

Descansar de verdade

As férias costumam ser sinónimo de tempo livre, vida em família mais intensa, passeios, livros, desconexão do dia-a-dia. À partida, são os dias ideais para cuidar da nossa saúde física, mental e espiritual.

No entanto, de há uns anos para cá, surgiu um fenómeno chamado “depressão pós-férias”: pessoas que não sabem descansar de verdade ou até que regressam psicologicamente mais cansadas do que quando iniciaram as férias.

Como aproveitar as férias para descansar de verdade?

Em primeiro lugar penso que é preciso planificar o descanso. O descanso não pode ser o mais fácil ou aquilo que nos apetece em cada momento. Se atuamos assim, não descansamos de verdade.

Pensar com calma no que desejamos fazer nas férias para que, quando elas chegarem, não nos apanhem de surpresa. Que livros queremos ler, com que pessoas queremos estar e falar com calma, que desporto desejamos praticar, a que *hobbies* queremos dedicar algum tempo.

Para tudo isto necessitamos ter um horário. É bom não esquecer que um horário é uma ferramenta essencial para distribuir o tempo; não é um “esquema insuportável” que nos impede de descansar.

Ter um horário durante as férias ajuda-nos a tê-lo também no dia-a-dia; o que é fonte de serenidade, porque procuramos fazer em cada momento aquilo que é mais adequado.

Além disso, fala-se muito em desconectar durante o Verão, atitude essencial para nos curarmos do ritmo frenético da vida hodierna.

Mas, atenção!

O que nos descansa não é simplesmente desconectar das coisas exteriores, mas aprender a conectar-nos connosco próprios e com as pessoas mais próximas. Conectar com o projeto que temos para a nossa vida, com aquilo que desejamos alcançar, com aquilo que nos entusiasma e nos alegra profundamente.

E, no fim das férias, não nos esqueçamos de nos alegrarmos por tudo o que fizemos e de agradecer por tudo aquilo que recebemos de Deus e do nosso próximo.

Pe. Rodrigo Lynce de Faria