

## CANSADO DEMAIS PARA DESCANSAR

Outro dia passei por uma situação inusitada. Depois de um dia de muito trabalho - daqueles em que não vemos a hora de chegar em casa e, literalmente, nos jogar na cama - me deitei e não consegui dormir. Me sentia cansado, quebrado, mas, ainda assim, meu corpo não relaxava de jeito algum. Tive de insistir muito para descansar. No dia seguinte, busquei explicação para essa situação aparentemente incoerente. Queria saber se um cansaço extremo poderia causar insônia. Não deu outra! Vários textos foram aparecendo, dentre eles, um de Clyde Narramore, autor do conhecido livro *A Psicologia da Felicidade*. Dizia ele que o cansaço pode produzir insônia, agitação extrema e até disparada nos batimentos cardíacos. O corpo – segundo o autor – tem os seus limites e, desrespeitá-los, pode causar um estrago enorme.

Fiquei pensando nessa questão de desrespeitar o corpo e percebi que, na noite anterior, fora isso mesmo que me mantivera acordado. Me cansei tanto que perdi a noção do equilíbrio entre a força física e a demanda de trabalho. Foi daí que criei essa frase como uma espécie de termômetro diante de minhas tarefas do dia a dia: Não posso me cansar demais, senão não conseguirei descansar. Na prática, essa frase me lembra que não adianta reservar um dia para descanso se nos seis anteriores eu abusei na carga horária. Não adiantam trinta dias de férias se nos outros trezentos e trinta e cinco dias abusei do meu corpo. Se me canso demais, acabo excluindo a possibilidade de descansar e determinando a enfermidade de meu corpo e mente. Cansaço atrai cansaço. Se levar meu corpo a uma carga máxima de cansaço, terei mais facilidade em passar a noite no hospital do que deitado, dormindo tranquilamente em minha cama.

Líderes precisam de muita disciplina para não chegar ao limite máximo do cansaço. Precisam até de ajuda nisso. Um mentor, conselheiro ou colega mais chegado pode ajudar dando dicas sobre como parar antes de ser derrotado pelo cansaço. Preocupações, programações, reuniões fora de hora e outros elementos comuns na vida de um líder sempre estarão produzindo possibilidades de cansaço extremo. Se não tomarmos cuidado, perderemos a noção do cansaço e ele impedirá o nosso descanso. E, se isso acontecer, ficaremos como “pardais no telhado”. Essa é a expressão do Salmo 102.7 para descrever alguém que não consegue dormir. Alguém que não descansa. Quando o cansaço nos tira o sono, ficamos exatamente como pardais solitários, não propriamente no telhado, mas talvez no sofá ou defronte ao computador. E, em alguns casos, essa solidão se torna mais intensa, pois a família e os amigos podem ir se afastando de nós, enquanto vamos chegando mais e mais ao cansaço completo diante de um dia a dia sem folga, sem descanso, sem parada.

Não seja um “pardal no telhado”. Não se canse a ponto de não conseguir mais descansar. Tenha coragem de deixar trabalho para o dia seguinte se já não pode executá-lo hoje. Desmarque aquela viagem que o impedirá de participar da festa de aniversário de seu filho mais velho. Peça para alguém substituí-lo naquela reunião e vá dar um passeio com sua amada. Não permita que o cansaço extremo te faça um escravo do trabalho a ponto de, no futuro, não poder sequer aproveitar a aposentadoria, devido a tantas enfermidades do corpo e da mente.

Se não consegue mais descansar, é sinal que chegou ao limite. E esse limite é perigoso. É hora de pedir ajuda, de recuar e admitir seu cansaço, sua exaustão e fadiga. Faça planos concretos para diminuir seu ritmo e reconsidere sua agenda. Em vez de ser um “pardal no telhado”, seja um “pardal no ninho”, pertinho de seus queridos, com a cabeça deitada sobre o travesseiro, sentindo o gostoso sono que restaura aqueles que estão cansados, mas não ultrapassaram os limites dados pelo próprio Deus a um corpo finito e limitado.

Guilherme de Amorim Ávilla Gimenez  
Pastor Titular da Igreja Batista Betel  
[www.prgimenez.net](http://www.prgimenez.net)  
prgimenez@prgimenez.net