

ADMITINDO O CANSAÇO PARA NÃO CAIR NO *BURNOUT*

Recentemente, declarei à minha igreja que “estou cansado”. Imagino que não foi muito fácil para algumas pessoas ouvirem isso, afinal, para muitos membros de igreja, o pastor é um “super-homem” que nunca se cansa. Possivelmente, essa ideia se deve àquela imagem antiga de que pastor é “anjo” e não “homem”. E esse tipo de pensamento é até mais cômodo para alguns, assim não se sentem constrangidos com as grandes exigências feitas, afinal, um “anjo dará conta do recado”. Mas, se para alguns não é fácil ouvir, para outros não é fácil falar.

Nunca tive muitos problemas em admitir meus temores, enfermidades ou cansaço. Sempre parti do pressuposto que se o próprio Jesus Cristo foi 100% homem em sua encarnação, quanto mais eu, que não conheço outra experiência a não ser a da humanidade. Mas, ainda assim, não me sinto muito à vontade para dizer que estou cansado. Principalmente diante daqueles que lidero. Porém, pensando bastante nesses últimos dias, cheguei à conclusão de que, ao fazer determinadas declarações, não estou apenas compartilhando, mas também ensinando. E se há algo que quero ensinar nesses tempos tão difíceis que vivemos é que todo ser humano tem seus limites, e respeitá-los é não apenas importante, mas imprescindível.

Conheço vários colegas pastores que se esqueceram disso e adoeceram, perderam a motivação, desistiram do ministério e alguns estão hoje nas tristes estatísticas de mortes precoces. Se tem algo que não pretendo é ser incluído nessas estatísticas. Amo a Deus sobre todas as coisas, mas também me amo o suficiente para cuidar de mim, afinal, como amarei o próximo se não amar a mim mesmo? E quais são meus próximos mais próximos? Minha família. Que eu saiba, anjo não tem família, mas homem tem. E cuidar dela é pré-requisito para ser pastor, ou como alguns dizem, ser o ‘anjo da igreja’.

O cansaço não é apenas coisa de pastor. Todos se cansam. Mas tenho a impressão de que a liderança oferece um tipo de cansaço especial. Pesquisas de diferentes fontes apontam para esse cansaço particular que, em geral, é mais mental do que físico e influencia, de modo direto, o emocional. É fácil encontrar essas pesquisas em artigos que tratam da síndrome de *burnout* (síndrome do cansaço extremo) por exemplo. Aliás, tal síndrome, segundo a pesquisadora Marly Sorel Campos (*Burnout: a síndrome do cansaço extremo*. Fundação Dom Cabral. 2009) se caracteriza exatamente por essa sobrecarga que leva as pessoas a se exaurirem tentando cumprir uma série de exigências, rotinas e demandas, causando um esgotamento que pode levar ao adoecimento e até mesmo à morte. Todos que estão na liderança nesses tempos de mudança enfrentarão uma série de rotinas novas, preocupações diferentes, perguntas sem resposta e, conseqüentemente, uma quantidade cada vez maior de trabalho. E se apenas vamos somando novas atividades, sem retirar outras, não sobra alternativa senão: cansaço.

Diante dos perigos do cansaço extremo, precisamos estar atentos para alguns sintomas, tais como: apatia ou desinteresse pelo trabalho, indiferença ou afastamento das outras pessoas, exaustão profissional, irritabilidade e impaciência. Em geral, esse quadro é acompanhado por manifestações físicas, como enxaquecas, sensação de náusea, dor lombar ou cervical, perturbação no sono, falta de apetite, problemas ligados a dermatites, disfunções sexuais e distúrbios cardiovasculares (CAMPOS, 2009. *Op. Cit.*). Na presença de tais sintomas, precisamos, literalmente, ‘parar’ e ‘revisar’ nossas rotinas para não avançarmos em direção ao *burnout*. Tal avanço poderá ser fatal.

Admitir o cansaço é importantíssimo para garantir o prosseguimento da caminhada. Mas não basta admitir: é necessário também descansar. E isso extrapola a questão física. É necessário descansar a mente e, como sugeriu Agostinho de Hipona, descansar também a alma. Essa é minha sugestão para os homens e os 'anjos': admitam seu cansaço, não permitam que ele os impeça de chegar aonde podem e, principalmente, aonde Deus quer que cheguem. E se perceberem que o cansaço já se tornou extremo, então a urgência em descansar se torna imperativo e não opção.

É melhor admitir o cansaço quando ele ainda é suportável e não permitir que ele avance para níveis insuportáveis e doentios. Caso você tenha vergonha de admitir seu cansaço, vale a pena lembrar que até Jesus Cristo se cansou depois de uma rotina intensa (João 4.6) e sugeriu aos discípulos uma parada estratégica para descansar (Marcos 6.31-32), pois estavam sem tempo até para comer. Bom, acredito que não há melhor exemplo que o dele.

Guilherme de Amorim Ávilla Gimenez
prgimenez@prgimenez.net
www.prgimenez.net