

opusdei.org

„Sine Sole Sileo“: Umor i odmor (I)

Članak u dva dijela o potrebi odmora sinova i kćeri Božjih usred življenja teškoga rada.

22.11.2017.

Rad

Među klasičnim zapisima o sunčanim satovima, jedan je ljupke jednostavnosti premda se čini kako iznosi očigledno: *Sine sole sileo*. „Bez sunca šutim.“ [1] Takvi bjelodani izrazi često prolaze neprimijećeni premda mogu sadržavati istine

važne za naš život. Jednako kako sunčani sat bez sunca postaje tek dekorativan predmet, ili njiva lišena dnevnog sunca može usahnuti i umrijeti, tako i ideali koje nam je Bog utisnuo u srca mogu izbledjeti ili čak nestati ako nam nedostaje „sunčeve svjetlosti“ odmora.

Sveti Josemaria je rekao da za ljude Opusa Dei rad predstavlja „kroničnu, zaraznu, neizlječivu i napredujuću bolest“.[2] Bog računa na stalan trud kršćana koji rade rame uz rame sa svojim bližnjima kako bi svijet privukli k Njemu. No on također želi da brinemo o sebi budući da nas naši dnevni naponi mogu iscrpiti i nametnuti potrebu da povratimo snage. „Vaše tijelo je kao malo magare, a magare je bio Božji odabir za prijestolje u Jeruzalemu. On vas nosi božanskim putovima ove naše zemlje. No mora ga se kontrolirati da ne zaluta s Božjih putova. Mora ga se ohrabrivati kako bi mogao kasati

živahno i radosno kako i očekujemo od jadne teretne životinje.“[3]

Poopćeno govoreći, postoje dva oblika umora, psihički i fizički. [4] Oba su usko povezana budući je svako ljudsko biće jedinstvo tijela , uma i duha. Jedna vrsta umora često utječe na drugu i sklona je postepeno pa i intenzivnije progresivno pojačavati iscrpljenost. Netko tko je fizički iscrpljen može se naći u situaciji da mu srce i um obamru i postanu bez reakcije. Osoba koja je psihički iscrpljena može se naći u situaciji u kojoj se umor izražava fizički, kroz bolove u tijelu koji naglašavaju unutarnji umor. Ovaj drugi silazno-zavojit put posebno je suptilan i dobro je na njega obratiti pozornost jer ga je lako predvidjeti od strane osobe koja od njega pati i osoba koji s njim žive. Bez uzbunjivanja, moramo biti pozorni na ovu pojavu budući je prevencija najbolji lijek. Povremeno se u

životima ljudi mogu pojaviti teškoće koje ne nastaju uslijed nedostatka posvećenosti ili zanimanja, već zbog umora.

**JEDNA VRSTA UMORA ČESTO
UTJEČE NA DRUGU I SKLONA JE
POMALO ILI ČAK NE SAMO MALO,
UZLAZNO POJAČAVATI
ISCRPLJENOST.**

U ovom i slijedećem članku razmatrat ćemo aspekte umora i odmora koji čine dio naših života kao djece Božje. „On koji je *perfectus Deus, perfectus Homo* – savršen Bog, savršen Čovjek i koji uživa svu sreću u Nebesima, odlučio se iskusiti iscrpljenost i umor, suze i trpljenje kako bismo mi mogli razumjeti da ako želimo biti nadnaravni, moramo biti i vrlo ljudski.“ [5]

Učiti kako se ne iscrpiti

Pojedine okolnosti u životu mogu biti posebno iscrpljujuće, posebice kada ih je potrebno uskladiti s ustaljenim životnim tijekom. Primjerice, bolest člana obitelji, rođenje djeteta, posebno zahtjevan dio studija ili posla, ili nakupina čitavog niza problema... takve situacije, posebice ako se protežu dulje vrijeme, zahtijevaju pronalaženje vremena i načina za odmor, makar i kratkog kako bi se spriječilo da umor i trošenje ostave trajan trag ili čak postanu kronična iscrpljenost. Presudna je podrška ljudi koji žive uz nekoga u ovakvoj situaciji. No jednako ključna je i pravodobnost u traženju pomoći budući da drugi mogu biti nesvjesni koliko iscrpljujuće je nešto za tu osobu.

**PRESUDNA JE PODRŠKA LJUDI
KOJI ŽIVE UZ NEKOGA U OVAKVOJ
SITUACIJI.**

Poslovice kaže da jedan šav u pravo vrijeme može uštedjeti njih devet odnosno spriječiti da se poderotina širi dalje. Stoga je prvi i najbolji način odmora naučiti kako se ne premoriti, kako se ne iscrpiti. U takvim situacijama možda ćemo morati ustuknuti na kratko i prepustiti drugima da vode bitku u prvim redovima iako nam to može biti teško prihvatljivo. To ne znači izbjegavanje obveza ili biti nepopustljiv. To jednostavno znači prepoznavanje naših ograničenja i vremena na vrijeme odvojenost od rezultata naših nastojanja. Bog od nas očekuje da se trošimo za ljubav no ne da postanemo toliko istrošeni da nam ljubav postane ugasla i zgrada se uruši kao ona izgrađena na pijesku (Usp. Mt 7:24-27). „Fizički krah. Istrošen si....Obustavi te vanjske aktivnosti. Odmori se. Posjeti doktora. Poslušaj i ne brini. Brzo ćeš se vratiti svom uobičajenom životu i

ako si vjeran, unaprijediti ćeš svoj apostolat.“ [6]

Uobičajena mudrost savjetuje nas da ne ostavljamo za sutra što možemo učiniti danas, budući je činjenica da ponekad odgađamo odluke i inicijative iz čiste lijenosti. No jednako je važno čitati poslovicu i obrnutim redosljedom. Usputno s marljivošću u odrađivanju poslova, trebali bi smo si reći „ostavi za sutra što ne možeš učiniti danas“.

Nemojmo preopteretiti današnji dan s više no što možemo učiniti i nemojmo ostavljati za sutra preostalo što moramo učiniti. Kao što knjiga Mudrostisnažno kaže: *Sine moj, ne preuzimaj previše poslova; ako ih umnožiš, nećeš proći bez kazne; ma koliko se žurio, nećeš stići, niti ćeš trkom uteći* (Sir 11:10). Sveti Josemaria savjetuje: „Kad je riječ o meni, uvijek mi ostaju stvari za učiniti za slijedeći dan. Trebali bismo doći do večeri nakon dana

ispunjenog radom s mnogo stvari ostavljenih za slijedeći dan. Trebali bismo doći do večeri izmoreni teretom rada kao mali magarčići Božji“.[7]

Stoga kad preuzimamo neku zadaću važno je razlikovati između raspoloživosti - uslužnog stava i biti otvoreni za što god se od nas zatraži – pretjeran osjećaj dogovornosti gdje pokušavamo preuzeti više od onoga za što smo sposobni. Ovdje kao i u drugim stvarima, važno je pokušati postići ravnotežu. Ne radi se o nepristupačnosti za neočekivane zahtjeve, koji su česti u svakodnevnom životu, no jednako tako nije riječ o prepuštanju, u mjeri u kojoj je to moguće, da nam život postane jedan nepredviđeni zadatak za drugim.

Umjeravanje vlastitih snaga

Neki vrlo oprezni i sposobni ljudi nalaze za teško odbiti zahtjeve koji se

pred njih stavljaju. Ponekad radije preuzimaju zadatak premda znaju da nemaju vremena ni energije za njega kako ne bi nekoga razočarali ili ostavili loš dojam. Ponekad mogu preuzeti takav zadatak znajući da ga mogu odraditi bolje od drugih ne utemeljeno na pretpostavci, već na iskustvu. Postoje ljudi koji su jako osjetljivi na probleme drugih i koji mogu biti skloni preuzeti ih previše na sebe. Ima također i onih koji puno pažnje posvećuju detaljima i zbog toga im je teško završiti započeto i tako im se posao gomila i preplavljuje ih. Svi ovi ljudi loše umjeravaju svoje sposobnosti i mogu završiti kao pretrpana kola. Snažni konji od male su koristi ako se osovina savije pod težinom koju kola nose. Iako se na početku osovina okrene, završava iskrivljena ili slomljena.

Među ljudima koji svoj posao shvaćaju ozbiljno, moguće je naći

neku od ovih osobina. Ponekad se tako može pojaviti iskrivljen učinak koji za cilj ima samo pogoršati nečiju izmorenost. Budući da takvi ljudi rijetko odbijaju zahtjev i iskreno nastoje vrijedno raditi, drugi su skloni tražiti ih više usluga. Netko može pokušati iskoristiti njihovu dobru volju dok drugima može promaknuti spoznaja (a ponekad i nema načina da spoznaju) o teretu koji ta osoba nosi. Kada zamor počne djelovati, osoba može eksplodirati ili odgovoriti ljutito, iznervirana na ostatak svijeta na iznenađenje drugih. Budući svaka osoba koja je postavljala zahtjeve zna samo za zadatke koje je sama zatražila, za to vrijeme osoba od koje se usluge traže nosi teret i svih drugih zahtjeva, stoga im se ovakva reakcija može činiti neshvatljivom. Tako netko s iskrenom nakanom da bude na raspolaganju i od pomoći može postati na neki način ogorčen i izoliran. I ovdje se mudrost Sirakova

potvrđuje: *Čovjek se trudi, muči i hiti, da bi još više zaostao* (Sir 11:11). U odmjeravanju rada moramo razlučiti između velikodušnosti i „rasipništva“. S potonjim, pojedinac daje više no bi trebao čime iscrpljuje svoje kapacitete za daljnje davanje. Sadašnjost nam ne smije oduzeti pogled na budućnost, ček ni blisku budućnost.

Čitanje znakova umora

Moramo naučiti čitati znakove umora koji nas izdaju, kako kod nas samih, tako i kod drugih. Ne umaraju se svi iz istog razloga, ni istim tempom. No simptomi su slični: obrane koje podržavaju našu osobnost smanjuju se i ograničenja našeg karaktera dolaze do izražaja. Netko tko je umoran naginje pesimističnom viđenju stvari više nego inače, što može dovesti do toga da osoba sklona optimizmu reagira s apatijom koja se čini strana. Druga

osoba s tendencijom zabrinutosti pronaći će mnogo razloga za uznemirenost i može završiti paralizirana, stoga joj je potrebno pomoći kako bi razumjela da na stvari ne gleda objektivno. Netko tko je inače umjerenog ponašanja može reagirati grubo što kod druge osobe može biti uobičajena karakterna crta.

Netko tko je umoran naginje pesimističnom viđenju stvari više nego inače.

Netko tko prolazi kroz period izmorenosti s pomalo zamagljenim pogledom, treba prijatelja uz sebe koji ga može savjetovati bez da se postavlja zaštitnički kako bi im pomogli da bolje upoznaju sami sebe. Tada sami mogu čitati znakove svoje izmorenosti, odmoriti se ili zatražiti promjenu tempa prije nego se iscrpe. „Znači uopće ti nije stalo? Ne

zavaravaj se... nije istina da ti nije stalo. Jednostavno nisi neumoran i trebaš više vremena za sebe, vremena koje će također biti za tvoje aktivnosti jer na koncu, ti si instrument.“[8] Profinjen izraz prijateljstva je kada drugima pomažemo tako da se postavimo u njihovu situaciju i učimo ih sa stvarnom suosjećajnošću reći ne nekim zahtjevima bez da se osjećaju pokajnički. Tako i da ostave na stranu projekte koji ih mogu zateći ako je nerealno prihvatiti ih, ili promatrati stvari s gledišta gdje je neke zadatke možda moguće ostaviti dovršene manje svršeno nego bi smo to željeli. Moramo im pomoći da vide, osim onoga što imaju trenutno u rukama, ili novih pothvata koji ih mogu zateći, njihovu obvezu za odmorom.

Posljednjih se desetljeća sve se češće pojavljuju slučajevi „izgaranja“ ili stresa na poslu, posebice u uslužnim

djelatnostima; liječnici, medicinske sestre, nastavnici, svećenici... To su ljudi koji strastveno pristupaju svojem poslu budući da nema ničeg tako dirljivog kao što je podati se u službu drugima, no nađu se preopterećeni zahtjevima sa svih strana. Isto se događa i sa električnim kabelom koji prima toliko signala sa svih strana iz svojih mnogobrojnih veza da na kraju završava izgaranjem.

Tri moguća signala „izgaranja“ su osjećaj praznine, iscrpljenost i preopterećenosti. Kako bi spriječili ovakve situacije i pružili pravodobnu pomoć, potrebno je posvetiti pažnju ovim osobama. Značajke osobnosti pojedinca koje mogu dovesti do „izgaranja“ su prekomjeren osjećaj odgovornosti, perfekcionizam, nesigurnost ili pretjerana zahtjevnost prema samom sebi. U kratko, imati nerealna očekivanja.

Radna okolina

Također moramo posvetiti pozornost radnoj okolini u kojoj osoba radi, kako se dodjeljuju zadaci, kako se koristi odmor, kave su stimulacije i nagrade, kako se usavršavaju djelatnici. Zanemarivanje ovih faktora radnog okruženja ili sklonost davanja prevelike odgovornosti mlađim zaposlenicima bez posvećivanja odgovarajućeg vremena njihovoj edukaciji, ili bez pružanja pozitivnog ohrabrenja, može predstavljati rizik.

Previše posla nije jedini uzrok koji može izazvati „izgaranje“, ono također može biti izazvano nedostatkom posla ili ne nalaženjem smisla u radu i osjećajem beskorisnosti ili u nedostatku osjećaja da je nečiji posao istinski vrednovan. Osjećaj smislenog rada nešto je što mora rasti u svakoj osobi. Nije dovoljno osobu površno

podsjetiti na to kao kad nekoga povremeno potapšamo po ramenu.

Premda se podrazumijeva da su ljudi vrlo različiti današnji brz ritam života može povremeno voditi do nedovoljnog odvajanja vremena ili napora kako bi procijenili što od koga možemo očekivati. Pojedinci su primjerice, sposobni rješavati nepredviđene situacije koje često mogu nastati u radnom okruženju. Mogli bismo reći da čak i uživaju u tome. Kao i u sportu oni koji uživaju u riziku, neočekivani izazovi uzdrmaju ih iz njihove rutine i mogu se čak pokazati umirujući. Drugima je potrebno više stabilnosti. Ono što drugi nalaze za opuštajuće za njih je iscrpljujuće. Stoga je važno da su menadžeri u tvrtkama oprezni kako bi izbjegli da se nekome, tko može biti prilično sposoban, da zadatak koji ih iscrpljuje. Većina ljudi ima neki stupanj prilagodljivosti i mogu s iskustvom i savjetima nadvladati

svoja ograničenja. No s drugima je uputnije potražiti nekoga drugog za zahtjevne zadatke. Svaki posao ima svoje neugodnestrane i ponekad nema alternative nego se prilagoditi situaciji. No kad je netko na pravom mjestu ta osoba doprinosi više i odmara se više.

No kad je netko na pravom mjestu ta osoba doprinosi više i odmara se više.

Ponekad preopterećenost poslom nije uzrokovana samo-izazvanim zamorom koji nastaje od preuzimanja previše zadataka ili lošeg odrađivanja već zbog slabe organiziranosti posla u tvrtci.

Primjerice, netko može imati više posla nego je razumno budući im prevelik broj ljudi može dati radne zadatke. Iako je u takvim situacijama važno da takvi pojedinci razgovaraju sa svojim pretpostavljenima kako bi

prilagodili radno opterećenje, također je važan dio menadžerskih odgovornosti prepoznati takvu situaciju. Potrebno je brinuti o ljudima kako se ne bi slomili i pokazati zanimanje ne samo za učinkovitost već i za dobro svakog zaposlenika i njihovih obitelji. Ponekad međutim situaciju nije jednostavno popraviti kada su osoba i tvrtka jedno ili kada osoba nosi teret vođenja projekta koji može postati gotovo okrutan čime se otežava njegov oporavak.

Radostan umor

Ponekad umor može nastati iz frustracije neprihvatanja da naša očekivanja od projekata i ljudi nisu uvijek ispunjena. „Problem nije uvijek u prekomjernoj aktivnosti već loše odrađenoj aktivnosti, bez primjerene motivacije, bez duha koji bi ju prožeo i učinio ugodnom. Rezultat toga je rad koji postaje

zamarajući više nego je potrebno vodeći tako povremeno i do obolijevanja. Daleko od zadovoljstva i radosnog umora, ovo je napet, tegoban, razočaravajući i na kraju nepodnošljiv umor“. [9] Postoje ljudi koji se iscrpljuju skaćući u nerealne projekte i zbog nezadovoljstva da jednostavno rade ono za što su sposobni. Drugi, zbog nedostatka strpljenja da proces sazrije, očekuju da će sve „pasti s neba“. Neki drugi pak zbog uključenosti na nekoliko projekata ili uzaludnog sanjanja o uspjehu“. [10] Sukob naših ograničenih nada s realnošću može biti prigoda za predah u znatno većoj nadi. [11] *O Crux, ave spes unica!* „Zdravo križu, jedina nado“ kako pjeva himan *Vexilla Regis*. [12] Pravi odmor dolazi iz napuštanja nas samih i prepuštanja u Božje ruke, u zagrljaj Isusovih riječi: Oče u ruke tvoje predajem Duh svoj! (Lk, 23:46). „Napuštenost“, kako kaže sveti Josemaria, „ znači težiti za dobrim

stvarima, koristiti sredstva da bi ih postigli i tada, ako se ne odvijaju kako smo očekivali, ostati u Božjim rukama govoreći: Nastaviti ću raditi kako bi se ostvarile“. [13]

„No što ako moj križ čini dosada i tuga? U tom slučaju ti kažem, Gospodine, s tobom ću drage volje biti tužan“. [14] Čak i tada kad smo iscrpljeni jer se nismo znali odmoriti na vrijeme, ili zbog naših osobnih ograničenja, moramo iznova otkriti i okusiti duboku sreću obećanu po riječima našeg Gospodina onima koji su tegobni, koji danas mogu biti neki od nas, a sutra drugi jer tko se u nekom trenutku ne umori na putu života? *Dođite k meni svi koji ste izmoreni i opterećeni i ja ću vas odmoriti. Uzmite jaram moj na sebe, učite se od mene jer sam krotka i ponizna srca i naći ćete spokoj dušama svojim. Uistinu, jaram je moj sladak i breme moje lako* (Mt 11:28-30).

[1] Sveti Josemaria tražio je da se ovaj zapis ugravira na sunčani sat u vrtu Villa delle Rose, konferencijski centar u Castelgandolfo u Rimu.

[2] Sveti Josemaria, Pismo, 15. listopad 1948. godine, broj 14 (naveden u Andres Vasquez de Prada, Osnivač Opusa Dei, vol.3, Žezlo, New York, 2005., p.294, nota 118).

[3] Sveti Josemaria, Prijatelj Božji, broj 137.

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

[5] Sveti Josemaria, Kovačnica, broj 290.

[6] Sveti Josemaria, Put, broj 706.

[7] Sveti Josemaria, Pismo, 15.
listopad 1948, broj 10.

[8] Sveti Josemaria, Put, broj 723.

[9] Papa Franjo, *Evangelii gaudium*
(24. listopad 2013.), broj 82.

[10] Ibid.

[11] Usp. Papa Benedikt XVI,
Encyclical Spe salvi (30. Studeni
2007), 30-31.

[12] Ovaj se himan moli u Časoslovu
tijekom Svetog Tjedna.

[13] Sveti Josemaria, bilješke tijekom
obiteljskog okupljanja, 15. travanj
1974.

[14] Sveti Josemaria, Kovačnica, broj
252.

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
hr-hr/article/sine-sole-sileo-umor-i-
odmor-i/](https://opusdei.org/hr-hr/article/sine-sole-sileo-umor-i-odmor-i/) (24.03.2026.)