opusdei.org

El alma baila: cansancio y descanso (II)

Sentido común, buen humor y apertura a los demás: con esta clave se abordan, en esta segunda parte, algunos aspectos del descanso, tan necesario en nuestra vida como el trabajo.

16/01/2017

«*Quando il corpo sta bene, l'anima balla* –Cuando el cuerpo está bien, el alma baila». La primera vez que san Josemaría oyó este proverbio

italiano, no le gustó: tantas veces, él había conocido a personas que, aun en medio de un gran sufrimiento físico, estaban llenas de alegría y de paz: «el cuerpo está bien –aunque esté enfermo– y el alma baila, si se tiene sentido sobre la vida sobrenatural», decía en una ocasión[1]. Con todo, llegó a apreciar la sabiduría que recoge este refrán: el ser humano es, inseparablemente, cuerpo y espíritu; y, lo mismo que el espíritu, según sea su ánimo, puede remolcar el cuerpo o abatirlo, el cuerpo puede ser altavoz del espíritu cuando está sano, pero también puede ser sordina, cuando la salud se quiebra.

Si más vale prevenir que curar, el descanso es una de las mejores medidas de prevención. Como en todo lo demás de nuestra vida, también aquí Dios cuenta con nuestro buen hacer ordinario: se trata de equilibrar la solicitud por

nuestras obligaciones con la responsabilidad de recuperar las fuerzas necesarias para seguir atendiéndolas. Descansar, por eso, no es un lujo ni una forma de egoísmo; es una necesidad, un deber. «Cuídate», se dice a veces entre amigos y familiares, al despedirse: nos recordamos mutuamente que nuestra salud es un don de Dios. Un don para servir a los demás, que es necesario proteger, sin dramatismos, pero con decisión. El Papa lo recuerda también con aquel sabio y paternal consejo del Sirácide[2]: «Hijo, en la medida en que puedas, procúrate el bien (…). No te prives de un día feliz» (*Si* 14,11.14).

Con sentido común y buen humor

«Dame, Señor, una buena digestión, y también algo que digerir. Dame un cuerpo sano, Señor, con el sentido común necesario para cuidarlo. Dame, Señor, un alma sencilla, que

sepa atesorar todo lo que es bueno y puro, y que no se asuste fácilmente ante el mal, sino que encuentre el modo de poner las cosas de nuevo en su lugar. Dame un alma que no conozca el aburrimiento, las murmuraciones, los suspiros y los lamentos, y no permitas que esa cosa pesada que se llama “Yo” me preocupe demasiado. Dame, Señor, sentido del humor. Dame la gracia de comprender una broma, y de descubrir un poco de alegría en esta vida y comunicarla a los demás. Así sea»[3].

En esta oración, que se suele atribuir a santo Tomás Moro, se dibuja con sencillez y precisión el tono del descanso de un hijo, de una hija de Dios. Sin duda, este santo experimentó el cansancio, porque a sus responsabilidades profesionales y a su vida familiar, que cuidaba con esmero, se sumaba una viva inquietud intelectual y una

correspondencia incesante con amigos y colegas; pero procuraba salir al paso de la fatiga con sentido común y buen humor, porque tan necesario es dar importancia a nuestro reposo como quitar peso al cansancio. Por eso, san Pablo aconseja a «los que lloran» a vivir «como si no llorasen», y a «los que se alegran, como si no se alegrasen» (*1 Co* 7,30). Es verdad que necesitamos descansar, y que a veces es irresponsable esperar a caer agotado, porque entretanto nuestra salud se va resintiendo. Sin embargo, tampoco se trata de tener unas expectativas irreales, porque viviríamos en la ansiedad de no poder alcanzarlas.

Es bueno descubrir el descanso también en las pequeñas cosas de la vida de cada día: el mejor reposo es el que se dosifica gota a gota, porque nos ayuda más el riego continuo que un aguacero puntual entre muchos

días de sequía. Decía san Josemaría que descansar «no es no hacer nada: es distraernos en actividades que exigen menos esfuerzo»[4]. De ordinario, si evitamos llegar al agotamiento, podremos descansar así. Y, con un poco de creatividad y de orden, habrá veces en que incluso el trabajo mismo será un motivo de reposo: «mientras trabajas en una cosa, descansas de la otra. Ése es el espíritu del Opus Dei»[5]. Cuando se pone ilusión en lo que se hace, aunque humanamente parezca poco atractivo, resulta más fácil disfrutar con la tarea; se consiguen entonces mejores resultados y se descansa trabajando.

La higiene del descanso

Del griego *hygieinos*, saludable, la higiene es un conjunto de medidas que permite conservar la salud. La higiene del sueño, como se sabe, es un principio elemental del descanso:

el cuerpo humano necesita dormir. Cuando le pedimos que prescinda de ese reposo, hace *horas extra*, saca energías de donde puede. Pero abusar de esa flexibilidad podría causar una deformación difícil de revertir, como le sucede a una goma elástica a la que se ha pedido más elasticidad de la que verdaderamente tenía. La necesidad de cuidarse en este aspecto va más allá del corto plazo: no se trata simplemente de que tras una noche sin dormir se pierda lucidez y energías, sino de que, con el tiempo, la falta acumulada de sueño genera desequilibrios, y la salud se vuelve quebradiza. Aquí rige, como en tantas cosas, aquel aforismo universal: «pan para hoy, hambre para mañana».

Con todo, puede ocurrir que, a pesar de procurar dormir con regularidad, se experimente dificultad para conciliar el sueño, para que se

prolongue durante la noche, o para que sea verdaderamente reparador. El insomnio no es en sí mismo una enfermedad, sino un síntoma. Cuando se presenta, hay que buscar sus causas, en ocasiones con la ayuda de un especialista. Los factores pueden ser externos o ambientales, como el calor o el frío, los ruidos, el exceso de luz; o internos, como una preocupación que hace sufrir, un proyecto en marcha, un problema respiratorio o fisiológico, etc. Como en otros aspectos de la salud, a veces no se podrá solucionar el problema. Además de seguir buscando alternativas de tratamiento, será una ocasión más para abandonarse con serenidad en las manos de Dios.

El cansancio es habitualmente el resultado de una tensión continuada. El término *estrés*, aunque ha venido a designar un estado en el que la persona se ve sobrepasada por la acumulación de trabajo o por una

situación agobiante, se deriva de hecho del verbo *stress*, que no tiene de por sí connotación de crisis, sino simplemente de enfatizar, presionar, esforzar. El trabajo tenaz y constante no es, en sí mismo, malo para la salud: lo que puede lesionarla es la carencia de relajación o una motivación equivocada. «Más vale un puñado con reposo, dice el Eclesiastés, que dos puñados con trabajo y empeño vano» (*Qo* 3,6). Uno puede cansarse innecesariamente a fuerza de no detenerse, de querer resolver todo de inmediato, de agobiarse con las tareas pendientes; el trabajo tiene entonces mucho de «empeño vano». Pero también se vuelve anodino y pesado el trabajo concebido como fin en sí mismo, cuando uno pierde de vista que se debe a los demás.

La tensión muscular que acumulamos a lo largo del día se puede deber también a veces a las

prisas. La inmediatez de la comunicación electrónica y la velocidad de los medios de transporte tienden a transferirse a todos los ámbitos de la vida, y puede llevarnos a vivir siempre corriendo, a ir por la vida con cara de prisa. Por eso, en la medida en que dependa de cada uno, es muy conveniente habituarse a equilibrar la tenacidad con la calma. Salir con tiempo para llegar con tiempo a las citas con otras personas, procurar escuchar a los demás sin pensar en lo siguiente que vamos a hacer, tener paciencia con los retrasos… Si hasta el modo en que respiramos incide en el sosiego y la distensión del cuerpo, una adecuada *respiración* del alma nos conserva la serenidad y las energías para poder resolver los problemas, o para convivir con las preocupaciones, con nuestra imperfección y la de los demás. Estos hábitos nos proporcionan gradualmente un descanso sano y sencillo, y nos

permiten *ser oasis* para los demás: hombro sobre el que apoyarse, oído al que confiarse.

La relajación del cuerpo y del alma se logra también con el ejercicio físico. Todo son ventajas en el hábito de caminar un rato cada día, aprovechando los desplazamientos, al ir y volver del trabajo, al recoger de la escuela los hijos. A la vez, mientras la edad lo permita, es útil el deporte, como medio de diversión y esfuerzo alegre: nos viene muy bien someter al cuerpo a desafíos razonables, sin imprudencias, que pueden ser ocasión de compartir el descanso con otros. Estas y otras medidas sencillas, que cada cual puede integrar en su vida diaria, conforman una correcta higiene del descanso *en* el trabajo, que nos hace más alegres y eficaces.

Renovar el aire

El descanso, en sus múltiples formas, es un cambio de aires. Así como el ambiente de una habitación cerrada se carga al cabo del tiempo y necesita ventilación, la vida cotidiana, incluso cuando no trae consigo grandes turbulencias, cansa: si no procuramos airearnos, se introduce fácilmente el hastío o la rutina.

Cambio de aires no significa necesariamente ausentarse varios días, porque muchas veces nuestras responsabilidades no nos lo permitirán. Un rato de deporte o un paseo, o una excursión al campo, a la montaña, a visitar algún lugar distinto, despeja la cabeza y permite volver renovados a la vida normal. En ocasiones, por ejemplo, surgen pequeños conflictos con las personas con las que vivimos o trabajamos, que se disuelven en cuanto pasamos unas horas con ellas, fuera del ámbito habitual; otras veces, tenemos entre manos cuestiones que

no logramos enfocar bien y que requieren tomar un poco de distancia, pasar por el colador del descanso. La ficción, a través de la lectura o del cine, la poesía, el arte, apartan también un poco de los problemas cotidianos, y refrescan; dan un cambio de perspectiva, que permite reenfocar la realidad y descubrir la belleza en las pequeñas cosas.

El verdadero descanso no es, sin embargo, evasión: se trata de separarse un poco de la realidad cotidiana para volver renovado; no de huir ansiosamente de ella. A la vista de las formas que toma la *desconexión* en los fines de semana de algunas personas, y del estado lamentable en que les deja, se diría que si volvemos del descanso peor de como fuimos, se trató de un descanso ficticio. A veces uno cree necesitar ciertos desahogos quizá porque está a disgusto con su vida cotidiana,

porque huye de sí mismo. Conviene por eso atreverse a identificar, en la propia vida, el entretenimiento que evade pero que no descansa verdaderamente, o que incluso hace daño. La sobriedad es, en ese sentido, una buena piedra de toque del descanso de calidad. Sin duda, el aspecto lúdico y festivo forma parte del reposo; pero no conviene confundir la fiesta con el exceso, aunque se haya extendido ese modo de ver. Resulta muy sabio en esto también el consejo de «darle un poco menos de lo justo» al cuerpo[6]: festejar evitando la saciedad ayuda a disfrutar más de las cosas. La sobriedad nos quita la ansiedad, que lleva a vivir mendigando evasiones constantemente, y sufriendo cada vez que hay que dejarlas. Por eso es bueno, por ejemplo, prescindir a veces de la música, aunque tengamos posibilidad técnica de oírla todo el tiempo; olvidarnos por un rato de nuestra conexión a internet, para

conectar con quienes nos rodean, para estar pendientes de ellos; cuestionarse, en definitiva, ciertos «imperativos» a los que nos somete una constante oferta de posibilidades de ocio, que a veces podría quitarnos la libertad de un descanso sencillo y alegre.

Un descanso abierto

El cultivo de aficiones y de intereses culturales enriquece la vida familiar, y es también una alternativa al deporte, que se puede ver impedido por el tiempo, por la enfermedad o la edad. Uno no es joven toda la vida, y si hiciera girar todo su descanso en torno a deportes de gran intensidad, llegado a una cierta edad se aburriría, y sería un peso para sí mismo y para los demás. Por eso conviene no esperar a ese momento para desarrollar otras formas de descanso. Aunque algunas no requieren siempre compañía, un hijo

de Dios las concibe siempre desde la apertura a quienes le rodean: considera el propio descanso como parte de su vida con los demás y para los demás, y no como una cuestión meramente privada. Vistos así, la lectura y el cine, por ejemplo, alimentan las conversaciones, dan que hablar; la pintura, la jardinería o el bricolaje hacen amable el hogar; el talento musical de cada quien –aunque no sea grande–, la creatividad en la cocina, la originalidad a la hora de una celebración, amenizan la vida.

El buen descanso está abierto a la familia y a los amigos: no tendría sentido que llegara el fin de semana y uno se cerrara en su cascarón. El descanso individualista acaba por no aliviar verdaderamente, y produce una extraña ansiedad por escaparse, que suele ser sintomática de una tensión con la propia identidad de padre, madre, hermano, marido,

hija. Una cosa son, en ese sentido, las ganas de descansar, y otra la ansiedad por descansar; el descanso abierto es sereno y flexible, y despliega nuestra identidad: nos ayuda a ser quienes somos.

En la exhortación de san Pablo, «*alter alterius onera portate*, llevad los unos las cargas de los otros y así cumpliréis la ley de Cristo» (*Gal* 6,2), podemos ver una invitación a cuidar del reposo de los demás, a descansar haciéndoles descansar. Hacerse a los gustos de quienes nos rodean forma parte del día a día de una familia: el padre con los hijos, la mujer con el marido, los nietos con los abuelos… Y comprender: alivia y aligera mucho querer y saberse querido, tener alrededor gente que nos escucha, que nos comprende, que se hace cargo de todo lo nuestro. «Si ponéis cariño, cada una de nuestras casas será el hogar que yo quiero para mis hijos. Vuestros hermanos tendrán un

hambre santa de llegar a casa, después de la jornada de trabajo; y tendrán también ganas de salir a la calle –descansados, serenos–, a la guerra de paz y de amor que el Señor nos pide»[7].

El descanso encuentra, en fin, su fuente más profunda y su horizonte último en el Señor. «Dios mío: descanso en ti», anotaba san Josemaría en el margen del *Decenario al Espíritu Santo*; «Señor Dios –rezaba san Agustín– danos la paz, puesto que nos has dado todas las cosas; la paz del descanso, la paz del sábado, la paz sin ocaso»[8]. Si a veces nos quedamos *abobados* viendo el paisaje desde un alto, las olas del mar que van y vienen, el fuego que crepita en la chimenea, los niños que juegan, ¿cómo no vamos a encontrar nuestro reposo en la oración, en la intimidad con el Dios que siempre nos escucha y llena de sentido lo que hacemos? «El Señor

Dios es sol y escudo» (*Sal* 84 [83],12): Él ilumina nuestro cansancio y nuestro descanso. Si el alma enmudece cuando le pierde de vista, canta y baila al recuperarle. «Descansa en la filiación divina. Dios es un Padre –¡tu Padre!– lleno de ternura, de infinito amor. –Llámale Padre muchas veces, y dile –a solas– que le quieres, ¡que le quieres muchísimo!: que sientes el orgullo y la fuerza de ser hijo suyo»[9].

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

---

[1] San Josemaría, Notas de una reunión familiar, 29-IV-1969 (citado en *Camino*, edición crítico-histórica, 3ª ed., Rialp, Madrid 2004, 337, nota 60).

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

[3] De entre las variantes de esta oración, se traduce aquí la versión inglesa citada en el discurso del Papa Francisco del 22-XII-2014.

[4] *Camino*, 357.

[5] San Josemaría, Notas de una reunión familiar, 7-VII-1974.

[6] Cfr. *Camino*, 196.

[7] San Josemaría, Notas de una reunión familiar, 29-III-1956 (citado en A. Sastre, *Tiempo de Caminar*, Rialp, Madrid 1989, 182-183).

[8] San Agustín, *Confesiones,* XIII. 35.50.

[9] San Josemaría, *Forja*, 331.

pdf | Documento generado automáticamente desde https://

opusdei.org/es-bo/article/el-alma-baila-cansancio-y-descanso-ii/ (30/12/2025)