

# 'Sine sole sileo': cansament i descans (I)

En aquest article, en dos lliuraments, es tracten algunes qüestions al voltant del cansament i el descans. Són aspectes que formen part de la vida dels cristians com a fills de Déu.

28/06/2017

Una de les inscripcions clàssiques que decoren els rellotges de sol recorda, amb una senzillesa

desarmant, quelcom que sembla una obvietat: «*Sine sole sileo* —sense el sol estic callat».[1] Acostumem a passar de llarg davant les evidències i, tanmateix, moltes vegades s’hi amaguen principis fonamentals per a la vida: de la mateixa manera que un rellotge de sol es converteix, sense la llum del dia, en una simple peça decorativa, o una planta pot arribar a pansir-se per falta d’il·luminació, els ideals que Déu ha posat al nostre cor també es podrien esllanguir i fins i tot desaparèixer si ens faltés la llum del descans.

Sant Josepmaria solia dir que, per a les persones de l’Opus Dei, la feina és «una malaltia crònica, contagiosa, incurable i progressiva».[2] Déu compta amb la tasca constant i esforçada dels cristians, mà a mà amb tanta gent honrada, per portar el món cap a Ell. Però cal que, com a part d’aquesta tasca, ens cuidem, perquè l’esforç del dia a dia ens

desgasta i necessitem refer-nos. «El teu cos és com un ase —un ase va ser el tron de Déu a Jerusalem— que et porta a coll per les senderes divines de la terra: cal dominar-lo perquè no s'allunyi de les sengles de Déu i animar-lo perquè el trot sigui tan alegre i fogós com s'espera d'un ase».

[3]

Existeixen, a grans trets, dos tipus de cansament: el físic i el psicològic.[4] Estan entrelaçats, perquè la persona humana és una unitat de cos, ment i esperit. Per això, un tipus de cansament sol influir en l'altre, i aguditzar-lo, generant petites —o no tan petites— espirals de fatiga: qui està físicament esgotat percep que el cap i el cor no li responen, se li afebleixen; i qui pateix cansament psicològic, fàcilment somatitza aquest cansament: el pateix en forma de malalties o desgast corporal que n'accentuen el cansament interior. Aquesta segona espiral és

especialment subtil, i convé fer-li atenció, perquè podria passar desapercebuda a qui la pateix, i als qui l'envolten. Sense aprensions, cal veure-la venir, perquè la millor cura és la prevenció, i hi ha dificultats a la vida que no es deuen a la falta de lliurament o d'interès sinó, fonamentalment, al cansament.

En aquest article, en dos lliuraments, es tracten algunes qüestions al voltant del cansament i el descans, que formen part de la nostra vida de fills de Déu: «Ell, *perfectus Deus, perfectus Homo* —perfecte Déu i perfecte home—, que tenia tota la felicitat del cel, va voler experimentar la fatiga i el cansament, el plor i el dolor..., perquè entenguem que ser sobrenaturals suposa ser molt humans».[5]

**Aprendre a no esgotar-se**

Hi ha circumstàncies de la vida que poden resultar especialment desgastadores per a una persona, sobretot perquè habitualment s'han de fer compatibles amb el curs normal de la resta de coses. La malaltia d'un familiar, el naixement d'un nou fill, un període especialment exigent en els estudis o a la feina, una acumulació de problemes de diferent tipus... Aquestes situacions, sobretot si s'allarguen, requereixen defensar temps o tipus de descans, encara que siguin petits, per evitar que el desgast deixi un rastre durador o es converteixi en cansament crònic. El suport dels qui envolten una persona en aquesta situació és decisiu, però també ho és la seva promptitud per demanar ajuda, perquè de vegades pot ser que els altres no siguin conscients de la mesura en què alguna cosa l'està esgotant.

Quan es descobreix un descosit en un vestit, moltes vegades és crucial canviar-se de seguida i esperar a arreglar-lo, perquè el descosit no es faci més gran, o el teixit no es trenqui. La primera i millor manera de descansar és, doncs, *aprendre a no cansar-se* excessivament, a no esgotar-se; i per aconseguir-ho cal deixar momentàniament en mans d'altres la primera línia del front, encara que pugui costar-nos. Això no significa escatimar esforços ni tornar-se rígids: significa simplement reconèixer els límits d'un mateix i, també de vegades, desprendre's una mica dels resultats del nostre treball. Déu vol que ens gastem per amor, no que ens desgastem de manera que l'amor s'extingeixi per l'ensorrament de l'edifici, com passa amb la casa construïda damunt la sorra (cf. *Mt* 7,24-27). «Decaïment físic. — Estàs... abatut. — Descansa. Para aquesta activitat exterior. — Consulta el metge. Obeeix i despreocupa't. —

Aviat tornaràs a la teva vida i milloraràs, si ets fidel, els teus apostolats».[6]

La saviesa popular aconsella no deixar per demà el que puguem fer avui, perquè és un fet que de vegades retardem decisions, gestions, iniciatives, per simple mandra d'emprendre-les. Tanmateix, tan important és llegir aquesta frase del dret com del revés; juntament amb la diligència per fer les coses, és bo dir-se també: «deixa per demà el que *no* puguis fer avui»; no carreguis l'avui de més coses de les que pots fer, i no deixis per demà el descans que necessites avui. El llibre de la Saviesa ho expressa amb decisió: «Fill meu, no t'ocupis de massa coses, perquè, si les vols fer totes, en sortiràs malparat; per més que corris, no les atraparàs, i si en vols fugir, no te n'escaparàs» (Si 11,10). «A mi, escrivia sant Josepmaria, sempre em queden coses per a l'endemà. Hem

d'arribar a la nit, després d'un dia ple de feina, amb tasques de sobra per a la jornada següent. Hem d'arribar a la nit carregats, com ases de Déu».[7]

Per això, a l'hora d'assumir tasques, és important distingir la disponibilitat —actitud de servei, d'obertura al que ens puguin demanar— d'una responsabilitat excessiva, per la qual intentem respondre, a més, del que realment podem incloure. En això, com en tot, convé aconseguir un equilibri; no es tracta de fer-se impermeables als imprevistos, freqüents en la vida de cada dia, però tampoc de deixar —en la mesura que puguem evitar-ho— que la vida sencera sigui un gran imprevist.

## **Mesurar les forces**

Existeixen persones molt atentes i capaces a les quals costa molt dir que no a determinades peticions: de



vegades prefereixen ocupar-se d'una tasca, encara que vegin que no tenen temps o energies per emprendre-la, en lloc de disgustar o quedar malament amb una negativa; altres vegades l'assumeixen perquè saben, no per presumpció sinó perquè els consta, que poden resoldre l'assumpte millor que altres persones. També hi ha qui, perquè és sensible als problemes dels altres, tendeix a carregar-se'ls massa; o qui, perquè té una mirada atenta i profunda als detalls, no aconsegueix acabar les tasques, de manera que se li amunteguen i formen una muntanya que l'aclapara. Els uns i els altres potser mesuren malament les seves forces, i els passa com a un carro sobrecarregat: de poc serveix la potència dels cavalls si els eixos del carro es deformen pel pes; si en un primer moment aconsegueixen girar, al final es deformarà o es trencarà.

Els qui es prenen seriosament la seva feina acostumen a tenir, en una mesura o una altra, algun d'aquests trets; i de vegades es pot produir un efecte pervers que accentua el cansament: quan algú rarament dona la seva negativa, i procura treballar bé, els altres tendeixen a demanar-li més favors; alguns, perquè s'aprofiten de la seva bona fe; d'altres, perquè no són conscients — de vegades no ho poden ser — de la càrrega que arrossega. Quan el cansament comença a fer-se notar, aquesta persona esclata potser, o respon amb enuig, irritada amb el món, per sorpresa dels altres: com que cadascú sabia només el favor que li havia demanat, i només ella portava el pes del conjunt, la seva reacció els resulta incomprendible. I així, algú amb una disposició sincera a ajudar es pot tornar una mica amarg i solitari. També aquí regeix la saviesa del *Siràcide*: «n'hi ha que treballen, es fatiguen i s'afanyen per

quedar-se cada vegada més enrere» (Si 11,11). A la feina cal distingir la generositat de la prodigalitat, per la qual es dona més del que s'ha de donar, i s'impossibilita per continuar donant: el present no ha de fer-nos perdre de vista el futur, també el més proper.

## **Cal llegir els signes del cansament**

Cal aprendre a llegir, en nosaltres i en els altres, els signes del cansament. No tothom es cansa pels mateixos motius, ni amb els mateixos temps. Però els símptomes tenen semblances: baixen les defenses de la personalitat i les limitacions del caràcter es fan més sortints. Una persona cansada tendeix a veure les coses amb més pessimisme del que li és propi: qui habitualment és de tarannà optimista, per exemple, reaccionarà amb una apatia estranya en ell. A qui té una tendència a preocupar-se, se li multiplicaran els

motius d'inquietud, que el paralitzaran, i caldrà ajudar-lo a adonar-se que en aquell moment no veu les coses amb objectivitat. Qui potser és habitualment mans reaccionarà amb una brusquedat que potser en un altre seria simplement un tret habitual del caràcter.

Si una persona té al costat, en aquells moments de cansament en què la vista s'ennuvola una mica, una mà amiga que l'aconsella amb atenció, sense paternalisme, i procura ajudar-la a conèixer-se, anirà aprenent a llegir ella mateixa els signes del seu cansament, a descansar o a demanar un canvi de ritme abans d'esgotar-se. «— Que t'és igual tot? — No et vulguis enganyar (...) No t'és igual tot: és que no ets incansable..., i necessites més temps per a tu: temps que serà també per a les teves obres, perquè, al final, tu ets l'instrument».

Una mostra d'amistat fina és ajudar els altres, ensenyar-los amb simpatia —sense condescendència, posant-se al seu costat—, a dir que no a certes peticions, sense carregar-se per això de remordiments; a descartar projectes que se'ls puguin ocórrer, si no és realista emprendre'ls; a aplicar la proporcionalitat i deixar potser algunes coses menys acabades del que voldrien; a veure que, més enllà del que tenen entre mans en aquell moment, o dels nous fronts que se'ls ocorren, hi ha el deure de descansar.

En les últimes dècades s'han fet cada vegada més freqüents els casos de *burnout* (estar cremats) o *estrès* professional, que solen afectar professionals d'àrees de servei: metges, infermeres, professors, sacerdots... Es tracta de persones que viuen amb passió la seva professió —perquè no hi ha res tan apassionant com dedicar-se a servir altres persones—, però que es veuen

aclaparades per les demandes constants que reben des de fora i des de dins: com li passa a un cable elèctric que rep tants senyals de les múltiples connexions que, al final, es crema. Els tres signes del *burnout* són el sentiment de buit, l'esgotament i la sobrecàrrega. Per prevenir aquestes situacions, i ajudar a temps, convé fer atenció a les característiques de les persones: és procliu al *burnout* qui té trets d'hiperresponsabilitat, perfeccionisme, inseguretat, autoexigència; qui té unes *expectatives irreal*s.

## **L'ambient laboral**

Convé fer atenció també a *l'ambient laboral* o la institució: com es distribueixen les tasques, com es descansa, quins són els incentius o les recompenses, com és la formació permanent del personal. La distracció en aquests aspectes ambientals, o la tendència a donar

responsabilitats excessives a persones joves, sense dedicar temps a la formació adequada, o sense fer-los notar tot allò positiu que fan, és un factor de risc. No només l'excés de feina pot provocar un *burnout*: el desencadena també l'escassetat, o el fet que no es trobi sentit a la feina, perquè un se sent inútil, o percep que no es valora el que fa. El sentit, a més, és una cosa que ha de créixer dins de cada persona: no n'hi ha prou amb recordar-ho sense més des de fora, com no n'hi ha prou de vegades amb uns copets d'ànims a l'esquena.

Tot i que resulta obvi dir que les persones són molt diferents, la velocitat de la vida pot fer que de vegades es dediqui poc temps i energies a valorar el que en podem esperar. Hi ha, per exemple, persones molt capaces de resoldre qüestions imprevistes, de vegades freqüents a les organitzacions. Es

diria que fins i tot es diverteixen; són com els esportistes a qui els agrada el risc: l'imprevist els treu de la rutina, els descansa. Hi ha altres persones, en canvi, que necessiten més estabilitat, perquè no es mouen tan còmodament en el curt termini: el que a d'altres els permet descansar, a elles els esgota. En aquest sentit, és important que els qui ocupen càrrecs de responsabilitat a les organitzacions intentin evitar que una persona, potser molt capaç, tingui un tipus de tasca que li produeix un desgast excessiu. La majoria de gent té una certa flexibilitat, i de vegades les limitacions es podran pal·liar amb l'experiència, i amb alguns consells, però d'altres serà preferible buscar una altra persona per a aquest encàrrec. Totes les feines tenen amargors, i de vegades no queda cap altra possibilitat que adaptar-se, però quan una persona està al seu lloc, rendeix més, i descansa més.



De vegades la situació de sobrecàrrega no es deu al cansament autoinduït per assumir massa tasques o gestionar-les malament, sinó a algunes deficiències de l'organització, per les quals una persona ha de carregar amb més feina del que és raonable, potser perquè són massa les persones que poden encarregar-li coses. Tot i que és important que ella mateixa parli amb els seus superiors per ajustar les càrregues, una part important de la responsabilitat de direcció consisteix també a adonar-se d'aquestes situacions: cal tenir cura de la gent, perquè no es trenquin; no només pensant en l'eficàcia de l'organització, sinó també en la felicitat de cadascú i de les seves famílies. Altres vegades la situació no té una solució fàcil, perquè persona i empresa són una mateixa cosa, o perquè pesa sobre la persona el lideratge d'un projecte que té la seva pròpia lògica, de vegades una mica

tirànica, i que dificulta reposar forces.

## **Un cansament feliç**

A vegades, el cansament pot tenir l'origen en la frustració de qui no ha acceptat que no sempre es compleixen les nostres expectatives sobre les coses i les persones. «El problema no és sempre l'excés d'activitats, sinó sobretot les activitats mal viscudes, sense les motivacions adequades, sense una espiritualitat que impregni l'acció i la faci desitjable. Per això les tasques cansen més del que és raonable, i de vegades emmalalteixen. No es tracta d'un cansament feliç, sinó tens, pesat, insatisfet i, en definitiva, no acceptat».[9]

Hi ha qui es desgasta «per sostenir projectes irrealitzables i no viure amb ganes el que bonament podrien fer. D'altres, per no acceptar la costosa evolució dels processos i

voler que tot caigui del cel. Uns altres, per aferrar-se a alguns projectes o a somnis d'èxits imaginats per la seva vanitat».[10] El xoc de les nostres petites esperances amb la realitat pot ser signe i oportunitat per buscar una vegada més el nostre descans en una esperança més gran.[11] «*O Crux, au spes unica!* — Salve!, oh Creu, esperança única,» diu l'himne *Vexilla Regis*. [12] El veritable descans rau en l'abandonament en Déu, a abraçar les paraules de Jesús al Pare: «a les teves mans encomano el meu esperit» (Lc 23,46). L'abandonament, que «és desitjar les coses bones, posar els mitjans per aconseguir-les i, després, si no surten, quedar-se a les mans de Déu dient: continuaré treballant perquè surtin».[13]

Però «i si la Creu fos el tedi, la tristesa? — Jo et dic, Senyor, que, amb tu, estaria alegrement trist».[14] Fins i tot quan ens fatiguem perquè

no hem sabut descansar a temps, o a causa de la nostra limitació, es tracta de redescobrir i assaborir el fons de felicitat que prometen aquestes paraules del Senyor per als que estan cansats, que avui són uns, i demà uns altres... perquè, qui no es cansa de vegades en el camí de la vida?: «veniu a mi tots els que esteu cansats i jo us alleujaré. Porteu el meu jou sobre vosaltres i apreneu de mi que soc mans i humil de cor, i trobareu descans per a les vostres ànimes: perquè el meu jou és suau i la meva càrrega és lleugera» (Mt 11,28-30).

*Wenceslao Vial - Carles Ayxelà*

---

[1] Sant Josepmaria va voler que es gravés aquesta inscripció en un rellotge de sol del jardí de *Villa delle Rose*, una casa de recessos a Castelgandolfo, Roma.

[2] Sant Josepmaria, *Carta 15-X-1948*, n. 14 (citat a A. Vázquez de Prada, *El Fundador del Opus Dei*, III, Rialp, Madrid 2003, 429, nota 118).

[3] Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, 137.

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

[5] Sant Josepmaria, *Forja*, 290.

[6] Sant Josepmaria, *Camí*, 706.

[7] Sant Josepmaria, *Carta 15-X-1948*, 10.

[8] Sant Josepmaria, *Camí*, 723.

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

[10] *Ibidem*.

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

[12] Aquest himne es resa a la Litúrgia de les hores, des de la setmana de la Passió i durant la Setmana Santa.

[13] Sant Josepmaria, notes d'una reunió familiar, 15-IV-1974.

[14] Sant Josepmaria, *Forja*, 252.

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

.....

pdf | document generat  
automàticament des de <https://opusdei.org/ca/article/sine-sole-sileo-cansament-i-descans-i/> (04/04/2025)