

AGOTAMIENTO: SU CURA Y PREVENCIÓN

Dr. Archibald D Hart

¡Estoy Agotado! ¡Estoy Agotándome! ¡Siento un Agotamiento Total!

¿Qué significado tienen estas palabras para usted? ¿Qué miedos o temores le evocan? ¿Cuáles son las imágenes que crean en su mente? ¿Le invocan imágenes de casas quemadas y arruinadas en la ladera de un cerro, arruinadas por un incendio fuera de control? o ¿vé *usted* imágenes de mansiones majestuosas que una vez estuvieron ornamentadas y resplandecientes con detalles arquitectónicos y que ahora se encuentran marcadas por el humo negro y vacías? O quizá usted vea un camión abandonado en la orilla de un camino rural con la pintura chamuscada y el metal todo oxidado. Todas estas imágenes son legítimas, pero apenas sí logran capturar o describir el síndrome que azota a todos los “ayudadores de gente”; el pago final para aquellos que “deben de interesarse demasiado” como parte de su trabajo: ¡Agotamiento!

El agotamiento se ha definido como un “síndrome de agotamiento emocional”. Una despersonalización y reducción de logros personales que puede ocurrir entre individuos que tienen cualquier clase de “trabajo con y para personas”. Es la respuesta a la tensión emocional crónica, de estar tratando extensamente con otros seres humanos. Si estos seres humanos tienen problemas, entonces el agotamiento puede ser particularmente rápido y devastador.

Pero una definición, no captura adecuadamente la esencia de nuestro interés o preocupación en esto. Ninguna cantidad de teorías, nos ayudará a apreciar el golpe destructivo y debilitante que el cuidado por otros puede dar. Vea al pastor que una vez estaba vibrante con poder y entusiasmo, que podía motivar a otros al servicio y a la vida santa, entregado al cuidado y preocupación por otros y ahora convertido en una piltrafa inútil, agotado emocionalmente y profundamente temeroso; – y así ustedes comprenderán la devastación del agotamiento emocional. Véan a la esposa del pastor, una vez la anfitriona perfecta que podía calmar las aguas tormentosas y aplicar un bálsamo calmante con palabras de consuelo y oídos que escuchaban, y que ahora empieza a temblar con el solo sonido del timbre del teléfono, que se llena de pánico con el pensamiento de que el timbre de la puerta suene, y que desesperadamente quiere que la dejen sola; – y así ustedes reconocerán los agotadores tentáculos del monstruo del agotamiento. O ver al pastor que una vez paciente y bondadosamente, atravesaba por entre el perjuicio y las proyecciones de gente ignorante e insensible, para ahora estar convertido en un recluso solitario, aislado y profundamente deprimido, que no puede levantarse de la cama en la mañana, y que oculta sus siestas secretas como un alcoholico de closet; – y así tendrá un vislumbre de la realidad del agotamiento.

Yo lo sé, porque he visto cada uno de esos casos. Son tan reales como el aire que respiro.

Un patrón de sobregarga emocional con muy pocas recompensas o aprecio, en lo que se refiere a los sentimientos de desamparo, o de impotencia, se encuentra en el centro del síndrome emocional. ¿Porqué los pastores se encuentran particularmente propensos al agotamiento? Porque:

- (1) No se les ha enseñado a cuidar de otros en la forma correcta.
- (2) Se preocupan demasiado porque se sienten culpables.
- (3) Se preocupan demasiado y se sienten impotentes para proporcionar las soluciones adecuadas.
- (4) Se preocupan demasiado todo el tiempo.
- (5) No se preocupan lo suficiente por su propia recuperación.

Los pastores tienen la tendencia a involucrarse demasiado emocionalmente. Ellos tienen la tendencia a esforzarse demasiado y de luego sentirse sobrecogidos por las demandas emocionales impuestas por otros. Y entre más gente haya por la que “se sienta responsable” mayor la oportunidad de un agotamiento. Un pastor lo describió de esta manera:

“Hay demasiadas personas para cuidar. Es demasiado. Me extiendo demasiado y no hay suficiente fuerza para preocuparme por todos. Todos los días, me pongo a orar y a pedirle a Dios que me dé un abastecimiento suficiente de Su amor, para poder dárselo a otros, pero es como si el canal de conexión no fuera lo suficientemente grande para que ese amor fluya por él.”

Una vez que el agotamiento se asienta, los pastores creen que ya no pueden dar de sí mismos para otros. No es que ellos no quieran ayudar, simplemente ya no pueden. Se les acabó el gas. El barril ya está vacío. También se le ha dado el nombre de “fatiga de compasión”. El músculo de su amoroso corazón, se ha desplomado. Ya no es capaz de bombear el cuidado y el amor que da vida al resto del cuerpo necesitado. El ritmo del latido de amor, se convierte en un latido errático e irregular. Pequeños arranques de compasión, se agotan en los tiempos más inoportunos. La máquina de amor se encuentra impotente y extrañamente silenciosa, esperando que un milagro la traiga a la vida de nuevo. Para muchos, ese milagro nunca sucede. Entonces es cuando se le llama “agotamiento total”.

Pero, todo esto que hablamos acerca del agotamiento, ¿es verdaderamente real?

¿Podría ser que nuestras crédulas mentes Occidentales, tengan tal predisposición a las caprichosidades que estemos en peligro de crear un monstruo simplemente por darle un nombre? ¿No nos apresuraremos a dar excusas por cada momento de flojera, o por un toque de incompetencia simplemente, como a un síntoma de agotamiento? ¿No le quitaría esto responsabilidad a nuestro comportamiento? El grito de “agotamiento” ¿no se convertiría en una cortina de humo para cubrir el “rehusarse a comprometerse”? Un pastor, al escribir sobre el tópico del agotamiento, afirma que ya se está “fastidiando” con toda el habla sobre el “agotamiento” y sugiere que la presente preocupación con el agotamiento, está creando el peligro de ser “vendido.” Él cree que esto se convierte en una excusa para hacer exactamente lo contrario de lo que precisamente nos dice el Evangelio. El agotamiento se convierte en una excusa para dejar el ministerio, para abandonar el matrimonio, o para darse por vencido en una actividad que demanda una atención persistente y una inexorable dedicación.

¡Yo estoy de acuerdo! El discipulado nunca ha sido ni será fácil. Los siervos de Dios no deben ser desviados por desastres falsos, por obstáculos inventados, o por debilidades exageradas. Pero por otro lado, la prevención es mejor que la curación. Un entendimiento completo del fenómeno del agotamiento puede ayudar a localizar las caídas o fallas de este problema tan debilitador y devastador. Mi preocupación aquí, no es tanto la de que una discusión sobre el potencial inevitable del agotamiento entre pastores, vaya a proporcionar una conveniente cobertura para la incompetencia, sino para que unos cuantos lectores reconozcan fácilmente la realidad del síndrome y de que ellos son sus víctimas. Es mucho más fácil entender que hay máquinas que llegan a una etapa en la que se les acaba la vida o el uso, por haberlas sobrecargado, que lo es el convencer a tantos bien intencionados y dedicados ministros y ayudadores de personas, de que esto les pudiera pasar a ellos. Hay algo extrañamente paradójico acerca de creer que si usted es un “siervo de Dios” pueda reconocer que ¡está en camino hacia el agotamiento! Demasiados pastores lo ven como una señal de fracaso, en lugar de cómo a una señal de advertencia de un físico sobrecargado o un sobre extendido psíquico.

¿Es el agotamiento total, el pago inevitable que se debe pagar por preocuparse demasiado por otros? ¿Es la penalidad máxima por ser el canal de la gracia de Dios? ¿Debe inexorablemente y sin descanso ser la paga; cuando el motivo por servir es tan puro y el propósito tan por encima de las

13. ¿Se encuentra con que deliberadamente trata de evitar a las personas que antes no le molestaba estar cerca de ellas?
14. ¿Se ha reducido su líbido sexual?
15. ¿Se ha dado cuenta que ahora tiende a tratar a las personas como si fueran “objetos impersonales” o con cierto grado de insensibilidad?
16. ¿Siente como si no estuviera logrando nada de valor en su vida personal o que ha perdido la espontaneidad en sus actividades?
17. ¿Siente que no esta logrando nada que valga la pena en su trabajo y que es completamente incapáz de hacer cualquier cambio?
18. Se encuentra con que está pasando mucho tiempo todos los días, pensando o preocupándose por su trabajo, las personas, su futuro o su pasado?
19. ¿Se siente como si estuviera al final de “su aguante” que está a punto de “derrumbarse” o de “desbaratarse”?

RESULTADO TOTAL

INTERPRETACIÓN:

Por favor, recuerde que ningún inventario es absolutamente correcto o a prueba de errores. Su resultado en esta “Lista de Revisión” es simplemente una guía de su experiencia con el agotamiento total. Tómelo como una indicación de que su vida puede estar fuera de control. Si su resultado es muy alto, tome los pasos necesarios para encontrar ayuda, ya sea consultando con su familia, con su médico, con un sicoterapeuta, con su consejero espiritual o personal; ese es el primer paso hacia el descanso del agotamiento total, al reconocer sin rechazo propio, que usted tiene un problema.

20– 30 No hay agotamiento. **USTED** quizá este tomando su vida o su trabajo demasiado casualmente.

31 – 45 Este es un resultado normal para cualquiera que trabaja duro y toma su trabajo en serio. Asegúrese de relajarse periódicamente.

46 – 60 Usted está experimentando un ligero agotamiento y pudiera beneficiarse al revisar cuidadosamente su estilo de vida.

61 – 75 Usted está comenzando a sentir un agotamiento total. Tome los pasos necesarios para tener un mejor control de su vida.

76 – 90 Usted se está agotando demasiado. Necesita buscar ayuda, reevaluar su estilo de vida actual y hacer los cambios necesarios.

Mas de 90 Usted está peligrosamente cerca de un agotamiento total, necesita descanso inmediatamente. Su agotamiento está amenazando tanto a su bienestar físico como mental.

ENTENDIENDO LO QUE ES AGOTAMIENTO TOTAL

Siempre que uno oye o lee una discusión acerca del agotamiento total, es obvio rápidamente lo que está en la mente de muchos, la confusión entre lo que constituye agotamiento total y lo que constituye

tensión o mejor digamos “angustia” que es el resultado dañino de la tensión. Hay algunas similitudes entre agotamiento total y estar tenso o estresado. Pero también hay muchas diferencias. Unas pocas de las similitudes son legítimas y son reales. Muchas son erróneas.

¿Porqué debemos de diferenciar entre el agotamiento total y la tensión? Por tres razones muy importantes:

1. Las CAUSAS del agotamiento total son muy diferentes de las de la tensión.
2. Las CURACIONES para el agotamiento son significativamente diferentes a las que se usan para la tensión.
3. La aceptación de las diferencias esenciales entre el agotamiento total y la tensión pueden ayudar a delinear mejor y mas eficazmente los mecanismos para su prevención.

No solamente es muy común el confundir los problemas de tensión con los del agotamiento total, sino que muchos también confunden los problemas de depresión con los del agotamiento total. Los pastores que están pasando por una simple; (aunque dolorosa) y directa depresión, podrían inpropriamente ver el problema como uno de agotamiento total. Esto tiende a complicar el problema sin ninguna necesidad ya que la culpa se ha puesto en la causa equivocada. A muchos que deberían de estar buscando tratamiento para el problema de depresión, los dejan perplejos y confundidos con racionalizaciones esotéricas que se refieren al supuesto agotamiento total. Si el problema es depresión, la curación se encuentra en buscar tratamiento para la depresión. Pero si el problema es agotamiento total, la curación puede requerir el hacer un cambio de vida mucho mas complejo o significativo. Si el problema es depresión, particularmente la de tipo endógeno, el descanso eficaz puede encontrarse a solo unas cuantas semanas por medio del medicamento apropiado. El agotamiento total, puede necesitar de muchos meses y quizá aún años de ajuste para una recuperación eficaz.

Para ayudar al lector a desarrollar un entendimiento mas claro de las diferencias entre la tensión, la depresión y el agotamiento total, permítanme describirles las características de cada una.

Tensión

Hans Selye, el padre del estudio de la tensión, ha definido la tensión como “la respuesta NO ESPECÍFICA del cuerpo a cualquier demanda,” él enfatizó que el cuerpo puede responder en la misma forma a muchos tipos de presión, tanto buenas como malas. La emoción que se siente al predicar un buen sermón o la de ver a su equipo favorito de fútbol, jugar y ganar, puede producir tanta tensión como la de lograr la fecha de entrega con la Casa de Publicaciones o la de enfrentarse a un miembro de su iglesia que está airado después de una junta de la Mesa Directiva. Aunque lo primero causa un buen tipo de tensión llamado (“eutrofia”) y lo segundo un tipo de tensión mala llamada (“aflicción, congoja”), ambas ponen la misma demanda en ciertas partes del sistema de su cuerpo y lo alejan de su equilibrio normal de descanso. Demasiada de cualquier tipo, puede causar destrozos en su cuerpo.

La forma mas devastadora de tensión es la causada por la respuesta de “huir o pelear”. Esta es la respuesta a la emergencia del sistema de su cuerpo, que lo prepara para enfrentar cualquier amenaza física o psicológica. Cuando usted se enoja demasiado, precipita o activa este sistema. Cuando usted se atemoriza demasiado, activa esta respuesta también. Cambios complejos dentro de su cuerpo lo preparan para pelear (incluyendo muchas variedades de respuestas a la ira) o para huir.

Desafortunadamente, este estado de angustia puede ser estimulante para muchos pastores. Ellos pueden literalmente, hacerse adictos al alto nivel de adrenalina en su sangre y aún encontrarlo

estimulante y placentero. Para ellos la tensión es el camino a la emoción. Pero también es el camino hacia la propia destrucción.

Mientras que no podemos eliminar completamente la tensión (usted está libre de tensión solamente cuando está muerto), todo líder eficaz necesita saber como reconocer la “hipertensión”; esto es cuando su fisiología ya no puede recuperarse rápidamente de la sobre demanda. Los síntomas de angustia están diseñados para advertirle del exceso o de “sobre – carga” y proporcionan un sistema complejo y con regulación propia, de revisión y balance para restaurar el cuerpo a la óptima función. Estos síntomas incluyen dolores de cabeza, rechinar de dientes, insomnia, tensión muscular, disturbios gástricos, alta presión y latidos rápidos del corazón. La reacción de muchos pastores es la de ver estos síntomas como si fueran obstáculos que hay que sobrepasar, en lugar de señales a las que hay que escuchar. Ellos las ignoran o las borran con medicamentos. Estos pueden dar alivio a los síntomas, pero no ponen un alto a la demanda excesiva de su cuerpo.

El agotamiento total es cualitativamente diferente. Es mucho mas protector que destructivo. Puede intervenir cuando usted está camino a la destrucción por la tensión o estrés y lo saca del ambiente de esa tensión. Cuando lo hace, frecuentemente es una bendición. Instantáneamente lo detiene y produce un estado letárgico y de separación. En este sentido hasta puede ser funcional. El sistema “se rinde” antes de “explotar”.

Depresión

La depresión casi siempre está presente con el agotamiento total. Puede solamente estar presente en algunos trastornos de tensión. Cuando se encuentra presente en el agotamiento total es un SÍNTOMA del trastorno y no necesariamente un problema en sí mismo o por sí mismo.

La depresión de la tensión siempre es la consecuencia de un “agotamiento adrenal”. En otras palabras, el cuerpo produce un estado de depresión en el cuál el ánimo caído, el deinterés en actividades normales, y la fatiga física son diseñados para sacar a la víctima de la “carrera de ratas” y producir un estado letárgico. La letargia a cambio, permite que el cuerpo descanse y se recupere de la hipertensión.

Algunas veces, la tensión saca a flote una depresión endógena que se encontraba debajo de la superficie. La depresión se produce por disturbios complejos dentro de la química del cuerpo que son de algún modo (cuál, aún no se ha comprendido claramente) relacionados con alguna debilidad o defecto en los neurotransmisores del sistema nervioso. Cuando son sometidos a una tensión prolongada, la depresión bioquímica se puede asentar. Mucha de la depresión que se ve en personas ambiciosas y que siempre están bajo alta presión o los que están sobre cargados de trabajo (incluyendo a ministros), pueden ser de este tipo. Puede ser un precursor de agotamiento total y puede aún hasta apresurar el “rendimiento final” que caracteriza al agotamiento total. Pero también puede estar sola e independiente, sin nunca producir el síndrome del agotamiento total.

Agotamiento Total

He tratado de mostrarles que la tensión y la depresión son diferentes del agotamiento total. Mientras que estas enfermedades o trastornos pueden llegar a convergir finalmente en el camino al agotamiento total, pueden igualmente tomar una ruta totalmente diferente. Obviamente, un sistema corporal agotado por el exceso de trabajo, empujado mas allá del aguante razonable y disminuido en sus recursos pudiera llegar al “agotamiento total”. Pero, como veremos se puede llegar al agotamiento total por caminos muy diferentes a los de la tensión o la depresión.

Esencialmente, los estados extremos de agotamiento total comprenderán de la mayoría si no todo lo siguiente:

Desmoralización – el creencia de que usted ya no es un pastor eficaz

Despersonalización – el tratarse a ud. mismo y a otros en una forma impersonal

Separación – retrayéndose de todas sus responsabilidades

Distanciamiento – evitando los contactos sociales e interpersonales

Derrotismo – un sentimiento de haber “sido vencido” y de perder toda esperanza de poder evitar el ser vencido.

La tabla a continuación describe mas brevemente las diferencias esenciales entre el agotamiento total y la tensión.

DIFERENCIAS ENTRE AGOTAMIENTO TOTAL Y TENSIÓN

- El Agotamiento es una defensa caracterizada por el desembarazo, el liberamiento.
- La Tensión se caracteriza por el sobre compromiso.
- En el Agotamiento las emociones se apagan, se embotan.
- En la Tensión las emociones sobre reaccionan.
- En el Agotamiento el daño emocional es el primario.
- En la Tensión el daño físico es el primario.
- El agotamiento del “Agotamiento Total” afecta a la motivación y al impulso.
- El agotamiento de la Tensión afecta la energía física.
- El Agotamiento Total produce una desmoralización.
- La Tensión produce desintegración.
- El Agotamiento Total se puede entender mejor como a una pérdida de ideales y de esperanza.
- La Tensión se puede entender mejor como a una pérdida de “gasolina” y de energía.
- La depresión del Agotamiento es causada por el dolor de la pérdida de ideales y de esperanza.
- La depresión de la Tensión es causada por el agotamiento adrenal y la necesidad del cuerpo de protección propia y de conservar energía.
- El Agotamiento Total, produce un sentimiento de desamparo y de desesperanza’
- La Tensión produce un sentimiento de urgencia y de hiperactividad.
- El Agotamiento produce paranoia, despersonalización y separación.
- La Tensión produce pánico, fobias, y trastornos del tipo de ansiedad.
- El Agotamiento puede ser que nunca lo **mate**, pero por lo largo de su vida, puede parecerle que no vale la pena vivirla.
- La Tensión puede **matarlo** prematuramente, y no podrá terminar lo que empezó.

¿QUIÉN SUFRE DE AGOTAMIENTO TOTAL?

Cualquiera y todos los que sean capaces de experimentar agotamiento total. Sin embargo, en nuestra cultura tiene la tendencia a pasar con mas frecuencia en aquellas vocaciones que involucran el “ayudar a las personas” Los Ministros son particularmente vulnerables al agotamiento porque ellos son los que mayormente están expuestos a las necesidades de otras personas y frecuentemente tienen los menos recursos que ofrecer, viéndolo desde el punto de vista humano.

Los antecedentes emocionales del agotamiento total en las profesiones de los “ayudadores de personas” incluyen situaciones en las que las demandas emocionales duran por largos periodos de tiempo. Los altos ideales que tienen los ayudadores y demasiada expectativa personal que no puede

tolerar el fracaso. También hay una falta de apoyo social adecuado para ayudar al ayudador a que acepte las limitaciones de recursos; tanto personal como organizacional. Casi todos los ministros que yo conozco pueden ser calificados muy alto, en cada uno de estos antecedentes. Si no fuera por los recursos del Evangelio, la tarea del ministerio sería imposible de lograr. No es una reflexión en la ineficacia del Evangelio cuando un pastor sucumbe al agotamiento. Simplemente es un reconocimiento de que la gloria del Evangelio, se encuentra en unas vasijas muy humanas. No le sorprenda si de vez en cuando tienden a mostrar señales de debilidad.

LA CURACIÓN

Como en el tratamiento de todas las enfermedades, la cura empieza con el reconocimiento del problema. El agotamiento total, jamás debe ser visto como una señal de fracaso. Algunas veces, el agotamiento es parte del plan de Dios para su vida. ¡Es la única forma en que Él puede atraer su atención!

Personalmente, yo lo veo como a un sistema de protección muy importante; la señal de advertencia que nos dice que hemos perdido el control de nuestras vidas. No le tenga miedo a la cura del agotamiento. Al contrario, dése el permiso para sentirlo; reconociendo que lo está protegiendo de una suerte mucho peor.

Ore para que tenga la sabiduría y el valor necesario para poner en peligro su vida con el propósito y el plan de Dios. Haciendo caso de las advertencias de la desintegración de su sistema, es solamente el primer paso. Siguiendo determinadamente el remedio, necesitará de mucha paciencia y perseverancia. Exploraré los pasos del remedio en la siguiente sección.

PREVINIENDO EL AGOTAMIENTO TOTAL

El costo del agotamiento puede ser muy alto; tanto para el pastor como para la iglesia. La recuperación no se logra sin pagar el precio. Todos aquellos que estén involucrados en la vida del pastor; la familia, miembros de la iglesia y los amigos, serán afectados por ello. Tristemente, muchas víctimas del agotamiento existen en las iglesias, en el campo de misiones, en las agencias de “ayuda a personas”, en oficinas, y en fábricas, pero pasan desapercibidos y por lo tanto sin ayuda. Esto frecuentemente los lleva al abuso de drogas o de alcohol, (frecuentemente en secreto), o en una depresión de aislamiento que roe el psique del que sufre, como si fuera un cáncer. El Espíritu de Dios puede no encontrar una respuesta ansiosa y eficaz de parte de los corazones de estas víctimas del agotamiento. La oración parece una pesadilla; las Santas Escrituras se oyen huecas y aún el pensamiento de “compañerismo” “convivio” evoca sentimientos de pánico. Lo que es aún mas desafortunado es que muchos ni siquiera quieren reconocer que pudieran tener ese problema. Ellos lo negarán, se rehusarán a aceptarlo, aún culparán a otros o a las circunstancias por ello. Pero no tomarán el primer paso hacia la honestidad con ellos mismos y admitir que están es un estado de agotamiento total.

Un Amigo En La Necesidad

Algunas veces será necesario que el cónyuge o un amigo, confronten a la víctima con algo de información honesta. De hecho, no me he encontrado con muchos pastores o misioneros que hayan tomado la iniciativa de buscar ayuda por sí mismos, para el problema del agotamiento. Invariablemente es en respuesta a la preocupación de otros, por lo que han tomado la acción. “Verá usted; me dice por lo general el pastor, durante la primer visita; “mi esposa está muy preocupada por

mí. Yo no creo que el problema sea tan serio, pero para darle gusto (a él o a ella) Aquí estoy.” ¡Bravo! Hacerlo por el cónyugue es mejor que no hacerlo.

¿Es El Agotamiento Total Una Señal De Fracaso?

Ya que la mayoría de las situaciones de agotamiento son el producto de malas circunstancias y no de malas personas, el pastor necesita que lo tranquilizen de que su agotamiento no es necesariamente una señal de fracaso personal. Desafortunadamente, ya que la naturaleza tan sensible de los mecanismos de la culpa; que la mayoría de nosotros heredamos, es mas probable que atribuyamos el agotamiento a defectos en nosotros mismos que a las circunstancias o a nuestro trabajo. Esto puede llevar a un gran sentido de pérdida personal y a una profunda depresión. En tal depresión, no es muy probable que la víctima busque ayuda, sin la persistente estimulación para que lo haga, por parte de una esposa cariñosa o de un amigo solícito. Una seguridad tranquilizante, de que sí hay un camino fuera del abismo; sin provocar aún mas el sentido de culpa, debe de abrir la puerta para una mejor ayuda.

¿Debería Usted Buscar Ayuda Profesional?

Casos severos de agotamiento total, en donde el pastor está en un torbellino emocional, con una fatiga extremada, negativo, deprimido y aislado, debe de ser puesta en manos de un profesional. El Agotamiento puede ser la causa o consecuencia de tantos otros problemas que la ayuda propia, en casos severos solamente lo agravará; y no lo ayudará. Realmente, en lo que sea posible no titubeé en buscar el consejo de un profesional competente.

Aunque para la mayoría de nosotros el agotamiento no será un problema serio, el poner atención a algunos principios básicos pudiera prevenir que se empeore y en algunos casos pudiera dar descanso y restauración vital, espontánea y de personalidad dinámica a su vida espiritual y profesional. Ya que no hay dos situaciones idénticas de agotamiento, la forma para salir adelante se necesita hacer a la medida y es mas efectiva cuando se hace en varios niveles. Se debe poner la atención no sólo a los aspectos personales del agotamiento, sino también a los sociales e institucionales.

Solución Personal

Es importante darse cuenta de que el agotamiento empieza poco a poco. Esto es buenas y malas noticias. Las buenas noticias son que usted tiene mas que tiempo suficiente para tomar los pasos para prevenirlo. Las malas noticias son que se puede introducir tan despacio que usted no lo reconocerá. Es una enfermedad engañosa. No le llega como un rayo caído del cielo; sino que se mete como una serpiente en el pasto. Si el problema se desarrolla rápidamente, digamos que en unos cuantos días, es mas probable que sea una depresión endógena que un agotamiento.

Ya que el agotamiento comienza poco a poco, los pasos para su prevención eficaz, se pueden tomar cerca del principio en el proceso. La prevención se pone en efecto al implementar las técnicas para salir adelante en una de las primeras etapas del proceso del agotamiento.

“Salir adelante” se refiere a los esfuerzos que se hacen para vencer las condiciones causantes del agotamiento, cuando las respuestas automáticas no están disponibles. Solucionar o salir adelante en sí mismo, no demanda tener éxito; sino solamente el hacer un esfuerzo para cambiar las circunstancias del agotamiento. Esto puede dramáticamente restaurar el sentido de esperanza, aún cuando el esfuerzo no tenga un éxito total. La desesperanza parece desaparecer cuando se hacen aún los mas pequeños esfuerzos para controlar la causa.

Richard Lázarus, un científico prominente en el estudio de la tensión o estrés, ha sugerido dos tipos generales de cómo salir adelante, que se pueden aplicar al problema del agotamiento:

- 1) Acción Directa y
- 2) Atenuación o acción indirecta

En la acción directa, la persona trata activamente de cambiar el origen del problema al enfrentársele o confrontarlo y al encontrar soluciones positivas. Cuando el origen del problema se ignora o se evita, la probabilidad de agotamiento aumenta.

En la acción indirecta, la persona trata de entender el origen del problema al hablar acerca de el y adaptando el origen al hacer ajustes y al cambiar la atención del problema al ocuparse de otras actividades.

Ninguna de las dos estrategias anteriores, es una mejor que la otra. Ambas son necesarias para una prevención con éxito o una recuperación del agotamiento. No es necesario enfatizarles, que todas las formas de salir adelante deben ser llevadas en un espíritu de dependencia en la única fuente de toda nuestra fortaleza. Solamente Dios sabe la profundidad de nuestra desesperanza, y solamente Él nos puede dar el poder para levantarnos del problema, si solamente confiamos plenamente en que Él nos ayudará.

Por mi propia experiencia al trabajar con pastores, he encontrado que se debe poner atención particularmente a tres áreas de funcionamiento personal, si es que uno va a poder prevenir el agotamiento. Estas son: agresividad o ser asertivo, papeles conflictivos, y las trampas de la compasión o lástima.

Agresividad

La mayoría de la tensión y agotamiento en los pastores y trabajadores Cristianos puede ser causada por un malentendido de cómo ser agresivo y aún mantener un espíritu igual al de Jesucristo. Consecuentemente tienen grandes dificultades para tratar con conflictos interpersonales, con personas manipulativas, mandonas o con superiores exigentes, o con figuras poderosas en autoridad. No pueden decir “no” a las muchas demandas que se hacen de ellos y frecuentemente se sienten abusados, perseguidos, ridiculizados, criticados y humillados, pero no saben cómo manejar ni sus sentimientos, ni las situaciones abusivas. El enojo suprimido y los comportamientos pasivo/agresivo, sobresalen como un estilo de vida que predispone al pastor a un agotamiento total. El antídoto está claro: aprender como ser agresivo en una forma compatible con su espíritu Cristiano.

Conflictos con el Desempeño de su Papel

Dudo mucho que cualquier otra vocación tenga tantos papeles tan diferentes para desempeñar en su ministerio. Se espera que el pastor sea un buen predicador, un maestro, un consejero, un administrador, gerente de negocios, y amigo para muchos. Hay una multitud de expectativas que se le imponen al pastor normal. Muchas de estas pueden causar conflicto y tensión que pueden ser muy debilitadoras. Estudios en lugares industriales han demostrado repetidamente, que cuando hay un conflicto de papeles que desempeñar, esto lleva a la tensión y al agotamiento. Esto es también verdad del ministerio. Los siguientes pasos pueden ser de ayuda para prevenir el conflicto de papeles.

- a) Conozca o sepa bien cuáles son sus propias metas para su ministerio. Clarifique lo que usted espera internamente y hable de estas expectativas con un amigo o confidente confiable.

Usted experimentará mas que suficiente ambigüedad de otros en lo referente a lo que usted deba estar haciendo, o cuando menos asegúrese de ser claro acerca de sus propias metas.

- b) Clarifique las esperanzas o expectativas que otros tengan de usted y decida cuáles son las que usted cree sean consistentes con su llamado. Sea agresivo y pregunte lo siguiente: “¿Qué es lo que ustedes esperan de mí?” Luego sea asertivo al aceptar o rechazar lo que usted quisiera negociar o cambiar en esas esperanzas o expectativas para poder cumplir con su llamado.
- c) Enfoque sus papeles. Metas regadas por todos lados sólo producen personas regadas por todos lados. Identifique sus fortalezas y los talentos que Dios le ha dado, y luego concéntrese en estos. Ya que usted debe darle cuenta a Dios de su propio ministerio y no a su congregación o a cualquier otra institución, asegúrese de estar libre para ejercer ése ministerio.
- d) Eduque a su congregación sobre los asuntos complejos de ser un ministro, la diversidad de papeles que usted debe desempeñar, y los efectos debilitantes que esto causa. Si ellos saben por lo que usted pasa, serán mas comprensivos y menos exigentes que cuando no lo saben.

Trampas De La Compasión o Lástima

Mucho del agotamiento en los “ayudadores de personas” se debe a la incapacidad de mantener las emociones personales lo suficientemente desprendidas para evitar el sobre involucramiento en el dolor de otros. Dicho muy bruscamente, el asunto es: ¿Qué tanto puede aceptar el pastor del dolor emocional y/o espiritual de otros, antes de que empiece a agotarlo?

El ministro o misionero Cristiano aquí, es particularmente vulnerable. El o ella son llamados a ser “todas las cosas para todas las personas”. Se supone que ellos “deben cargar con los problemas, unos de otros” y “llorar con los que lloran”. Pero, ¿cuánto contacto con personas cargadas de problemas puede ser tolerado, si uno debe de involucrarse emocionalmente con todos? Mientras que no debe ser indiferente al dolor de otros, es necesario que el ministro desarrolle un grado apropiado de protección propia para que así él o ella no se destruya emocionalmente.

Hay muchas razones del porqué los ministros son tan afectados por el dolor de otros. Quizá tengan la tendencia a sentirse culpables y a usar su propio “llorar” sobre los dolores de otros como una formade aliviar el sentimiento de culpabilidad. Paradójico, ¿verdad? Especialmente cuando predicán el Evangelio que ofrece el perdón. O quizá se meten demasiado en el dolor de otros para satisfacer alguna necesidad personal muy profunda (consiente o inconsientemente). También puede ser una necesidad exesiva de atención, de reconocimiento o de apreciación. En alguna forma extraña el dolor indirecto ayuda a aliviar estas necesidades y puede aún elevar la estima propia.

Quizá la razón mas importante es que **a los pastores no se les enseña a diferenciar entre la conmiseración y la empatía o acompañar en el dolor.** Ellos erróneamente creen que deben sentir “conmiseración” por todos aquellos que sufren. Los Sicólogos prefieren el concepto de “empatía” como a una forma especial de compasión porque la describe en una forma de relacionarse con otro que muestra interés y amor, pero que no produce dolor recíproco.

Para comprender la diferencia, piense en lo siguiente: **Conmiseración** (como es experimentada mas comunmente) es una forma de dar consuelo a otro, al mostrar que usted también siente su dolor. Esto muy fácilmente se convierte en un sentimiento de protector o de ser condecendiente. Les roba a los

otros el derecho de sentir su propio dolor y no tienen necesidad de que usted disminuya la importancia de lo que sienten. El sufrimiento indirecto que tenga a otro que se conmisera, puede fácilmente convertirse en egoísta y que dé una satisfacción propia. La conmisericordia realmente está diciendo: “Yo sé cómo te sientes porque yo también me siento así.” La **Empatía** dice: “Nunca podré saber cómo te sientes porque tu dolor es único. Pero quiero comprender cómo te sientes. Los estudios clínicos han mostrado que empatía es mucho más consoladora y de más ayuda que la conmisericordia. Personas que sufren, solamente sufrirán más si ven que su sufrimiento les causa sufrimiento a otros. Las personas que sufren sólo son sanadas por la comprensión, y no por alguien que es afectado emocionalmente por su sufrimiento.

Conclusión

Aunque el agotamiento total puede ser traumático, devastador, deprimente y aún puede ser una experiencia que amenace su vida, también puede ser el principio de una verdadera madurez. Puede ser el comienzo de una verdadera madurez y el descubrimiento de lo que Dios realmente quiere hacer en o con su vida.

DOCE PASOS HACIA LA RECUPERACIÓN DEL AGOTAMIENTO TOTAL

1. Aprenda cuando menos una técnica de relajamiento y practíquela con regularidad. Esto ayuda a descansar los componentes críticos del sistema de emergencia de su cuerpo.
2. Haga un balance de su vida haciendo ejercicio con regularidad. Una buena condición física fortalece el sistema inmune de su cuerpo y aumenta las endorfinas que son los tranquilizadores naturales de su cerebro.
3. Obtenga suficiente y apropiado descanso. Permita un tiempo adecuado para dormir. Al contrario de lo que se nos enseñó en generaciones anteriores, la mayoría de nosotros necesitamos dormir más de lo que lo hacemos. El despertar por la adrenalina, reduce nuestra necesidad de dormir; pero esta es una trampa ya que al final pagaremos por ello.
4. Aprenda a ser flexible. Solamente el Evangelio no cambiará. Sus ideas y sus prioridades quizá necesiten de un cambio. La Flexibilidad reduce la probabilidad de la frustración.
5. Reduzca su paso. Recuerde que: Dios nunca está de prisa. “Estar a la carrera” es una característica humana causada por el planear inadecuadamente y por un mal manejo del tiempo. La carrera apresura el “uso y desgaste” de nuestros cuerpos y de nuestras mentes aumentando la producción de adrenalina destructiva.
6. Aprenda formas constructivas para tratar con su enojo. Nuestro Evangelio es un Evangelio de perdón; délo libremente a todos los que lo lastiman. Recuerde que el “enojo” es la señal que le dice que hay algo mal con su medio ambiente, o es una evidencia de que usted está en un modo de “huir o pelear.” Identifique la causa y confróntela agresivamente.
7. Ponga atención a los “pequeños problemas”; es más probable que esos sean los que lo maten y no los grandes. Son las pequeñas irritaciones que diariamente suceden las que son mortales. Trate de mantenerlas al mínimo.
8. Desarrolle la habilidad de ser empático en el cuidado de otros y tratar de mantener la conmisericordia bajo control. Entienda sus propias necesidades neuróticas, para que las pueda mantener fuera o alejadas de su ministerio.
9. Enfoque su ministerio en las cosas esenciales. Reduzca las redundancias, elimine las actividades innecesarias, evite las demandas que lo hagan extenderse demasiado, y aprenda a decir “NO” bondadosamente, sin ofender y sin experimentar un sentido de culpabilidad.
10. Manténgase en contacto con la realidad. No permita que sus ambiciones vayan más allá de sus capacidades. Busque a alguien en quien usted confíe para que le de opiniones honestas

acerca de sus talentos, y después ore para tener la sabiduría de conocer sus límites y haga planes de acuerdo a esos límites. El ponerse una meta muy alta para realizar, unas metas imposible de realizarlas sólo para satisfacer una ambición mundana, solamente lo llevarán a un agotamiento total.

11. Evite los estados de desamparo al tomar control, implementando una estrategia para poder salir adelante sin importar que tan insignificante sea. El desamparo frecuentemente es una “creencia errónea” de que usted está atrapado y de que no hay soluciones posibles. Ejercite la Fé, crea que hay soluciones posibles y de que usted puede salir del círculo del desamparo.
12. Si usted no puede resolver los conflictos mayores en un área de su vida, déjelos. Siga adelante si es necesario. La noción de ser un superhumano frecuentemente nos mantiene en situaciones en las que hay un severo conflicto. Creemos que deberíamos poder controlar todas las circunstancias y esto nos puede llevar a una perseverancia destructiva. Aún Jesucristo se encontró impedido en lo que podía hacer. (Mateo 13:58) y tuvo que seguir adelante. ¿Porqué usted no lo puede hacer?

Finalmente, no tenga miedo de buscar ayuda profesional cuando la necesite.