

## **A arte de descansar**

Somos seres que necessitam descansar. Esta verdade óbvia está inscrita na nossa natureza. Muitas vezes, surgem dificuldades na vida que não se devem à falta de empenho da nossa parte, mas sim à ausência de um descanso verdadeiramente reparador.

Uma atitude profundamente sábia: saber medir as próprias forças.

Temos de aprender a ler os sinais do cansaço e evitar, na medida do possível, que a corda estique até “perder elasticidade”. Já não digamos nada, o empenho sério que temos de pôr para evitar que ela “rebente”.

É preciso aprender a trabalhar com a sabedoria de não se ficar esgotado. O cansaço excessivo, em geral, deixa sequelas que podem ser difíceis de recuperar.

Como acontece com todas as doenças na vida — e o cansaço pode tornar-se uma doença crónica — a melhor cura é sempre uma sábia prevenção.

Assim como não esperamos que o carro fique sem gasolina para irmos ao posto de abastecimento — se isso acontecesse, o carro não chegaria lá — também não devemos descansar somente quando estivermos “nas lonas”.

Outra atitude sábia: não esquecer que o cansaço não é somente físico, mas, sobretudo, psíquico.

Chama a atenção o modo pouco inteligente de muitos descansarem: não fazerem nada. Deixar-se arrastar pelo mais fácil e imediato, em geral, não costuma ser o melhor modo de descansar.

Descansar é uma arte que é preciso aprender e cultivar. O que descansa a nossa cabeça é sair da rotina do dia a dia. Dedicarmo-nos a tarefas que exigem menos ou outro tipo de esforço e, assim, regressarmos renovados ao nosso trabalho habitual.

Também é fundamental saber defender as horas de repouso. Quantos problemas se resolvem!

Como alguém dizia, “o mais acolhedor neste mundo, depois do seio materno e enquanto não chegarmos à Jerusalém celestial, é mesmo a nossa pequena almofada”.

Pe. Rodrigo Lynce de Faria