

'Sine sole sileo': cansaço e descanso (1)

Neste editorial, em duas seções, abordaremos as questões relacionadas à fadiga e ao descanso, que formam parte de nossa vida de filhos de Deus.

03/01/2024

Uma das inscrições clássicas que decoram os relógios de sol lembramos, com uma simplicidade que desarma, algo que parece óbvio: *“Sine sole sileo* – sem o sol me

calo”[1]. Costumamos não dar atenção às evidências, e, no entanto, muitas vezes nelas estão escondidos princípios fundamentais para a vida: da mesma forma que um relógio de sol se converte, sem a luz do dia, em uma simples peça de decoração, ou uma planta pode chegar a murchar por falta de iluminação, também os ideais que Deus colocou em nosso coração parecem definhar e inclusive desvanecer se não tivermos a luz do descanso.

São Josemaria costumava dizer que, para as pessoas do Opus Dei, o trabalho “é uma doença crônica, contagiosa, incurável e progressiva”[2]. Deus conta com a tarefa constante e esforçada dos cristãos para levar o mundo até Ele, junto a tantas pessoas honradas. Mas necessita que, como parte dessa tarefa, cuidemos a nós mesmos, porque o esforço do dia a dia nos desgasta e necessitamos nos refazer.

“O teu corpo é como um burrico – um burrico foi o trono de Deus em Jerusalém – que te leva ao lombo pelas veredas divinas da terra: é preciso dominá-lo para que não se afaste das sendas de Deus, e animá-lo para que o seu trote seja tão alegre e brioso quanto é possível esperar de um jumento”[3].

Existem, a traços largos, dois tipos de cansaço: o físico e o psicológico[4]. Estão entrelaçados porque a pessoa humana é uma unidade de corpo, mente e espírito. Por isso, um tipo de cansaço costuma influir no outro, e piorá-lo, gerando pequenas – ou nem tão pequenas – espirais de fadiga: quem está fisicamente esgotado percebe que a cabeça e o coração não respondem, ficam embotados. E quem padece cansaço psicológico, facilmente somatiza essa fadiga: sofre-a em forma de doenças ou desgaste corporal que acentuam seu cansaço interior. Essa segunda

espiral é especialmente sutil e devemos prestar atenção a ela, porque pode passar despercebida para quem a padece e para aqueles que o rodeiam. Sem apreensões, é necessário vê-la se aproximar porque a melhor cura é a prevenção, e existem dificuldades na vida que não são motivadas pela falta de entrega ou de interesse, mas, fundamentalmente, pelo cansaço.

Neste editorial, em duas partes, abordaremos as questões relacionadas à fadiga e ao descanso, que formam parte da nossa vida de filhos de Deus: “Ele, *perfectus Deus, perfectus Homo* – perfeito Deus e perfeito Homem –, que tinha toda a felicidade do Céu, quis experimentar a fadiga e o cansaço, o pranto e a dor..., para que entendêssemos que ser sobrenatural pressupõe ser muito humano”[5].

Aprender a não se esgotar

Há circunstâncias da vida que podem ser especialmente desgastantes para uma pessoa, principalmente porque habitualmente devem ser compatíveis com o curso normal das outras coisas. A doença de uma pessoa da família, o nascimento de um novo filho, um período especialmente exigente no estudo ou no trabalho, um acúmulo de problemas variados... Essas situações, principalmente se duram mais do que o previsto, requerem defender tempos ou modos de descansar, ainda que sejam pequenos, para evitar que o desgaste deixe um rastro duradouro ou se converta em cansaço crônico. Nessa situação, ter o apoio daqueles que nos rodeiam é tão decisivo quanto ter a prontidão para pedir ajuda, porque, às vezes, os outros podem não ser conscientes do grau de esgotamento que nos afeta.

Quando descobrimos algo descosturado em nossa roupa, muitas vezes, é crucial trocá-la logo e esperar consertá-la antes de usar outra vez, para que o descosturado não se faça maior ou o tecido se rasgue. Pois, a primeira e melhor maneira de descansar, é *aprender a não se cansar* excessivamente, a não se esgotar. E, para isso, é necessário deixar momentaneamente nas mãos de outras pessoas a primeira linha de frente, ainda que possa ser difícil para nós. Isso não significa economizarmos esforços ou tornar-nos rígidos: significa simplesmente reconhecer os próprios limites, e também, às vezes, desprender-se um pouco dos resultados do nosso trabalho. Deus quer que nos gastemos por amor e não que nos desgastemos de modo que o amor se extinga porque o edifício foi derrubado como acontece com a casa construída sobre a areia (cfr.*Mt*7,24-27). “Abatimento físico.

Estás... arrasado. – Descansa. Pára com essa atividade exterior. – Consulta o médico. Obedece e despreocupa-te. Em breve regressarás à tua vida e melhorará, se fores fiel, os teus trabalhos de apostolado”[6].

A sabedoria popular aconselha a não deixar para amanhã o que se pode fazer hoje, porque é fato que às vezes atrasamos decisões, esforços, iniciativas pela simples preguiça de empreendê-las. No entanto, tão importante é ler esta frase do lado direito como do avesso: junto à diligência para fazer as coisas, é bom se dizer também: “deixe para amanhã o que você *não* possa fazer hoje”; não carregue o hoje com mais do que você pode fazer, e não deixe para amanhã o descanso que você necessita hoje. O livro da Sabedoria expressa isso de maneira decisiva: “Meu filho, não empreendas coisas em demasia, porque, se adquirires

riquezas, não ficarás isento de culpa; se empreenderes muitos negócios, não poderás abrangê-los; se te antecipares, não te sairás bem deles” (Si11,10).

“Para mim, escrevia São Josemaria, sempre ficam coisas para o dia seguinte. Temos de chegar à noite, depois de um dia cheio de trabalho, com tarefas de sobra para o dia seguinte. Temos de chegar à noite carregados, como burrinhos de Deus”[7].

Por isso, na hora de assumir tarefas, é importante distinguir a disponibilidade – atitude de serviço, de abertura ao que nos possam pedir – de uma responsabilidade excessiva, pela qual tentamos responder a mais do que realmente podemos abarcar. Nisto, como em tudo, convém equilibrar as coisas: não se trata de fazer-nos impermeáveis aos imprevistos, frequentes na vida de

todos os dias, mas também não deixaremos – na medida em que possamos evitá-lo – que a vida inteira seja um grande imprevisto.

Medir as próprias forças

Existem pessoas muito atentas e capazes, a quem custa muito dizer “não” a determinados pedidos: às vezes, preferem ocupar-se de uma tarefa, mesmo que vejam que não têm tempo ou energias para acometê-la a dar um desgosto ou ficar mal com uma negativa.

Outras vezes, assumem a tarefa porque sabem, não por presunção, mas porque lhes consta, que podem resolver o assunto melhor do que outras pessoas. Também há aquele que, por ser sensível aos problemas dos outros, tende a carregar muitos deles. Ou que, porque tem um olhar atento e profundo para os detalhes, não consegue concluir as tarefas, que se amontoam, formando uma

montanha que o oprime. Talvez uns e outros meçam mal as suas forças, e aconteça com eles como com uma carroça sobrecarregada: de pouco serve a força dos cavalos se os eixos da carroça se deformam pelo peso. Pode ser até que, em um primeiro momento, consigam rodar, mas terminarão por se deformar ou se arrebentar.

Em maior ou menor medida, alguns destes traços costumam aparecer para quem leva o seu trabalho a sério. Pode produzir-se, às vezes, um efeito perverso que acentua o cansaço: as outras pessoas tendem a pedir mais favores a quem raramente dá uma negativa e procura trabalhar bem ou porque se aproveitam de sua boa-fé ou porque não são conscientes – às vezes não podem sê-lo – da carga que arrasta. Quando o cansaço começa a se fazer notar, aquela pessoa que nunca dizia não talvez estoure ou responda com

maus modos, irritada com o mundo, para o assombro dos outros: como cada um sabia unicamente do favor que lhe tinha pedido, e somente ela levava o peso do conjunto, sua reação lhes parece incompreensível. E assim, uma pessoa com uma disposição sincera de ajudar pode se tornar um pouco amarga e solitária. Também aqui reza a sabedoria da Bíblia: “Há pessoas que trabalham, se afadigam e se atropelam e, apesar de tudo, estão sempre atrasadas”. (Si 11,11).

No trabalho é necessário distinguir a generosidade da prodigalidade. Por causa dessa última, damos mais do que devemos e nos incapacitamos para continuar dando: o presente não tem que fazer-nos perder de vista o futuro, até aquele futuro mais próximo.

Ler os sinais do cansaço

É necessário aprendermos a ler os sinais de cansaço, em nós e nas outras pessoas. Nem todo mundo se cansa pelos mesmos motivos, nem com os mesmos prazos. Mas os sintomas se assemelham: as defesas da personalidade diminuem, e as limitações do caráter são mais salientes.

Uma pessoa cansada tende a ver as coisas com mais pessimismo do que o normal: quem habitualmente é otimista, por exemplo, reagirá com uma apatia que lhe é estranha. Quem tem uma tendência a se preocupar, verá multiplicados os motivos de inquietação, paralisando-se. Essa pessoa deverá ser alertada sobre como, neste momento, não está vendo as coisas com objetividade. Quem talvez é normalmente manso reagirá com uma brusquidão que, talvez em outra pessoa, seria simplesmente um traço habitual de seu caráter.

Se, nesses momentos de cansaço, nos que a vista se obscurece um pouco, há uma mão amiga que aconselha com atenção, sem paternalismo, procurando ajudar a pessoa a conhecer-se, ela mesma irá aprendendo a ler os sinais de seu cansaço e a descansar ou a pedir uma mudança de ritmo antes de esgotar-se. “Dizes que para ti tudo é indiferente? – Não queiras iludir-te. Agora mesmo, se eu te perguntasse por pessoas e por atividades em que por Deus empenhaste a tua alma, sei que me responderias – briosamente! –, com o interesse de quem fala de coisa própria. Não, para ti não é tudo indiferente. É que não és incansável..., e necessitas de mais tempo para ti; tempo que será também para as tuas obras, porque, no fim das contas, tu és o instrumento”[8]

Uma amostra de amizade fina é ajudar os outros, ensinando-os com

simpatia – sem condescendência, mas colocando-se a seu lado –, a dizer *não* a certas petições, sem, por isso, carregar-se com remorsos. É ajudar a descartar qualquer projeto que não seja objetivo realizar, a aplicar a proporcionalidade e deixar talvez algumas coisas menos acabadas do que queriam. É ajudar a ver que, acima de tudo o que têm entre mãos nesse momento, acima das novas frentes de ação que lhes passam pela cabeça, está o seu dever de descansar.

Nas últimas décadas vem sendo frequentes os casos de *burnout* (estar queimado) ou estresse profissional, que costumam afetar profissionais das áreas de serviço: médicos, enfermeiras, professores, sacerdotes... Trata-se de pessoas que vivem sua profissão com paixão – porque não existe nada tão apaixonante como dedicar-se a servir a outras pessoas – mas que se veem

esmagadas pelas constantes demandas que recebem de fora e de dentro: é como se fosse um cabo elétrico que recebe tantos sinais de suas múltiplas conexões que acaba se queimando(*burnout*).

Os três sinais de *burnout* são o sentimento de vazio, o esgotamento e a sobrecarga. Para prevenir estas situações, e ajudar a tempo, convém prestar atenção às características das pessoas: é candidato ao *burnout* quem tem traços de hiper-responsabilidade, perfeccionismo, insegurança, auto exigência, quem tem expectativas irreais.

O ambiente de trabalho

É conveniente também prestar atenção ao *ambiente laboral* ou à instituição: como se distribuem as tarefas, como se descansa, quais são os incentivos ou recompensas, como é a formação permanente do pessoal. O descuido nestes aspectos

ambientais, ou a tendência a dar excessivas responsabilidades a pessoas jovens, sem dedicar tempo à formação adequada, ou sem fazê-los notar o que fazem de forma positiva, é um fator de risco.

Não somente o excesso de trabalho pode provocar um *burnout*: também a sua escassez, ou o fato de não encontrar um sentido para o trabalho, porque se sente inútil ou percebe que o seu trabalho não é valorizado. O sentido, além disso, é algo que deve crescer dentro de cada pessoa: não basta só lembrá-lo externamente, da mesma forma que não basta, na maioria das vezes, uma *batidinha nas costas* para dar ânimo.

Ainda que pareça óbvio dizer que as pessoas são muito diferentes, a velocidade da vida pode fazer que, às vezes, se dedique pouco tempo ou energias a avaliar o que podemos esperar delas. Há, por exemplo,

peessoas muito capazes de resolver questões imprevistas, às vezes frequentes nas organizações. Inclusive podemos dizer que se divertem. São como os atletas que gostam do risco: o imprevisto faz com que saiam da rotina, descansa-os. Por outro lado, há outras pessoas que necessitam mais estabilidade, porque não se movem tão comodamente a curto prazo: o que a outros descansa, a eles esgota.

Nesse sentido, é importante que quem ocupe cargos de responsabilidade nas organizações, procure evitar que uma pessoa, por um lado muito capaz, tenha um tipo de tarefa que lhe produza um desgaste excessivo. A maioria das pessoas tem uma certa flexibilidade e, às vezes, as limitações poderão ser mitigadas com a experiência e com alguns conselhos. Outras vezes, porém, será preferível procurar uma outra pessoa para essa tarefa. Todos

os trabalhos têm seus dissabores, e, às vezes, não há outra possibilidade que a de adaptar-se, mas quando uma pessoa está no seu lugar, rende mais, e descansa mais.

Às vezes, a situação de sobrecarga não se deve ao cansaço autoinduzido por assumir muitas tarefas ou administrá-las mal, mas a algumas deficiências da organização que fazem com que uma pessoa tenha que carregar com mais trabalho do que é razoável, talvez porque sejam muitas as pessoas que podem requisitar-lhe trabalhos. Ainda que seja importante que ela mesma fale com seus superiores para ajustar as cargas, uma parte importante da responsabilidade de direção consiste em também em perceber essas situações: é necessário cuidar das pessoas, para que não se quebrem. Não somente pensando na eficácia da organização, mas também na felicidade de cada um e de suas

famílias. Outras vezes, a situação não tem conserto fácil porque a pessoa e a empresa são uma mesma coisa, ou porque pesa sobre a pessoa a liderança de um projeto que tem sua própria lógica, às vezes um pouco tirânica, e que dificulta repor forças.

Um cansaço feliz

Em algumas ocasiões, o cansaço pode ter sua origem na frustração de quem não aceitou que nem sempre nossas expectativas sobre as coisas e as pessoas se cumprem. “O problema não está sempre no excesso de atividades, mas, sobretudo, nas atividades mal vividas, sem as motivações adequadas, sem uma espiritualidade que impregne a ação e a torne desejável. Daí que as obrigações cansem mais do que é razoável, e às vezes façam adoecer. Não se trata duma fadiga feliz, mas tensa, gravosa, desagradável e, em definitivo, não assumida”[9].

Há quem se desgasta “por sustentar projetos irrealizáveis e não viver de bom grado o que poderia razoavelmente fazer; outros, por não aceitarem a custosa evolução dos processos e querem que tudo caia do Céu; outros, por se apegarem a alguns projetos ou a sonhos de sucesso cultivados pela sua vaidade”[10].

O choque de nossas pequenas esperanças com a realidade pode ser sinal e oportunidade para procurar uma vez mais nosso descanso em uma esperança maior [11]. “*O Crux, ave spes única!* Ó Cruz, salve, única esperança!”, reza o hino *Vexilla Regis*[12]. O verdadeiro descanso reside no abandono em Deus, em abraçar as palavras de Jesus ao Pai: “nas tuas mãos entrego o meu espírito”. (Lc 23,46). Esse abandono, que “é desejar as coisas boas, colocar os meios para consegui-las e depois, se não saem, colocar-se nas mãos de

Deus dizendo: continuarei trabalhando para que saiam”[13].

Mas “e se a Cruz fosse o tédio, a tristeza? – Eu te digo, Senhor, que, Contigo, estaria alegremente triste”[14]. Inclusive quando nos fatiguemos porque não soubemos descansar a tempo, ou por causa da nossa limitação, trata-se de redescobrir e saborear o fundo de felicidade que prometem essas palavras do Senhor para os cansados, que hoje são uns e amanhã outros... – porque quem não se cansa, às vezes, no caminho da vida? – : “Vinde a mim, vós todos que estais aflitos sob o fardo, e eu vos aliviarei. Tomai meu jugo sobre vós e recebei minha doutrina, porque eu sou manso e humilde de coração e achareis o repouso para as vossas almas. Porque meu jugo é suave e meu peso é leve”. (Mt 11,28-30)

Wenceslao Vial – Carlos Ayxelà

[1] São Josemaria quis que esta inscrição fosse gravada em um relógio de sol do jardim de Villa dele Rose, uma casa de retiros em Castelgandolfo, Roma.

[2] São Josemaria, *Carta* 15-X-1948, n. 14 (citado em A. Vázquez de Prada, *El Fundador del Opus Dei*, III, Rialp, Madrid 2003, 429, nota 118).

[3] São Josemaria, *Amigos de Deus*, 137.

[4] Cfr. F. Sarráis, *Aprendiendo a Vivir: el Descanso*, Pamplona, Eunsa, 2011.

[5] São Josemaria, *Forja*, 290.

[6] São Josemaria, *Caminho*, 706.

[7] São Josemaria, *Carta* 15-X-1948, 10, tradução livre.

[8] São Josemaria, *Caminho*, 723.

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

[10] Ibidem.

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

[12] Este hino é rezado na Liturgia das Horas, a partir da semana da Paixão e durante a Semana Santa.

[13] São Josemaria, *Notas de uma Reunião Familiar*, 15-IV-1974, tradução livre.

[14] Forja, 252

[opusdei.org/pt-br/article/sine-sole-sileo-](https://opusdei.org/pt-br/article/sine-sole-sileo-cansaco-e-descanso-i/)
[cansaco-e-descanso-i/](https://opusdei.org/pt-br/article/sine-sole-sileo-cansaco-e-descanso-i/) (11/02/2026)