

A alma dança: cansaço e descanso (2)

Senso comum, bom humor e abertura aos outros: seguindo esta pauta abordamos, nesta segunda parte, alguns aspectos do descanso, tão necessário em nossa vida como o trabalho.

23/02/2017

«*Quando il corpo sta bene, l'anima balla* – Quando o corpo está bem, a alma dança”. A primeira vez que São Josemaria ouviu este provérbio

italiano, não gostou: tantas vezes ele conhecera pessoas que, ainda em meio de um grande sofrimento físico, estavam cheias de alegria e paz: «o corpo está bem – ainda que esteja doente – e a alma dança, se há sentido e vida sobrenatural”[1] dizia em uma ocasião. Porém, chegou a apreciar a sabedoria que este refrão popular recolhe: o ser humano é, inseparavelmente, corpo e espírito. E, da mesma forma como o espírito, de acordo com o seu estado de ânimo, pode puxar o corpo ou derrubá-lo, o corpo pode ser alto-falante do espírito quando está sadio, mas também pode emudecê-lo, quando a saúde se ressente.

Se “mais vale prevenir do que remediar”, o descanso é uma das melhores medidas de prevenção. Como tudo em nossa vida, também aqui Deus conta com que façamos bem as coisas todos os dias: trata-se de equilibrar a dedicação às nossas

obrigações, com a responsabilidade de recuperar as forças para continuar atendendo-as. Descansar, por isso, não é um luxo nem uma forma de egoísmo: é uma necessidade, um dever. “*Se cuida*”, dizemos, às vezes, entre amigos e familiares, quando nos despedimos: lembramo-nos mutuamente que nossa saúde é um dom de Deus. Um dom para servir aos outros, que é necessário proteger, sem dramatismos, mas com decisão. O Papa nos lembra também com aquele sábio e paternal conselho do Eclesiástico: «Meu filho, se algo tiveres, faze com isso algum bem a ti mesmo (...). Não te prives de um dia feliz “ (*Eclesiástico 14,11.14*)[2].

Com senso comum e bom humor

«Senhor, dai-me uma boa digestão e qualquer coisa também para digerir. Dai-me a saúde do corpo e o bom humor necessário para mantê-la.

Dai-me, Senhor, uma alma simples que saiba aprender com tudo o que é bom e não se assuste à vista do mal, antes encontre sempre o modo de colocar cada coisa no seu lugar. Dai-me uma alma que não conheça o tédio, os resmungos, os suspiros, os lamentos, e não permitais que me preocupe excessivamente com esta coisa demasiado embaraçante que se chama 'eu'. Dai-me, Senhor, o sentido do bom humor. Concede-me a graça de compreender uma brincadeira para descobrir na vida um pouco de alegria e partilhá-la também com os outros. Amém.”[3]

Esta oração, comumente atribuída a São Tomás More, mostra com simplicidade e precisão o tom que o descanso de um filho, de uma filha de Deus deve ter. Sem dúvida, este santo experimentou o cansaço, porque, às suas responsabilidades profissionais e à sua vida familiar, que cuidava com esmero, somava-se

uma viva curiosidade intelectual e uma correspondência incessante com amigos e colegas. Mas procurava superar a fadiga com senso comum e bom humor, porque é tão necessário dar importância ao nosso repouso como tirar importância ao cansaço. Por isso, São Paulo aconselha aos “que choram” viver “como se não chorassem”, e aos “que se alegram, como se não se alegrassem” (*1 Co 7,30*). É verdade que precisamos descansar e que às vezes é irresponsável esperar cair esgotado, porque, nesse meio tempo, nossa saúde vai se ressentindo. Muito menos se trata de ter umas expectativas irreais, porque viveríamos na ansiedade de não poder alcançá-las.

É bom descobrir o descanso também nas pequenas coisas da vida de cada dia: o melhor repouso é aquele dosado,gota a gota, porque ajuda mais a irrigação contínua do que um

único aguaceiro no meio de muitos dias de seca. São Josemaria dizia que descansar «não é não fazer nada; é distrair-se em atividades que exigem menos esforço”[4]. Normalmente, se evitarmos chegar a um esgotamento, podemos descansar dessa forma. E, com um pouco de criatividade e de ordem, algumas vezes, o próprio trabalho pode ser um motivo de repouso: “Enquanto você trabalha numa coisa, descansa da outra, esse é o espírito do Opus Dei”[5]. Quando colocamos entusiasmo no que fazemos, mesmo que sob o ponto de vista humano pareça pouco interessante, é mais fácil apreciar a tarefa. Conseguimos melhores resultados e descansamos trabalhando.

A higiene do descanso

A higiene – do grego *hygieinos*, saudável – é um conjunto de medidas que permite conservar a saúde. A

higiene do sono, como se sabe, é um princípio elementar do descanso: o corpo humano necessita dormir. Quando lhe pedimos que prescinda desse repouso, ele *faz horas extras*, tirando energias de onde puder. Abusar dessa flexibilidade poderia causar uma deformação difícil de reverter, como acontece com um elástico ao que se pede mais elasticidade da que realmente tem. A necessidade de cuidar-nos nesse aspecto vai além do curto prazo. Não se trata simplesmente de que, depois de uma noite sem dormir, percamos a lucidez e energias, mas de que, com o tempo, a falta acumulada de sono gere desequilíbrios, e a saúde fique danificada. Aqui vale, como em tantas coisas, aquele adágio universal: “pão para hoje, mas fome para amanhã”.

Contudo, pode ocorrer que, apesar de procurar dormir com regularidade, experimentemos dificuldades para

conciliar o sono, para que se prolongue durante a noite, ou para que seja verdadeiramente reparador. A insônia não é em si mesma uma doença, mas um sintoma. Quando ela se apresenta, é necessário procurar suas causas, talvez com a ajuda de um especialista. Os fatores podem ser externos ou ambientais, como o calor ou o frio, o excesso de luz. Ou talvez internos, como uma preocupação que faz sofrer, um projeto em andamento, um problema respiratório ou fisiológico, etc. Como em outros aspectos da saúde, às vezes não poderemos solucionar o problema. Além de continuar procurando alternativas de tratamento, será mais uma oportunidade para nos abandonarmos com serenidade nas mãos de Deus.

O cansaço é habitualmente o resultado de uma tensão contínua. O termo *estresse*, apesar de servir para

designar um estado em que a pessoa se vê sobrecarregada pelo acúmulo de trabalho ou por uma situação opressiva, deriva-se de fato do verbo inglês *to stress*, que não tem por si mesmo uma conotação de crise, mas, simplesmente, de enfatizar, pressionar, forçar. O trabalho tenaz e constante não é, por si mesmo, mau para a saúde: o que poderia lesioná-la é a falta de relaxamento ou uma motivação mal entendida.

«Mais vale uma mão cheia de tranquilidade, diz o Eclesiastes, que as duas mãos cheias de trabalho e de vento que passa.” (*Ecl 4,6*). Podemos nos cansar desnecessariamente à força de não querer parar, de querer resolver tudo imediatamente, de angustiar-nos com as tarefas pendentes. O trabalho se parece muito, então, com “enxugar gelo”. Da mesma forma, também aquele trabalho que é concebido como um fim em si mesmo se torna sem graça

e pesado. Agindo dessa forma, perdemos de vista que devemos aos outros o nosso trabalho.

A tensão muscular que acumulamos ao longo do dia pode ser, às vezes, por causa da pressa. A rapidez da comunicação eletrônica e a velocidade dos meios de transporte tendem a se transferir a todos os âmbitos da vida, e podem nos levar a viver sempre correndo, andando pela vida com cara de apressados.

Por isso, na medida em que dependa de cada um de nós, é muito bom que nos habituemos a equilibrar a tenacidade com a calma. Sair com tempo para chegar pontualmente aos compromissos com outras pessoas, procurar escutar os outros sem pensar no que vamos fazer depois, ter paciência com os atrasos... Da mesma forma como o modo de respirar incide no sossego e na distensão da alma, também uma

adequada *respiração* da alma conserva a nossa serenidade e as energias para poder resolver os problemas. Trata-se de uma grande ajuda para conviver com as preocupações, com a imperfeição própria e das pessoas que nos rodeiam. Esses hábitos nos proporcionam, gradualmente, um descanso sadio e simples e nos permitem *ser um oásis* para as pessoas que nos cercam: um ombro em que podem se apoiar e um ouvido em que podem confiar.

Também conseguimos o relaxamento do corpo e da alma com o exercício físico. O hábito de caminhar um pouco cada dia, aproveitando nossos deslocamentos, ao ir e voltar do trabalho, ao buscar os filhos na escola só traz vantagens. Ao mesmo tempo, enquanto a idade o permitir, é muito útil praticar um esporte como meio de diversão e esforço alegre: faz-nos muito bem submeter

o corpo a desafios razoáveis, sem imprudências, que podem ser ocasião de compartilhar o descanso com outras pessoas. Estas e outras medidas simples, que cada um pode integrar em sua vida diária, representam uma correta higiene do descanso *no trabalho*, que nos faz mais alegres e eficazes.

Mudar de ares

O descanso, em suas múltiplas formas, é uma mudança de ares. Assim como o ambiente de um quarto fechado vai ficando carregado depois de um tempo e precisa de ventilação, a vida cotidiana, inclusive quando não traz grandes turbulências consigo, cansa: se não procuramos arejar-nos, o tédio ou a rotina se introduzem facilmente.

Mudar de ares não significa, necessariamente, ausentar-se vários dias, porque, muitas vezes, nossas

responsabilidades não o permitirão. Um tempo de esporte ou um passeio ou uma excursão ao campo, à montanha, para conhecer um lugar diferente, clareia a mente e permite voltar renovados à vida normal. Às vezes, por exemplo, aparecem pequenos conflitos com as pessoas com que vivemos ou moramos, que se dissolvem depois que passamos umas horas com elas, fora do âmbito habitual. Outras vezes, lidamos com questões que não conseguimos enfocar bem e que requerem distanciar-se um pouco, passar pelo filtro do descanso. A ficção, por meio da leitura ou de um filme, a poesia, a arte, afastam também um pouco dos problemas cotidianos e refrescam: dão uma mudança de perspectiva, que permite olhar a realidade de outra forma e descobrir a beleza nas pequenas coisas.

O verdadeiro descanso não é, no entanto, evasão: trata-se de separar-

se um pouco da realidade cotidiana para voltar renovado, e não fugir ansiosamente dela. Dependendo da maneira como algumas pessoas se *desconectam* nos fins de semana, e do estado lamentável como voltam, podemos dizer que, se voltamos do descanso pior de como fomos, nosso descanso foi um descanso fictício.

Alguém poderia pensar que precisa descontrair, porque talvez esteja chateado com a sua vida cotidiana ou porque foge de si mesmo. É melhor, por isso, ter a coragem de identificar, na própria vida, o entretenimento que evade, mas que não descansa verdadeiramente, ou que, inclusive, faz mal a si mesmo.

Nesse sentido, um bom termômetro da qualidade do descanso é a sobriedade. Sem dúvida, o aspecto lúdico ou festivo forma parte do repouso, mas não convém confundir a festa com o excesso, ainda que esse

modo de viver tenha se estendido. É muito sábio também para isso o conselho de: “dar um pouco menos que o necessário” ao corpo[6]: festejar evitando a saciedade ajuda a saborearmos mais as coisas.

A sobriedade tira de nós a ansiedade que leva a viver mendigando evasões constantemente, e sofrendo cada vez que precisamos deixá-las. Por isso é bom, por exemplo, prescindir às vezes da música, ainda que tenhamos possibilidade técnica de ouvi-la todo o tempo. Ou esquecer por um momento da nossa conexão de internet, para *conectar* com os que nos rodeiam, para estar atentos a eles. Questionar, por fim, certos “imperativos” aos que somos submetidos pela constante oferta de possibilidades de ócio, que, às vezes, podem privar-nos da liberdade de um descanso simples e alegre.

Um descanso aberto

Cultivar passatempos e interesses culturais enriquece a vida familiar. É também uma alternativa para o esporte, que, às vezes, não podemos praticar por problemas de tempo, doença ou idade. Não somos jovens por toda a vida, e se fizéssemos girar todo o nosso descanso ao redor de esportes de grande intensidade, ao chegarmos a uma certa idade nos aborreceríamos e seríamos um peso para nós mesmos e para os que nos cercam. Por isso é bom não esperar esse momento para desenvolver outras formas de descanso. Ainda que algumas não requeiram sempre companhia, um filho de Deus as concebe sempre com base na abertura aos que nos rodeiam: considera o próprio descanso como parte de sua vida com os outros e para os outros e não como uma questão meramente privada. Dessa forma, a leitura e o cinema, por exemplo, alimentam as conversas, dão o que falar. A pintura, a

jardinagem ou o artesanato tornam o lar mais amável. O talento musical de cada um – ainda que não seja grande –, a criatividade na cozinha, a originalidade na hora de uma celebração, tudo isso ameniza a vida.

O bom descanso está aberto à família e aos amigos: não teria sentido que o fim de semana chegasse e nos encerrássemos em nossa concha. O descanso individualista acaba por não relaxar verdadeiramente.

Produz uma estranha ansiedade por escapar, que costuma ser sintoma de uma tensão com a própria identidade de pai, mãe, irmão, marido, filha.

Nesse sentido, uma coisa são os desejos de descansar e outra a ansiedade por descansar. O descanso aberto é sereno e flexível e reflete nossa identidade: ajuda-nos a ser quem somos.

Na exortação de São Paulo, "*alter alterius onera portate*, levai uns as

cargas dos outros e assim cumprireis a lei de Cristo" (Gal 6,2), podemos ver um convite para cuidar do repouso dos outros: descansar fazendo-os descansar. Adaptar-se aos gostos dos que nos rodeiam é parte da vida diária de uma família: o pai com os filhos, a esposa com o marido, os netos com os avós... E compreender: acalma e alivia muito amar e saber-se amado, ter à nossa volta gente que nos escuta, nos comprehende, que cuida de tudo o que é nosso. "Se colocarem carinho, cada uma das nossas casas será a casa que eu quero para meus filhos. Seus irmãos terão uma fome santa para chegar em casa após o dia de trabalho. E também terão desejos de sair para a rua – descansados, serenos –, para a guerra de paz e amor que o Senhor nos pede[7]."

O descanso encontra, enfim, a sua fonte mais profunda e seu último horizonte no Senhor. "Meu Deus,

descanso em ti". Foi o que São Josemaria anotou na margem do Decenário ao Espírito Santo; "Senhor Deus – rezava Santo Agostinho – concede-nos a paz, uma vez que nos destes todas as coisas. A paz do descanso, a paz do sábado, a paz sem ocaso"[8]. Se nós, por vezes, ficamos *abobados* observando de cima uma paisagem, as ondas do mar que vêm e vão, o fogo crepitante na lareira, crianças brincando, como não encontraremos o nosso descanso na oração, na intimidade com o Deus que sempre nos escuta e enche de sentido tudo o que fazemos?

“O Senhor Deus é sol e escudo” (Sl 84 [83], 12): Ele ilumina o nosso cansaço e nosso descanso. Se a alma se cala quando O perde de vista, canta e dança ao recuperá-lo. “Descansa na filiação divina. Deus é um Pai – o teu Pai! – cheio de ternura, de infinito amor. Chama-O Pai muitas vezes, e diz-Lhe – a sós – que O amas, que O

amas muitíssimo! Que sentes o orgulho e a força de ser seu filho”[9].

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

Tradução: Mônica Diez

[1] São Josemaria, Anotações de uma reunião familiar, 29-IV-1969 (citado em Caminho, edição crítico-histórica, 1^a ed., Quadrante, São Paulo, 2016, nota 60).

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

[3]Entre as variantes desta oração, se oferece aqui a tradução da versão inglesa citada pelo Papa Francisco no discurso de 22-XII-2014.

[4]*Caminho*, 357

[5] São Josemaria, *Anotações de uma reunião familiar*, 7-VII-1974.

[6] Cfr. *Camino*, 196.

[7] São Josemaria, *Anotações de uma reunião familiar*, 29-III-1956 (citado em A. Sastre, *Tiempo de Caminar*, Rialp, Madrid 1989, 182-183).

[8] Santo Agostinho, *Confissões*, Quadrante, São Paulo, XIII.35.50.

[9] *Forja*, 331.

pdf | Documento gerado automaticamente de <https://opusdei.org/pt-br/article/a-alma-danca-cansaco-e-descanso-ii/> (12/01/2026)