

opusdei.org

# ”Sine Sole Sileo”: Väsymys ja lepo, osa I

Tämä tekstisarja on kaksiosainen artikkeli lepäämisen tärkeydestä elämässä kovan työn keskellä, Jumalan lapsina.

21.5.2018

Klassiset kaiverukset aurinkokelloissa, viehättävässä yksinkertaisuudessaan, osoittavat ilmeisen tosiasian: *Sine sole sileo*. ”Ilman aurinkoa pysyn vaiti.” (*Sanat*,

*jotka pyhä Josemaria pyysi  
kaivertamaan aurinkokelloon Villa  
della Rosen puutarhassa  
Castelgandolfon  
kongressikeskuksessa Roomassa).*  
Moiset itsestään selvät toteamukset  
tulevat helposti ohitetuiksi  
huomaamatta, vaikka ne siitä  
huolimatta saattavat ilmentää  
tärkeitä elämän totuuksia. Aivan  
kuten ilman auringonvaloa  
aurinkokellosta tulee pelkkä koriste-  
esine, tai kasvi, jolta riistetään  
päivänvalo kuihtuu pois, niin  
Jumalan meihin asettamat ihanteet  
voivat haalistua tai jopa kadota, jos  
meiltä puuttuu lepäämisen  
”auringonvalo”.

Pyhä Josemaría sanoi, että Opus Dein  
jäsenille ”työ on krooninen, tarttuva,  
parantumaton ja kehittyvä tauti.”  
(Pyhän Josemarian kirjeestä vuodelta  
1948.) Jumala laskee kristittyjen  
jatkovien ponnisteluiden varaan,  
siihen, että kristityt

työskennellessään rinta rinnan kanssaihmistensä kanssa vetävät maailman mukanaan hänen luoksensa. Mutta hän myös tahtoo, että huolehdimme itsestämme, sillä päivittäinen työskentelymme voi rasittaa meitä, ja silloin on välttämätöntä levätä voimien palautumiseksi.

*”Ruumiisi on kuin pieni aasi - aasi oli Jumalan valtaistuimena Jerusalemissa - ja se kantaa sinua Jumalan poluilla maan päällä. Mutta se on pidettävä hallinnassa, ettei se poikkeaisi Jumalan teiltä. Sitä on kuitenkin myös rohkaistava, että se ravaisi iloisesti ja elämänhaluisesti, niin kuin hyvälle aasille sopii.” (Escrivá. Jumalan ystäviä: 137 )*

Yleisesti ottaen on kahdenlaista väsymystä, fyysistä ja psyykkistä. Nämä liittyvät läheisesti toisiinsa, koska jokainen ihminen on ruumiin, mielen ja hengen muodostama

kokonaisuus. Toisen tyyppinen väsymys vaikuttaa yleensä toiseen ja tapaa pahentaa sitä, aiheuttaen pienen, tai toisinaan ei niin pienen uupumuksen kehän. Joka rasittuu kovasti fyysisesti, huomaa usein mielensäkin muuttuvan turtuneeksi ja välinpitämättömäksi. Samoin sellainen ihminen, joka uupuu henkisesti, saattaa lopulta ilmentää väsymystä kehollisesti, fyysisinä kipuina ja särkyinä, jotka korostavat sisäistä väsymystä. Erityisesti tämä toinen alaspäin viettävä spiraali on salakavala ja on hyvä kiinnittää siihen huomiota. Nimittäin ne jotka siitä kärsivät ja sellaisten kanssa elävät jättävät asian usein huomiotta. Pelottelematta meidän on hyvä tarkastella asiaa, sillä ennaltaehkäisy on tässäkin paras hoito. Joskus elämässä hankaluuden saattavat ilmaantua, ei omistautumisen tai kiinnostuksen puutteen takia, vaan pohjimmiltaan väsymyksen vuoksi.

Tässä ja seuraavassa osassa tarkastelemme väsymyksen ja lepäämisen eri аспекteja, jotka muodostavat osan elämästäme Jumalan lapsina. ”Hän joka on *perfectus Deus, perfectus Homo* – täydellinen Jumala ja täydellinen ihminen – ja joka nautti Taivaan kaikesta onnesta, valitsi kokea köyhyyden, väsymyksen, kyyneleet ja kärsimisen, jotta me voisimme ymmärtää, että jos haluamme olla yliluonnollisia meidän tulee olla myös hyvin inhimillisiä. (Pyhä Josemaria: *The Forge*. 290.)

## **Uupumisen välttämiseen oppiminen**

Jotkin olosuhteet elämässä voivat olla erityisen loppuunkuluttavia, erityisesti silloin, kun ne ovat kilpailevia normaalin elämänmenon kanssa. Sellaisia voivat olla esimerkiksi perheenjäsenen sairastuminen, uuden lapsen

syntymä, erityisen vaativa opiskelu- tai työtilanne tai ongelmien kasaantuminen... Sellaiset tilanteet, ennen kaikkea pitkittyessään, vaativat aikaa ja tapoja levätä, vaikka vain pieniäkin, jotteivät väsymisvauriot jäisi pysyviksi tai aiheutuisi kroonista uupumusta.

Lähellä olevien ihmisten tuki tällaisessa tilanteessa on ratkaisevan tärkeää. Mutta yhtä olennaista on ripeys pyytää apua, koska muut eivät välttämättä huomaa kuinka uuvuttavaksi jokin on käymässä kyseiselle ihmiselle.

Kuten ”tikki oikeaan aikaan säästää kymmeneltä,” ja voi estää pientä haavaa repeämästä isommaksi, samoin ensimmäinen ja paras tapa levätä on oppia välttämään liiallista uupumusta.

Joinakin hetkinä meidän kenties tarvitsee ottaa vähäksi aikaa askel taakse rivistä ja antaa toisten

taistella etulinjassa, vaikka siihen voi olla vaikeaa myöntyä. Eikä tämä ole vastuunpakoilua tai lipsumista.

Kyseessä on yksinkertaisesti omien rajojen tunnistaminen ja toisinaan omien ponnisteluiden saavutuksista sivulliseksi jääminen. Jumala haluaa meidän omistavan itsemme rakkaudelle, mutta ei niin, että rakkaudemme sammuu ja rakennus romahtaa, kuten talo, joka on rakennettu hiekalle (Matt. 7:24 – 27).

*”Ruumiillinen uupumus... - Olet uupunut. – Lepää. Jätä ulkoinen toimintasi. – Kysy neuvoa lääkäriltä. Toimi hänen ohjeidensa mukaan ja jätä huolesi. Pian voit palata elämääsi ja parantaa entisestään apostolaattiasi, mikäli vain olet uskollinen.” (Pyhä Josemaria: Tie. 706.)*

Tuttu sanonta opastaa meitä olemaan jättämättä huomiselle sen, minkä voimme tehdä tänään, sillä on totta, että toisinaan sysäämme

päätöksentekoa ja aloitteita puhtaasta laiskuudesta. Mutta on aivan yhtä tärkeää lukea sanonta myös toisin päin. Yhdessä tehtävien suorittamisen määrätietoisuuden ja ahkeruuden kanssa meidän täytyisi myös sanoa itsellemme ”jätä huomiseksi se, mitä et voi tehdä tänään.” Älä ylikuormita tätä päivää enemmällä, kuin on mahdollista tehdä, äläkä jätä huomiseksi sitä lepoa, jonka tarvitset tänään. Kuten Viisauden kirja voimakkaasti sanoo: ”Poikani, älä puuhaa moninaisissa; jos olet monipuuhainen, et säily viasta vapaana; mitä tavoittelet, sitä et saavuta, ja mitä pyrit pakoon, sitä et pakoon pääse” (Siir. 11:10). Pyhä Josemaría opasti: ”Mitä tulee itseeni, minulla jää aina asioita tehtäväksi seuraavana päivänä. Meidän pitäisi käydä yöpuulle täyden työpäivän jälkeen monien asioiden jäädessä odottamaan seuraavaa päivää.” (Pyhän Josemarian kirjeestä vuodelta 1948.)



Joten kun otamme itsellemme tehtäviä, meidän on tärkeää erottaa käytettävyys – palvelemisen asenne, avoimuus sille mitä ikinä meiltä pyydetään – ja ylenmääräinen vastuuntunto, jolloin tulemme ottaneeksi harteillemme enemmän, kuin mihin meistä on. Tässä, kuten kaikessa, on viisasta hakea tasapainoa. Ei ole tarkoitus, että meistä tulisi immuuneja yllättäville uusille vaatimuksille, jotka ovat toistuvia jokapäiväisessä elämässä; mutta ei myöskään se, että koko elämästämme tulisi yksi suunnittelematon tehtävä toisensa perään, siinä määrin, kuin voimme sen välttää.

## **Omien voimien kalibrointi**

Jotkut melko reippaat ja kyvykkäät ihmiset pitävät vaikeana kieltäytyä vaatimuksista.

Joskus he mieluummin ottavat uuden tehtävän, vaikka tietävätkin,

ettei heillä ole aikaa tai energiaa siihen, ennemmin kuin tuottavat pettymyksen jollekulle tai eivät näytä niin hyviltä muiden silmissä. Ja joskus he saattavat ottaa vastaan jonkin tehtävän, sillä he tietävät pystyvänsä ratkaisemaan sen muita paremmin, ei arvailun tai oletuksen, vaan kokemuksensa vuoksi.

On olemassa myös ihmisiä, jotka ovat hyvin herkkiä toisten ongelmille, ja jotka saattavat ottaa harteilleen liian monia niistä. Kaikki nämä ihmiset ovat arvioineet kapasiteettinsa huonosti, ja silloin saattaa käydä kuin ylikuormatuille vaunuille. Vahvoista hevosista ei ole paljoa hyötyä, jos akselit vääntyvät kuorman painosta. Vaikka akselit aluksi kääntyisivätkin, ne lopulta vääntyvät tai pettävät.

Niiden ihmisten joukossa, jotka ottavat työnsä vakavasti, yksi tai useampi näistä piirteistä on usein

löydettävissä. Joskus voi ilmetä sellainen kieroutunut vaikutus, että tällainen piirre palvelee vain henkilön uupumuksen kärjistäjänä. Koska tällaiset ihmiset harvoin kieltäytyvät pyynnöistä ja aidosti pyrkivät tekemään työnsä hyvin, toisilla on tapana pyytää heiltä entistäkin enemmän palveluksia. Jotkut saattavat pyrkiä hyödyntämään heidän hyvää tahtoaan; siinä missä toiset eivät havaitse (tai joskus ei ole mitenkään mahdollista havaita) henkilön kuorman määrää. Kun uupumus alkaa ilmetä, kyseinen henkilö saattaa räjähtää tai vastata vihaisesti, äkäisenä muulle maailmalle, paljolti toisten täydeksi yllätykseksi. Koska pyynnön esittäjä tietää vain kyseisen palveluksen vaatimuksen henkilölle, mutta henkilö itse taas kantaa kaikkien vaatimusten kuorman, tällainen reaktio saattaa vaikuttaa käsittämättömältä. Niinpä henkilöstä, jolla on auttavainen

mielenlaatu saattaa tulla eristynyt ja katkeroitunut. Myös tästä Siirak sanoo: ”*Moni ahertaa, näkee vaivaa ja rientää ja joutuu sitä suurempaan puutteeseen*” (Siir. 11:11). Raskaassa työssä meidän täytyy erottaa anteliaisuus ja ”tuhlaavaisuus”. Jälkimmäisessä henkilö antaa itsestään enemmän kuin hänen pitäisi, tullen kyvyttömäksi jatkamaan antamista. Nykyisen ei pitäisi saada meitä menettämään tulevaisuudennäkymiämme, ei edes lähitulevaisuuden.

## **Uupumisen merkit**

Meidän täytyy oppia tunnistamaan uupumuksen ilmiantavia merkkejä, sekä itsessämme että muissa. Kaikki eivät väsy samoista syistä tai samasta rasituksen määrästä. Oireet ovat kuitenkin kaikilla samanlaisia: persoonallisuutta tukevat suojamekanismit heikentyvät ja luonteen rajoittuneisuudet tulevat

esiin. Väsynyt henkilö on taipuvainen ajattelemaan tavanomaista pessimistisemmin, mikä voi johtaa optimistisenkin henkilön apaattiseen asioihin reagoimiseen, joka voi vaikuttaa oudolta. Huolehtimiseen taipuvainen henkilö taas saattaa löytää entistä enemmän syytä ahdistumiseen ja lamaantua. Silloin hän tarvitsee jonkun auttamaan ja näyttämään, että hän ei näe asioita objektiivisesti. Tavallisesti ystävällinen henkilö taas saattaa käyttäytyä tönkeydellä, joka jollekin toiselle voisi olla vain tavallinen luonteenpiirre.

Uupunut ihminen, jonka katsetta pilvet varjostavat, tarvitsee rinnalleen ystävän, joka voi ilman holhoavaa asennetta neuvoa ja koittaa auttaa itsetuntemuksen parantamisessa. Silloin ihminen voi itse oppia lukemaan ennakkomerkkejä uupumuksesta, ja levätä tai muuttaa tekemisen rytmiä,

ennen uupumista. ”Onko kaikki sinulle yhdentekevää? – Älä petä itseäsi... Kaikki ei todellakaan ole sinulle yhdentekevää. Olet vain väsynyt ja tarvitset enemmän aikaa itsellesi. Tämä aika koituu myös työsi parhaaksi, sillä loppujen lopuksihan sinä olet työväline.” (Escrivá: Tie: 723.)

Hienostunut ilmaisu ystävyydestä kertoo ystävyyden olevan sitä, että auttaa toisia opettaen, rinnalle asettuen ja aidolla empatialla sanomaan tarvittaessa ei joillekin vaatimuksille ilman katumusta. Tai ehkä jättäytyä eteen tulevista projekteista, jos niiden vaatimusten kantaminen on epärealistista. Tai nähdä asioiden perspektiivi ja kenties tehdä jotkin asiat vähemmän huolitellusti valmiiksi, kuin ehkä haluaisi. Meidän täytyy auttaa heitä näkemään, yli käsillä olevien tai tulevien seikkojen, heidän velvollisuutensa levätä.

Viime vuosikymmeninä näyttäisi työelämässä ilmenneen aina vain enemmän loppuunpalamista ja stressiä, erityisesti palvelualoilla: lääkäreillä, hoitajilla, opettajilla, papeilla... Nämä ovat intohimolla työlleen omistautuneita ihmisiä, sillä ei ole mitään vetoavampaa, kuin omistaa itsensä toisten palvelemiseen; mutta he huomaavat olevansa ylikuormitettuja jatkuvilla vaatimuksilla sisä- ja ulkopuolelta. Silloin tapahtuu kuin sähkökaapelille, joka saa liian monta signaalia liitännöistään – se kärkehtää.

Kolme mahdollista loppuun palamisen merkkiä ovat tyhjyyden tunne, uupumus ja ylikuormittuminen. Näiden ehkäisemiseksi ja oikea-aikaisen avun antamiseksi tarvitsee kiinnittää huomiota ihmisen olemisen tapaan. Luonteenpiirteitä, jotka voivat edesauttaa loppuunpalamista, ovat

liioiteltu vastuuntunto,  
perfektionismi, turvattomuus sekä  
ylisuuret vaatimukset itselle.  
Lyhyesti sanottuna kyse on  
*epärealistisista odotuksista.*

## **Työilmapiiri**

Työpaikalla on kiinnitettävä myös  
huomiota työilmapiiriin: kuinka  
työtehtävät on jaettu; kuinka  
työntekijä lepää; mitkä ovat  
kannustimet ja palkkiot;  
henkilökunnan jatkuva muutos.  
Näiden ympäristötekijöiden  
huomiotta jättäminen, tai liiallisen  
vastuun antaminen nuoremmille  
työntekijöille ilman kunnan  
koulutusta, tai ilman positiivista  
vahvistamista, on riskitekijä.

Loppuunpalamista ei edistä  
ainoastaan työn suuri määrä, vaan  
”burn outin” voi laukaista työn puute  
tai työn merkityksettömäksi  
kokeminen ja tarpeettomuuden  
tunne, tai tunne siitä, että omaa työtä



ei oikeasti arvosteta. Tunteen työn merkityksellisyydestä pitää kasvaa jokaisessa ihmisessä. Ei riitä, että ihmistä muistutetaan siitä ulkopuolelta ajoittaisten selkääntaputusten lailla.

Vaikka onkin selvää, että ihmiset ovat hyvin erilaisia, tämän päivän nopea elämänrytmi saattaa johtaa siihen, että emme juuri käytä harkintaa siihen, mitä voimme odottaa kultakin ihmiseltä. Jotkut esimerkiksi ovat melko kyvykkäitä ratkomaan ennalta-arvaamattomia seikkoja, joita työpaikoilla ilmenee. Voisimme jopa sanoa, että tällaiset ihmiset nauttivat sellaisesta. Kuten urheilussakin, riskinottajat nauttivat siitä, että odottamaton haaste rikkoo heidän rutiininsa ja jopa se voi tuntua rentoutuvalta.

Toiset tarvitsevat enemmän vakautta. Mitä muut pitävät rauhallisena, he pitävät väsyttävänä.

Siksi on tärkeää, että yritysten managerit ovat huolellisia, että eivät kuormita työntekijää, kyvykästäkin, liian raskaalla työtehtävällä.

Useimmilta ihmisiltä löytyy jossain määrin joustavuutta ja he voivat ylittää rajoituksensa kokemuksen ja neuvonnan avulla. Mutta joittenkin kohdalla on vain parempi etsiä joku toinen työntekijä tekemään haastava työtehtävä. Kaikissa töissä on epämiellyttävät puolensa, ja joskus ei ole olemassa muuta vaihtoehtoa, kuin sopeutua tilanteeseen.

Mutta silloin, kun joku työskentelee oikealla paikalla, hän tuottaa enemmän ja lepää paremmin.

Ajoittain työntekijän ylikuormittuminen ei johdu itseaiheutetusta uupumisesta, joka syntyy liian monen samanaikaisen tehtävän ottamisesta tai niiden huonosta hoitamisesta, vaan yrityksen sisäisistä

organisointivioista. Jollakin voi esimerkiksi olla enemmän työtä, kuin on järkevää, koska on olemassa liian monta henkilöä, joka antaa hänelle tehtäviä. Vaikka onkin tärkeää, että tällaisessa tilanteessa olevat työntekijät puhuvat asiasta pomolleen, on myös yhtä tärkeä osa johdon vastuuta olla tietoinen tällaisista tilanteista. On välttämätöntä huolehtia ihmisistä niin, että he eivät romahda työnsä alle, ja näyttää huolehtimista ei vain tehokkuudesta, vaan myös jokaisen työntekijän hyvinvoinnista ja perheestä. Toisinaan tilannetta ei kuitenkaan ole helppo parantaa, koska henkilö ja yritys ovat sama asia, tai koska henkilö kantaa sellaisen projektin vastuuta ja taakkaa, joka voi käydä niin totaalisen vaativaksi, että voimavarojen palautuminen on vaikeaa.

## **Iloinen väsymys**

Ajoittain väsymys voi versoa turhautumisesta, kun emme hyväksy sitä, että projektit ja ihmiset eivät aina täytä odotuksiamme. ”Ongelma ei aina ole siinä, että toimintoja olisi liikaa, vaan ennen kaikkea huonosti toteutetussa toiminnassa ilman oikeaa motivaatiota, ilman toimintaa läpäisevää spiritualiteettia, joka tekee siitä miellyttävää. Tästä johtuu, että velvollisuudet väsyttävät enemmän kuin olisi järkevää, ja joskus sairastuttavat. Ei ole kyse tynnestä vaivannäöstä, vaan kireästä, raskaasta, epätyytyvästä ja lopulta kestävämmästä vaivasta.” (Paavi Franciscus, Evangelii Gaudium, 82.) ” Jotkut lankeavat siihen, koska heittäytyvät epärealistisiin projekteihin eivätkä mielellään tyydy siihen, mitä rauhassa voisivat tehdä. Toiset taas siksi, etteivät kärsivällisesti hyväksy prosessien vaivalloista kehitystä ja tahtovat kaiken putoavan taivaasta. Toiset siksi, että kiinnittyvät

joihinkin projekteihin tai turhamaisiin menestyksen toiveisiin.” (Ks. edell.)

Rajoittuneiden toiveidemme törmäys todellisuuden kanssa voi olla merkki ja mahdollisuus meille luottaa paljon suurempaan toivoon. *O Crux, ave spes unica!* ”Terve, oi risti, ainoa toivomme,” kuten hymnissä *Vexilla Regis* lauletaan, pyhän viikon hetkipalveluksissa. Todellinen lepo tulee itsemme jättämisestä Jumalan käsiin omaksuessamme Jeesuksen sanat: ”*Isä, sinun käsiisi uskon henkeni*” (Luuk. 23:46).

”Jättäytyminen”, pyhä Josemaria opetti, ”on hyvien asioiden toivomista, keinojen käyttämistä niiden eteen, ja sitten, jos asiat eivät tapahdu odottamallamme tavalla, Jumalan käsissä pysymistä sanoen: jatkan työskentelyä niin, että ne tulevat tapahtumaan.”

(Muistiinpanoista perheen kokoontumisella).

”Mutta entä jos ristini koostuu tylyistä ja surusta? Siinä tapauksessa sanon sinulle, Herra, sinussa voin olla iloisesti surullinen.”  
(Pyhä Josemaria: The Forge 252.)

Uupuessammekin, johtuipa se siitä, että emme levänneet ajoissa, tai omista puutteistamme, meidän täytyy taas löytää ja nauttia syvästä ilosta, jonka Herramme sanat lupaavat uupuneille, joita osa meistä on nyt, huomenna kenties toiset – koska kukapa ei väsyisi ajoittain elämän polulla?”*Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon. Ottakaa minun ikeeni harteillenne ja katsokaa minua: minä olen sydämeltäni lempeä ja nöyrä. Näin teidän sielunne löytää levon. Minun ikeeni on hyvä kantaa ja minun kuormanani on kevyt.*”(Matt. 11:28 – 30.)

*Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà*

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
fi-fi/article/sine-sole-sileo-vasymys-ja-  
lepo-osa-i/](https://opusdei.org/fi-fi/article/sine-sole-sileo-vasymys-jalepo-osa-i/) (5.4.2025)