opusdei.org

“Sine Sole Sileo”: Únava a odpočinok (I)

Medzi typickými nápismi, ktoré boli nájdené na slnečných hodinách je jeden, ktorý má očarujúcu jednoduchosť hoci jeho význam je zjavný: Sine sole sileo. „Bez slnka, zostávam mlčiaci.“

26.11.2018

Sine sole sileo. „Bez slnka, zostávam mlčiaci.“ [1]

Často niekedy tak zjavné vyjadrenia prejdú pomedzi nás nepovšimnuté a predsa môžu obsahovať dôležitú pravdu pre náš život. Bez slnečných lúčov sa slnečné hodiny stávajú iba dekoráciou, rastlina bez denného svetla skončí vädnúc a taktiež Božie ideály, ktoré nám vsadil do srdca vädnú či úplne zmiznú ak nám chýba „slnečný lúč“ odpočinku.

Svätý Josemaría povedal, že pre ľudí v Opus Dei je práca „nákazlivá, nevyliečiteľná a progresívna choroba.“ [2] Boh počíta s neustálou námahou kresťanov bok po boku s bratmi a sestrami pritiahnuť svet k nemu. Ale taktiež chce, aby sme sa starali aj o seba, keďže naše denné námahy nás môžu priveľmi unaviť až príde nevyhnutnosť, aby sme načerpali nové sily. „Tvoje telo je ako malý oslík a osol bol tiež tým, ktorý bol vybraný ako Boží trón v Jeruzaleme. Nesie ťa po nádherných chodníkoch tejto zeme. Ale musí byť

kontrolované, aby nezablúdilo mimo Božích ciest. A musí byť povzbudzované, aby klusalo so živosťou a radostnosťou, ktorú by si očakával od úbohého ťažného zvieraťa.“ [3]

Všeobecne povedané, existujú dva typy únavy, jedna fyzická a druhá psychická.[4] Sú veľmi úzko prepojené, pretože každá ľudská bytosť je jednotou tela, mysle a ducha. Jeden typ únavy zvyčajne ovplyvňuje ten druhý a má tendenciu zhoršenia, podnecujúc vzostup malých alebo veľkých špirál únavy. Fyzická vyčerpanosť môže spôsobiť, že myseľ a srdce človeka sa stanú ochromené a pasívne. U človeka, ktorý je vyčerpaný psychicky môže prísť ku telesným prejavom, bolestiam tela, ktoré zvýraznia vnútornú únavu. Táto druhá klesajúca špirála je obzvlášť nepatrná, preto je dôležité venovať jej pozornosť. Bez zbytočných obáv,

potrebujeme tieto veci sledovať, lebo prevencia je najlepším liekom. Čas od času sa môžu vynoriť v ľudskom živote nie kvôli nedostatku oddanosti alebo záujmu, ale hlavne kvôli únave.

V tomto a ďalšom článku sa pozrieme na aspekty únavy a odpočinku, ktoré formujú časť nášho života ako Božích detí. „On, ktorý je *perfectus Deus*, *perfectus Homo* – dokonalý Boh a dokonalý Človek – a ktorý si užíval večné šťastie v nebi, sa rozhodol okúsiť námahu a únavu, slzy a bolesť preto, aby sme pochopili, že ak máme byť nadprirodzení, musíme byť aj veľmi ľudskí.“ [5]

Učiť sa nevyčerpať sa

Niektoré okolnosti života môžu byť obzvlášť vyčerpávajúce, hlavne keď ich musíme zosúladiť s normálnym chodom života. Napríklad choroba blízkeho člena rodiny, narodenie dieťaťa, intenzívne obdobie štúdia či

práce alebo hromadenie celej kopy problémov…Takéto situácie, ak sú ešte k tomu dlhotrvajúcejšie si vyžadujú poskytnutie času a spôsobov oddychu, aj keď len krátkeho, aby sme zabránili permanentnej stope v našom živote či až chronickej únave. Podpora blízkych ľudí je v takýchto situáciách rozhodujúca. Ale rovnocenne kľúčová je aj odvaha v poprosení o pomoc, keďže iní si nemusia byť vedomí skutočnosti ako veľmi vyčerpávajúce to môže pre daného človeka byť.

Ako hovorí porekadlo „Steh v pravú chvíľu zachráni deväť“, teda malý rez môže zabrániť rozširovaniu sa, tak aj prvý a najlepší spôsob oddychu je *naučiť sa nebyť neprimerane unavený* ako prevencia vyčerpania. V takomto období možno musíme urobiť na chvíľu krok späť a nechať iných aby bojovali v prednej línii, aj keď môže byť pre nás náročné to akceptovať. To

neznamená vyhýbať sa zodpovednosti alebo stanie sa neústupným. Jednoducho to znamená spoznanie našich limitov a tiež byť v tomto čase oddelený od výsledkov našich úsilí. Boh chce, aby sme vydali seba samých pre lásku, ale nie v takej miere, aby potom bola vyhasnutá a budova sa zrútila ako dom postavený na piesku (pozri *Mt* 7:24-27).

„Telesný kolaps. Varujem ťa…Zastav vonkajšiu aktivitu. Odpočiň si. Choď na konzultáciu k lekárovi. Poslúchaj a netráp sa. Čoskoro sa vrátiš do normálneho života a ak budeš verný, vylepšíš svoj apoštolát.“ [6]

Všeobecná múdrosť nám radí nenechávať na zajtra čo môžeme urobiť dnes, lebo je pravdou že niekedy odkladáme rozhodnutia a iniciatívy z čistej lenivosti. Ale tiež je podstatné čítať toto príslovie aj z opačnej strany. Spolu s usilovnosťou,

aby sme veci dokončili by sme si tiež mali povedať „nechaj na zajtra čo nemôžeš urobiť dnes.“ Nepreťažujme dnešok viacerými vecami ako sme schopní vlastne urobiť a nenechávajme na zajtra odpočinok, ktorý potrebujeme dnes. Kniha Múdrosti hovorí rozhodne: *„Synu, nezamestnávaj sa mnohými vecami, lebo ak takto chceš zbohatnúť, nebudeš bez viny. Keď aj sleduješ, nedosiahneš ho a čo sa dáš aj do behu, neunikneš sklamaniu (Sir 11:10).* Svätý Josemaría radí: „Čo sa mňa týka, vždy mám nejaké veci odložené urobiť na ďalší deň. Mali by sme zastihnúť nočný čas, po dni plnom práce, s mnohými vecami nechanými na nasledujúci deň. Mali by sme zastihnúť nočný čas prevážený dennou prácou ako malé oslíky Boha.“ [7]

A tak, keď berieme na seba úlohy, je dôležité rozlišovať medzi disponibilitou – postojom služby, byť

otvoreným čomukoľvek čo môže byť od nás požadované – a prílišným zmyslom pre zodpovednosť, podľa ktorej na seba berieme viac ako sme skutočne schopní urobiť. V tomto, ako vo všetkom, je múdre nastoliť rovnováhu. Nie je to otázkou byť neprístupný neočakávaným požiadavkám, ktoré sú časté v každodennom živote; ale tiež nemôžeme celý náš život podriadiť nečakaným požiadavkám (úlohám).

Odhadnutie svojich síl

Niektorí celkom ostražití a schopní ľudia považujú za náročné odmietať požiadavky či prosby iných. Niekedy uprednostňujú danú úlohu vykonať, aj keď vedia, že na ňu nemajú čas alebo energiu, radšej akoby niekoho sklamali alebo zle vyzerali. A niekedy ju vykonajú preto, že vedia vyriešiť danú vec lepšie ako ostatní, nie z opovážlivosti, ale na základe skúseností. Sú taktiež ľudia, ktorí sú

veľmi citliví voči problémom iných a, ktorí môžu mať tendenciu brať si ich príliš veľa na seba. Zatiaľ čo iní ľudia, ktorí sú pozorní voči detailom môžu zápasiť s problémom dokončiť svoje úlohy a ich práca sa hromadí a valcuje ich. Všetci títo ľudia odhadujú svoje vlastné schopnosti slabo a môžu skončiť ako preťažený nákupný vozík.

Medzi ľuďmi, ktorí berú svoju prácu vážne a zodpovedne sa často nájde jeden alebo viacero zo spomenutých prvkov. A niekedy sa potom môže dostaviť opačný efekt, ktorý iba zhorší únavu človeka. Keďže takíto ľudia málokedy odmietnu prosbu a naozaj pracujú zodpovedne, iní od nich žiadajú stále viac láskavostí. Niektorí profitujú z ich dobrej vôle, zatiaľ čo iní si ani neuvedomujú ako môžu daného človeka takýmito prosbami zaťažiť. Keď sa začne objavovať únava, človek môže vybuchnúť alebo zareagovať

nahnevane, iritovaný okolitým svetom, čo môže byť pre okolie veľmi prekvapujúce. Tak môže dochádzať k nepochopeniu, lebo osoby, ktoré láskavosti žiadajú nenesú ich nápor a bremeno. A tak sa niekto, kto má skutočnú dispozíciu pomáhať iným môže stať zatrpknutým a izolovaným. Tu Kniha Sirachova hovorí: *Niekto sa namáha, ponáhľa a sužuje, ale potrebnejšie je niečo iné.* (*Sir* 11:11).V nakladaní množstva práce musíme rozlišovať medzi štedrosťou a „márnotratnosťou“. Následne ak osoba dá viac ako by mala, stane sa neschopnou dávania. Prítomnosť by nás nemala brzdiť v pozeraní aj do budúcnosti obzvlášť blízkej.

Čítanie znakov únavy

Potrebujeme sa naučiť rozoznať napovedajúce znaky únavy, ako u seba tak aj u iných. Nie každý sa unaví z rovnakého dôvodu, ani v

rovnakej miere. Ale symptómy sú podobné: obranné mechanizmy osobnosti sú znížené a limity charakteru sa dostávajú do popredia. Niektorí ľudia, ktorí sú unavení inklinujú vidieť veci pesimistickejšie ako zvyčajne, čo môže viesť človeka s prirodzenou dispozíciou nazerať na svet optimisticky, reagovať na veci apaticky. Iní s tendenciou mať prehnané obavy nájdu veľa dôvodov, ktoré ich vedú k znepokojeniu a môžu zostať paralyzovaní. Potrebujú si uvedomiť, že nenazerajú na veci objektívne. Ďalší ľudia, ktorí sú miernej povahy môžu reagovať na okolnosti príliš stroho.

Niektorí ľudia, prechádzajúci obdobím únavy, so svojou „zahmlenou“ víziou potrebujú po svojom boku priateľa, ktorý im vie poradiť, bez povýšeneckosti, a snaží sa im pomôcť spoznať samých seba. Tak sa potom oni sami môžu naučiť čítať znaky svojej vlastnej únavy,

oddýchnuť si alebo spomaliť tempo pred úplným vyčerpaním. „Nemohol si sa nato vykašľať? Nič si nenahováraj… Nie je pravda, že sa nezaujímaš. Je to len v tom, že nie si neunaviteľný a potrebuješ viac času pre seba: čas, ktorý môžeš využiť pre svoje obľúbené aktivity, keďže si nakoniec len nástrojom.“ [8]

Dobrá definícia priateľstva je pomáhať ostatným, postaviť sa na ich stranu a učiť ich s naozajstnou empatiou byť schopný povedať „nie“ určitým prosbám bez výčitiek svedomia. Alebo odmietnuť projekty, ktoré sa nečakane objavia, ak je pre nich nerealistické na nich pracovať. Tiež im ponúknuť veci z inej perspektívy ako ich vidia oni sami a možno pomôcť im naučiť sa dokončiť nejakú úlohu nie úplne tak perfektne, ako by si to oni predstavovali. Potrebujeme im pomôcť nazerať na veci za hranice

toho čo majú momentálne v rukách a že sú povinní si oddýchnuť.

V posledných desaťročiach sa čoraz častejšie objavujú prípady syndrómu vyhorenia, obzvlášť v profesiách, v ktorých ľudia pracujú s inými ľuďmi: lekári, zdravotné sestry, učitelia, kňazi… Toto sú ľudia, ktorí sú oduševnení pre svoju prácu, pretože nič nie je tak pôvabné ako oddanie sa službe iným, ale často nachádzajú samých seba preťažených neustálymi požiadavkami okolia. Je to ako keď elektrický kábel, ktorý prijme tak veľa signálov zo svojich viacerých pripojení, nakoniec skončí spálený.

Tri znaky syndrómu vyhorenia, ktoré sa môžu objaviť sú napríklad pocity prázdnoty, vyčerpania a preťaženosti. Prevenciou takýchto situácií môže byť venovanie pozornosti spôsobu „bytia“ danej osoby. Charakteristické črty osobnosti, ktoré môžu viesť k

syndrómu vyhorenia sú prehnaný pocit zodpovednosti, perfekcionizmus, neistota alebo prílišné nároky na seba. V skratke, má tie *nerealistických očakávaní.*

Pracovná atmosféra

Človek tiež potrebuje venovať pozornosť *pracovnej atmosfére* na mieste, kde pracuje: ako sú dané úlohy prideľované; ako človek oddychuje; aké sú motivácie a odmeny, formácia personálu. Zanedbávanie týchto faktorov prostredia alebo tendencia dať príliš veľkú zodpovednosť mladšiemu personálu bez poskytnutia času potrebného na zaučenie alebo bez pozitívneho povzbudenia je veľmi riskantné.

Nie len prebytok práce môže spôsobiť syndróm vyhorenia, ale môže byť tiež spustený nedostatkom práce, alebo ak jedinec nenachádza zmysel svojej práce a cíti sa nepotrebný či

nedocenený. Pocit, že človek vykonáva zmysluplnú prácu je niečo čo musí vyrásť vo vnútri každej osoby. Nie je postačujúce to človeku pripomenúť iba napríklad občasným potľapkaním po pleci.

Hoci sa veci hýbu bez uvedomovania si, že ľudia sú veľmi rozdielni, dnešné rýchle životné tempo môže viesť k tomu, že venujeme málo času alebo úsilia tomu, aby sme zhodnotili čo môžeme od každého človeka očakávať. Niektorí ľudia sú napríklad schopní riešiť nepredvídateľné záležitosti, ktoré sa často na pracovisku objavujú. Môžeme dokonca povedať, že to robia radi. Podobne ako v športe, niektorí ľudia majú radi risk, neočakávané výzvy a môže to na nich pôsobiť upokojujúco. Iní ľudia potrebujú väčšiu stabilitu. Preto je dôležité, aby manažéri spoločností primerane rozdeľovali úlohy a nedali niekomu, kto je síce schopný, ale nezvláda extrémnu

záťaž neprimeranú úlohu. Väčšina ľudí má určitý stupeň flexibility a vie prekonať svoje limity s pomocou skúsenosti či rady. Ale u niektorých ľudí je lepšie im takú náročnú úlohu nedávať. Každá práca má svoje nevýhody a niekedy neexistuje alternatíva, iba sa prispôsobiť danej situácií. Ale keď je človek na správnom mieste, podáva lepšie výsledky a viac oddychuje.

Niekedy prílišná pracovná preťaženosť nemusí byť spôsobená únavou jedinca, ktorá pramení z príliš veľkého počtu úloh, ktoré si na seba nabral, ale môže byť výsledkom organizačných nedostatkov spoločnosti. Napríklad, niekto môže dostať príliš veľa práce z dôvodu, že mu ju dáva nadriadený, ktorý je tiež preťažený.

Síce je dôležité, aby si tí ktorých sa to týka pohovorili so svojimi šéfmi za účelom upraviť ich pracovnú

zaťaženosť, je to tiež dôležitá zodpovednosť manažérov byť si vedomí takýchto situácií. Je potrebné sa starať o zamestnancov, aby sa nezrútili a preukázať záujem nielen kvôli efektivite práce, ale tiež preto, aby sa každý zamestnanec cítil dobre. Niekedy to však nie je také jednoduché, ak je napríklad sám človek podnikateľom alebo ak nadriadený nesie príliš veľké bremeno vedenia projektu, čo sa môže stať až ukrutné a je pre neho ťažké obnoviť stratené sily.

Šťastná únava

Niekedy môže únava pramenit z frustrácie neprijatia očakávaných výsledkov našich projektov či nesplnenia očakávaní od iných ľudí. „Problémom nemusí byť vždy nadbytok aktivity ale aj aktivita, ktorá je vykonaná nesprávne, bez adekvátnej motivácie, ducha, ktorý by ju prenikol a urobil radostnou.

Výsledok je, že sa práca stane únavnejšou ako je znesiteľné, dokonca môže viesť aj k chorobe. Ďaleko od spokojnej a príjemnej únavy je napätá, ťaživá, neuspokojujúca a nakoniec neznesiteľná vyčerpanosť.“ [9] Sú ľudia, ktorí sa unavia, opotrebujú „pretože si na seba vzali nerealistické projekty a nie sú spokojní robiť iba toľko načo majú dostatok síl. Iní zasa kvôli nedostatku trpezlivosti nechať procesy dozrieť, chcú aby im všetko rýchlo padlo z neba. Ďalší kvôli tomu, že sú pripútaní k pár projektom alebo márnym snom o úspechu.“ [10]

Rozpor medzi našimi limitovanými nádejami s realitou môže byť znakom a príležitosťou pre nás si oddýchnuť v oveľa väčšej nádeji. [11] *O Crux, ave spes unica!* “Sláva tebe kríž, naša jediná nádej,“ ako naznačuje chválospev *Vexilla Regis.*[12] Skutočný odpočinok spočíva v

vložení sa do Božích rúk, v prijatí Ježišových slov: *Otče do tvojich rúk porúčam svojho ducha.* (*Lk* 23:46). „Vloženie" podľa svätého Josemaríu znamená „túžba po dobrých veciach, použitie vhodných prostriedkov na ich dosiahnutie a potom, ak nevyjdú ako sme očakávali zostať v Božích rukách hovoriac: Budem pokračovať, aby nakoniec vyšli." [13]

„Ale čo ak môj kríž spočíva v nude či smútku? V tom prípade ti hovorím Pane, s Tebou budem rád smutný." [14] Aj keď sa vyčerpáme pretože sme v správnom čase nevedeli oddychovať alebo kvôli našim vlastným limitom, potrebujeme znovu objaviť a vychutnať si hlbokú radosť sľubovanú našim Pánom - keď budeme unavení, čo môžu byť dnes niektorí a zajtra zase iní – pretože kto nie je niekedy unavený na ceste životom? *Poďte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ja vás posilním.*

Vezmite na seba moje jarmo a učte sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom, a nájdete odpočinok pre svoju dušu. Moje jarmo je príjemné a moje bremeno ľahké (Mt 11:28-30).

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

[1] Svätý Josemária požiadal, aby bol tento nápis vyrytý na slnečných hodinách v záhrade Villy delle Rose, konferenčnom centre v Castelgandolfo v Ríme.

[2] Svätý Josemária, List 15 Október 1948, č. 14 (citované v Andres Vazquez de Prada, The Founder of Opus Dei, vol. 3, Scepter, New York, 2005, s. 294, poznámka 118).

[3] Svätý Josemária, Boží priatelia, s. 137.

[4] Cf. F. Sarraís, Porozumenie žitiu: odpočinok, Pamplona, Eunsa, 2011.

[5] Svätý Josemária, Vyhňa, s. 290.

[6] Svätý Josemária, Cesta, s. 706.

[7] Svätý Josemária, List 15 Október 1948, č. 10.

[8] Svätý Josemária, Cesta, s. 723.

[9] Pápež František, Evengelii gaudium (24 Október 2013), s. 82.

[10] Ibid.

[11] Pápež BenediktXVI, Encyklika Spe salvi (30 November 2007), s. 30-31.

[12] Tento chválospev sa modlí v Liturgií hodín počas Veľkého týždňa.

[13] Svätý Josemária, poznámky z posedenia, 15 Apríl 1974.

[14] Svätý Josemária, Vyhňa, s. 252.

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/sk-sk/article/sine-sole-sileo-unava-a-odpocinok-i/ (08.02.2026)