l'ànima s'aconsegueix també amb l'exercici

físic. Tot són avantatges en l'hàbit de caminar una estona cada dia, aprofitant els desplaçaments, en anar i tornar de la feina, en recollir els fills de l'escola. Alhora, mentre l'edat ho permeti, és útil l'esport, com a mitjà de diversió i esforç alegre: ens va molt bé sotmetre el cos a desafiaments raonables, sense imprudències, que poden ser ocasió de compartir el descans amb les altres. Aquestes mesures senzilles i d'altres, que cadascú pot integrar a la seva vida diària, conformen una higiene correcta del descans a la feina, que ens fa més alegres i eficaços.

## **Renovar l'aire**

El descans, en les seves múltiples formes, és un canvi d'aires. Així com l'ambient d'una habitació tancada es carrega al cap del temps i necessita ventilació, la vida quotidiana, fins i tot quan no implica grans

turbulències, cansa: si no procurem airejar-nos, s'introdueix fàcilment l'avorriment o la rutina.

Canvi d'aires no significa necessàriament absentar-se diversos dies, perquè moltes vegades les nostres responsabilitats no ens ho permetran. Una estona d'esport o una passejada, o una excursió al camp, a la muntanya, a visitar algun lloc diferent, aclareix el cap i permet tornar renovats a la vida normal. A vegades, per exemple, sorgeixen petits conflictes amb les persones amb les quals vivim o treballem, que es dissolen quan passem unes hores al seu costat, fora de l'àmbit habitual; altres vegades, tenim entre mans qüestions que no aconseguim enfocar bé i que requereixen una mica de distància, passar pel colador del descans. La ficció, a través de la lectura o del cinema, la poesia, l'art, aparten també una mica dels problemes quotidians, i refresquen;

donen un canvi de perspectiva que permet reenfocar la realitat i descobrir la bellesa en les petites coses.

El veritable descans no és, tanmateix, l'evasió: es tracta de separar-se una mica de la realitat quotidiana per tornar renovat; no de fugir-ne ansiosament. En vista de les formes que pren la *desconnexió* en els caps de setmana d'algunes persones, i de l'estat lamentable en què les deixa, es diria que si tornem del descans pitjor de com hi hem anat, es tracta d'un descans fictici. De vegades un creu que necessita certs alleujaments potser perquè està a desgrat amb la seva vida quotidiana, perquè fuig de si mateix. Per això convé atrevir-se a identificar, en la mateixa vida, l'entreteniment que evadeix però que no descansa veritablement, o que fins i tot fa mal. La sobrietat és, en aquest sentit, una bona pedra de toc del descans de qualitat. Sens

dubte, l'aspecte lúdic i festiu forma part del repòs; però no convé confondre la festa amb l'excés, encara que s'hagi estès aquesta manera de veure. Resulta molt savi en això també el consell de «donar una mica menys del que és just» al cos:[6] festejar evitant la sacietat ajuda a gaudir més de les coses. La sobrietat ens treu l'ansietat, que porta a viure pidolant evasions constantment i patint cada vegada que cal deixar-les. Per això és bo, per exemple, prescindir de vegades de la música, encara que tinguem possibilitat tècnica de sentir-ne tot el temps; oblidar-nos per una estona de la nostra connexió a Internet, per *connectar* amb aquells que ens envolten, per estar-ne pendents; qüestionar-se, en definitiva, certs «imperatius» a què ens sotmet una oferta constant de possibilitats de lleure que, de vegades, ens podria treure la llibertat d'un descans senzill i alegre.

## Un descans obert

El cultiu d'aficions i d'interessos culturals enriqueix la vida familiar, i és també una alternativa a l'esport, que es pot veure impedit pel temps, per la malaltia o l'edat. No s'és jove tota la vida, i si féssim girar tot el descans al voltant d'esports de gran intensitat, quan arribéssim a una certa edat ens avorriríem, i seríem un pes per a nosaltres mateixos i per als altres. Per això convé no esperar que arribi aquest moment per desenvolupar altres formes de descans. Tot i que algunes no requereixen sempre companyia, un fill de Déu les concep sempre des de l'obertura als qui l'envolten: considera el mateix descans com a part de la seva vida amb els altres i per als altres, i no com una qüestió merament privada. Vistos així, la lectura i el cinema, per exemple, alimenten les converses, fan parlar; la pintura, la jardineria o el

bricolatge fan amable la llar; el talent musical de cadascú —encara que no sigui gran—, la creativitat a la cuina, l'originalitat a l'hora d'una celebració, amenitzen la vida.

El bon descans està obert a la família i als amics: no tindria sentit que arribés el cap de setmana i ens tanquéssim dins la nostra closca. El descans individualista acaba per no alleujar veritablement i produeix una estranya ansietat per escapar-se, que sol ser simptomàtica d'una tensió amb la mateixa identitat de pare, mare, germà, marit, filla. Una cosa són, en aquest sentit, les ganes de descansar, i una altra l'ansietat per descansar; el descans obert és serè i flexible, i desplega la nostra identitat: ens ajuda a ser qui som.

En l'exhortació de sant Pau, «*alter alterius onera portate*, porteu els uns les càrregues dels altres i així complireu la llei de Crist» (*Gal 6,2*),



podem veure una invitació a tenir cura del repòs dels altres, a descansar fent-los descansar. Fer-se als gustos dels qui ens envolten forma part del dia a dia d'una família: el pare amb els fills, la dona amb el marit, els nets amb els avis... I comprendre: alleuja i alleugereix molt voler estimar i sentir-se estimat, tenir al voltant gent que ens escolta, que ens comprèn, que es fa càrrec de tot el que és nostre. «Si hi poseu amor, cada una de les nostres cases serà la llar que jo vull per als meus fills. Els vostres germans tindran una gana santa d'arribar a casa, després de la jornada de feina; i tindran també ganes de sortir al carrer —descansats, serens—, a la guerra de pau i d'amor que el Senyor ens demana».[7]

El descans troba, en fi, la seva font més profunda i el seu horitzó últim en el Senyor. «Déu meu: descanso en tu», anotava sant Josepmaria en el

marge del *Decenari a l'Esperit Sant*;  
«Senyor Déu —resava sant Agustí—  
dona'ns la pau, ja que ens has donat  
totes les coses; la pau del descans, la  
pau del dissabte, la pau sense ocàs».

[8] Si de vegades ens quedem  
*embadocats* veient el paisatge des  
d'un punt alt, les ones del mar que  
van i venen, el foc que crepita a la  
xemeneia, els nens que juguen, com  
pot ser que no trobem el nostre repòs  
en l'oració, en la intimitat amb el Déu  
que sempre ens escolta i omple de  
sentit el que fem? «El Senyor Déu és  
sol i escut» (*Sal* 84 [83], 12): Ell  
il·lumina el nostre cansament i el  
nostre descans. Si l'ànima emmudeix  
quan el perd de vista, canta i balla  
quan el recupera. «Descansa en la  
filiació divina. Déu és un Pare —el  
teu Pare!— ple de tendresa, d'amor  
infinít. —Anomena'l Pare moltes  
vegades, i digues-li —tot sol— que  
l'estimes, que l'estimes moltíssim!:  
que sents l'orgull i la força de ser fill  
seu».[9]

[1] Sant Josepmaria, Notes d'una reunió familiar, 29-IV-1969 (citada a *Camí*, edició críticohistòrica, 3a ed., Rialp, Madrid 2004, 337, nota 60).

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

[3] D'entre les variants d'aquesta oració, es tradueix aquí la versió anglesa citada en el discurs del papa Francesc del 22-XII-2014.

[4] *Camí*, 357.

[5] Sant Josepmaria, Notes d'una reunió familiar, 7-VII-1974.

[6] Cf. *Camí*, 196.

[7] Sant Josepmaria, Notes d'una reunió familiar, 29-III-1956 (citada a A.

Sastre, *Tiempo de Caminar*, Rialp, Madrid 1989, 182-183).

[8] Sant Agustí, *Confessions*, XIII. 35.50.

[9] Sant Josepmaria, *Forja*, 331.

*Traducció de l'oficina de comunicació de l'Opus Dei a Catalunya*

---

pdf | document generat  
automàticament des de <https://opusdei.org/ca-ad/article/lanima-balla-cansament-i-descans-ii/> (09/06/2025)