

EL DESGASTE OCURRE

Por Al Ells, M.C.



Usted está viendo a un hombre desesperado. Está un poco loco. Abrumado, ansioso, e incapaz de dormir, se distrae con facilidad en su trabajo, al cual le teme. Su esposa e hijos caminan como sobre cáscaras de huevo a su alrededor. El es un pastor. Esta situación no es poco común.

En el año 1998, un reporte de Enfoque a la Familia encontró que el 80% de las esposas de los pastores están desanimadas o lidiando con depresión. Acuerpando las responsabilidades de la congregación, del cuerpo de ancianos, de la familia, los pastores con frecuencia se desgastan por las presiones.

Nunca voy a olvidar cuando un pastor en esta condición me llamó con desesperación, al punto de querer renunciar totalmente al ministerio. "No puedo mantener más todo esto junto" dijo él. Me cuesta mucho trabajo orar y sentir pasión para predicar y ministrar a otros." Aún su esposa se abstuvo de compartir sus preocupaciones con respecto a él, debido a sus propias luchas con las responsabilidades en el ministerio. Cuando las presiones externas del ministerio exceden los recursos

internos para continuar, ocurre el desgaste.

El Sicólogo Herbert Freudenberger, autor de El Alto Costo del Éxito, y quien acuñó la palabra desgastado o quemado, lo define como "un estado de fatiga y frustración ocasionado por la devoción a una causa, a un estilo de vida, o a una relación que falló en producir la respuesta esperada.

Estar quemado o desgastado es algo real y muy serio. Reconocer esto ayudará a vencerlo. Gálatas 6:9 dice, "no nos cansemos, pues, de hacer bien, porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos." Oro que los puntos siguientes le sean de ayuda.

7 CONSEJOS PARA EVITAR EL DESGASTE

USTED ESTA EN RIESGO. Muchos pastores caen víctimas del desgaste porque no creen que sean vulnerables a él. El desgaste y la depresión se han extendido en el ministerio a causa de la elevada expectativa que se pone en el desempeño. La gente espera más del clero, y el clero espera mucho de ellos mismos. Este nivel elevado es escritural (Santiago 3:1, I Timoteo 3 y 4), pero nuestra naturaleza humana tiende a llevarlo a niveles poco saludables.

DIOS ES SU JEFE MAXIMO (I Samuel 15:24) | No trate de ser todas las cosas para todas las personas todo el tiempo. Predicar la Palabra es la prioridad de todo pastor; la popularidad no lo es. (Proverbios 29:25). Sea amable y compasivo, no co-dependiente. Cristo nunca se preocupó de hacer cosquillas en los oídos de la gente, porque él estaba concentrado en la voluntad de su Padre. Si usted sigue su ejemplo, siempre tendrá momentos difíciles, pero no serán auto-infligidos.

DOS PALABRAS: BALANCE Y LIMITES | Una vida balanceada tiene un horario de trabajo, de juego, de familia, para amigos, para la oración y para el cuidado personal. Los Ministros líderes frecuentemente maximizan su horario de trabajo y dejan todo lo demás a un lado. Adquirir balance significa establecer límites en las áreas siguientes:

Mantenga la oficina en la oficina. Si usted tiene una oficina en casa, establezca "horario de oficina." Si esto es muy difícil, entonces solo tenga una oficina en la iglesia.

No hablar de ministerios. Muchas esposas de pastores tienen ministerios propios, y tienen dificultad en mantenerlos separados de sus vidas personales. El matrimonio necesita ser cultivado para crecer, así es que no sea negligente con su matrimonio.

El tiempo de estudio no es el mismo tiempo del devocional. (Isaías 40:31; Exodo 33:7). El pastor necesita tener comunión con el Señor por sí mismo. Si el tiempo de oración por su congregación o la preparación del mensaje del domingo le restan su tiempo personal de meditación, está arriesgando quedarse desconectado de Dios.

El tiempo de recreo no es ministerio (Marcos 6:31). Los Pastores tienen la pasión de salvar a los perdidos. Sin embargo, no se puede ministrar efectivamente cuando se está fatigado. Estás administrando mal tanto tu vida personal como tu vida profesional, conduciéndote de forma harapienta. Así es que saque tiempo para usted y no se sienta culpable acerca de ello. Dios le renovará su espíritu y su energía, permitiéndole ser un mejor pastor.

Tome tiempo libre. Los expertos en estrés recomiendan descansos semanales, trimestrales y anuales. Terminar bien y completar su ministerio con gracia, requiere de períodos programados de refrescamiento y reflexión apartados de las presiones del ministerio.

ESTE CONSCIENTE DE SU SALUD I Corintios 3:16 | El desgaste no es solo una merma en el espíritu, sino también es puro desgaste físico. Un cuerpo saludable protege del estrés negativo y aumenta su habilidad de lidiar con las presiones. Los recursos para vivir un estilo de vida más saludable están ahí a su disposición, pero su determinación vendrá del Señor.

NO ANDE SOLO POR AHI (Salmos 25:18; 106:44; Proverbios 18:24) | El Instituto Fuller de Crecimiento Eclesiástico, reporta que el 70 por ciento de los pastores no tienen a alguien que consideren su amigo cercano. No desarrollan amistades con otros en el ministerio y no toman el tiempo para salir con ellos, ni cuidar o mantener esas amistades. El aislamiento agrega más estrés y encamina hacia el desgaste.

SEA UN LIBRO ABIERTO (Santiago 5:16, Proverbios 28:13) | Las áreas secretas de dolor, problemas o el pecado ocasionarán un aumento significativa del estrés. Los secretos, siempre llevan el estrés de la vergüenza hasta que estos sean confesados. Yo supe de un pastor que confesó estar visitando sitios de pornografía en

Internet. El alivio y la responsabilidad vinieron después de compartirlo. La confesión a otra persona y el abrazar un plan de cambio, reducirá el estrés, aún si el problema o el pecado no haya sido aún conquistado.

ENFOQUESE EN SUS FORTALEZAS (Exodo 18:17; Efesios 4:11-12) | Un pastor no puede con facilidad usar todos los sombreros del ministerio: liderar la adoración, predicar, enseñar, visitar a los nuevos miembros y llamar a los que se han alejado. Ore para que Dios le muestre su llamado principal y los dones que le ha dado para desempeñarlos. Entonces podrás perfeccionar tus fortalezas y delegar el resto. Qué alivio producirá esto!

PARA MAYOR INFORMACION ACERCA DE ELLS, FAVOR VISITAR EL SITIO WEB WWW.LEADERSTHATLAST.ORG