

ESGOTAMENTO ESPIRITUAL NA VIDA CRISTÃ

INTRODUÇÃO

É possível esgotar-se da obra ou fazendo a obra de Deus? O Cristão sério e sincero pode ter uma crise espiritual?

A Bíblia registra as histórias de homens e mulheres de grande envergadura espiritual que trabalharam de forma incansável na obra de Deus. Mais mesmo aqueles que foram gigantes na fé, tiveram momentos de dúvidas e muitos experimentaram cansaço e esgotamento. Talvez o exemplo mais emblemático seja do profeta Elias. **Quero tratar sobre Esgotamento Espiritual, assunto extremamente importante e delicado, mas infelizmente negligenciado por muitos, que pode acontecer tanto a líderes e liderados.**

O fato é que com o passar do tempo, a rotina e o excesso de atividades na comunidade cristã ou em outras áreas de evangelização podem silenciosamente atingir nossa alma levando-nos a um sério esgotamento espiritual. Boyd Bailey disse que: “Esgotamento espiritual é quando a vida da alma se esgota”. Levando em consideração essa definição, e negando a sua humanidade, muitos cristãos estão esgotados espiritualmente, mas não conseguem admitir a tamanha sobrecarga que está sobre os seus ombros, muitos infelizmente estão cansados **na obra e da obra. E sem se dar conta, quem se esgotou, esgota também quem está ao seu lado.**

Durante o ministério tenho constatado, ao observar o trabalho cristão que está sendo realizado nas igrejas e instituições eclesásticas; que alguns colegas de ministério, líderes e irmãos em Cristo, estão esgotados **(alguns trabalham 60, 70 ou mais horas semanais)**. Como resultado muitos estão com estresse e até mesmo com a síndrome de burnout. Alguns chegam ao ponto de dizer que não querem mais e outros negligenciando os efeitos de sua doença, exercem seus ministérios de forma displicente e sem vigor, **de certa forma isso reflete o esgotamento espiritual que estão vivenciando.**

Outro aspecto importante é que quanto maior o esgotamento espiritual, menor é a qualidade do serviço. Na verdade, todas as atividades, se não forem vivenciadas com maturidade e equilíbrio, tanto na vida pessoal e profissional, podem causar sérios riscos à saúde. **Como consequência, a família e os filhos podem ficar sobrecarregados.** O esgotamento espiritual traz consigo características negativas para o bom andamento da missão evangelizadora.

Paulo ao escrever aos Gálatas 6.7-10 (VIVA) nos diz: *“Não se iludam (NVI - Não se deixem enganar); lembrem-se de que vocês não podem desprezar a Deus e escapar: um homem sempre colherá justamente o produto da semente que ele plantou! 8 Se ele plantar a fim de agradar aos seus próprios desejos maus, estará plantando as sementes do mal e logicamente fará uma colheita de ruína espiritual e morte; mas se*

plantar as coisas boas do Espírito, ele colherá a vida eterna que o Espírito Santo lhe dá. 9 E não nos cansemos de fazer o que é correto (NVI - o bem), porque em pouco tempo teremos uma colheita de bênção, se não desanimarmos nem desistirmos. 10 É por isso que, tanto quanto pudermos, devemos sempre ser bondosos com todos, e especialmente com os nossos irmãos cristãos”

Quero retornar a questão inicial: *É possível esgotar-se da obra ou fazendo a obra de Deus? O Cristão sério e sincero pode ter uma crise ou esgotamento espiritual?* A resposta é sim! Infelizmente muitos negligenciando sua condição humana e a ordem divina trabalham anos a fio, sem descansar semanalmente, tirar férias, etc.

Quando não existe um planejamento de rotina; não se organiza as tarefas; têm dificuldades de separar um tempo para cuidar de si; não se distribui as tarefas e funções, de modo que não se sobrecarregue, a conta pode chegar. O próprio Jesus reconheceu a necessidade de os discípulos descansarem, certa feita Ele disse: *“Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco”* (Marcos 6.31b), podemos constatar que muitas vezes Ele se retirava com os discípulos para renovarem as forças.

Ao ler o texto, podemos ver Paulo, não somente alertando aos seus líderes e liderados, mas se incluindo, e afirma que ele também era tentado a desanimar. Na verdade, o Esgotamento Espiritual é algo muito sério e é real. Paulo usa o princípio geral da certeza da colheita como meio de encorajamento. Quero destacar três aspectos que devem ser considerados e que julgo serem importantes para nossa análise.

TODOS PRECISAM DE ENCORAJAMENTO

O primeiro aspecto a ser considerado é que no serviço cristão, todos precisam de encorajamento, porque fazer o bem também pode produzir cansaço, desânimo e sofrimento. Nem sempre praticar o bem traz recompensas imediatas; é desalentador fazer continuamente o bem anos a fio e não receber nenhuma palavra de agradecimento, incentivo ou não ver nenhum resultado tangível.

Paulo nos diz: *“...teremos uma colheita de bênção, se não desanimarmos nem desistirmos”* (v.9b). O contexto, diz respeito àqueles que restauram os caídos e ajudam a levar as cargas dos outros. De significação mais geral, é fazer o que sabemos que é certo, pouco importando o grau de dificuldade ou as exigências requeridas. No sentido mais amplo, é obedecermos a Deus e vivermos pelo Espírito... **Segundo Beacon: *“Os homens fracassam, porque desistem e não porque são vencidos”*.**

Entre tantos sofrimentos e decepções que Paulo teve que enfrentar listamos alguns:

- a) Foi preciso **descer em um cesto** para fugir de uma prisão arbitrária (2 Coríntios 11.32-33);
- b) **Foi expulso de Antioquia** pelos poderosos da cidade (Atos 13.50-51);
- c)

Foi apedrejado quase até a morte em Listra (Atos 14.19); d) Na Macedônia **foi açoitado, preso e amarrado com os pés em um tronco** (Atos 16.23-24); e) Foi **perseguido pelos judeus de Tessalônica** porque pregou em Bereia (Atos 17.13-14); f) Por pregar contra outros deuses em Éfeso, **ficou em meio a uma grande confusão na cidade** (Atos 19.23-26); g) Em Jerusalém é **acusado injustamente** de ter levado um grego ao templo e, por isso, é perseguido e quase é morto (Atos 21.27-31); h) **Preso e enviado a Roma, sofre um naufrágio em Mileto** (Atos 27.13-20); i) Na ilha de Malta é **picado por uma cobra venenosa** (Atos 28.3). **A Lista é grande (2 Coríntios 11.23-31)** e por fim, a história nos conta que **foi decapitado** por Nero em Roma, por volta do ano 67 ou 68 d.C.

Talvez Paulo como muitos cristãos pudesse se perguntar: ***Porque continuar trabalhando e pregando para essa gente que me maltrata, me desonra e não quer ouvir?*** Sem dúvida **questionamentos como estes levam muitos a viverem uma crise existencial ou estresse moral.** Por não saberem responder isso, muitos desistem, eles estão cansados ***na obra e da obra.*** Paulo, porém, ao invés de desanimar, nos convida a fazer o bem, a pagar o mal com o bem e jamais nos cansarmos de fazer o bem. Paulo nos instrui a ajudar ao nosso próximo, praticar boas ações e exercer generosidade.

Segue alguns conselhos práticos: 1. Identifique onde e o que está te afetando, e confesse ao Senhor; 2. Não obedeça aos seus sentimentos, obedeça a palavra de Deus; e, 3. Use o serviço ao próximo como tratamento para o seu desânimo **(Saiba que pessoas ferem pessoas, mas pessoas curam pessoas).**

TODOS PODEM FICAR CANSADOS

O segundo aspecto a ser considerado é que o serviço cristão, é um trabalho cansativo e exigente – Não é uma corrida de 100 m, mas uma Maratona. Paulo está reconhecendo e nos alertando tacitamente que lidar com o serviço pode ser uma tarefa desanimadora e ingrata, mas por outro lado gratificante. Ele está incentivando aos irmãos a não perderem o ânimo por causa das atitudes orgulhosas ou desagradáveis daqueles a quem eles estão tentando ajudar que estão servindo.

Como líder sábio, Paulo escreve: "E vós, irmãos, não vos canseis de fazer o bem" (2 Tessalonicenses 3.13; Gálatas 6.9a). Cansar-se significa "perder a coragem, enfraquecer, afrouxar, desanimar, esmorecer, desfalecer, esgotar-se, fatigar-se". Por mais que o sentimento de cansaço seja algo bem generalizado, a fadiga pode ser dividida em diversos tipos segundo especialistas, em especial por conta de suas causas.

Os principais tipos de fadiga são:

a. Fadiga muscular (física)

A fadiga muscular é aquele cansaço físico extremo, geralmente presente após exercícios intensos. **Porém ela também pode aparecer em momentos não propícios,**

como ao acordar. Fadiga muscular periférica, por exemplo, é caracterizada por uma sensação de falta de energia abrangente.

b. Fadiga mental

Sensações como dificuldade na concentração, irritabilidade e dores de cabeça soam familiar? Todos esses são sintomas da fadiga mental, sinal de que o cérebro andou trabalhando demais e está se sentindo cansado. **Em outras circunstâncias, também pode indicar que algo está errado, principalmente no que tange estilo de vida e a situação emocional.**

c. Fadiga crônica

Quando a fadiga dura mais de 6 meses, ela se torna crônica.

Podemos a partir desta lista, citar alguns sintomas do Esgotamento Espiritual: 1. Cansaço e desânimo na relação com o povo de Deus e sua Igreja; 2. Falta de comunhão e isolamento; 3. Interrupção do progresso espiritual; 4. Enfraquecimento da Fé; 5. Síndrome de perseguição; e, 6. Espírito crítico exagerado.

O Pastor Ebenézer Bittencourt em sua palestra sobre o Cansaço Espiritual no Instituto HAGGAI destacou que ele tem quatro níveis: 1. CANSAÇO - ESTOU CANSADO; 2. DESFALECIMENTO - NÃO AGUENTO; 3. ESGOTAMENTO – DESISTO; e, 4. AMARGURA – ODEIO ISTO. **Ele alerta ainda que no último estágio a pessoa tem amargura, ou seja, ela continua fazendo a obra, mas ela tem raiva, ódio.** Ela odeia o serviço, as pessoas e a si mesmo, mas não desiste. Muitos permanecem assim por causa da posição, dos benefícios, do salário e dos privilégios e não deixam o ministério, serviço ou a liderança.

TUDO TEM O SEU TEMPO

O terceiro aspecto que quero considerar é que no serviço cristão, tudo tem o seu tempo. Paulo oferece um princípio (v.7-8), ou seja, o princípio da sementeira e da colheita. E, finalmente, aponta-nos uma promessa: *"... porque a seu tempo ceifaremos"* (v.9b), mas observe que há um tempo de espera. A frase a seu tempo significa *"no tempo próprio"* (Eclesiastes 3.1-8).

Observe que somos tentados a desanimar, a relaxar e até mesmo a desistir. Por trás dessa promessa, esconde-se uma realidade, ou seja, para dar fruto precisamos trabalhar para este fim. Muitos esquecem dessa verdade da obra do Senhor. Há tempo de semear e tempo de colher.

O esgotamento leva as pessoas a deixar de ser discípulo e se tornarem funcionário do Sagrado (vide: Filhos de Arão, Nadabe e Abiú, fogo estranho - Levítico 10.1; Filhos de Eli, negligência - 1 Samuel 2.12-36; Filhos de Samuel, Joel e Abias, perverteram o direito – 1 Samuel 8). Transformar a missão em algo funcional, é alguém que segue apenas o processo da instituição (Malaquias 1.13: *"E dizeis ainda: Eis aqui, que canseira! E o lançastes ao desprezo, diz o SENHOR dos Exércitos; vós ofereceis o que foi roubado, e o coxo e o enfermo; assim trazeis a oferta. Aceitaria eu*

isso de vossa mão? diz o SENHOR”). Se antes o que alimentava a sua alma era o ardor missionário e evangelizador, agora cumpre apenas as suas obrigações sem se preocupar com a qualidade do serviço ou da evangelização.

Porém devemos "fazer o certo ou fazer a coisa justa ou honesta". Talvez Paulo esteja dizendo: *"Quaisquer que sejam as ações das pessoas, fazei vós a coisa certa; não deixeis que as pessoas que pareçam 'espirituais', mas, ao mesmo tempo, negligenciem os seus deveres, vos influenciem a negligenciar os vossos deveres"*.

Com Paulo aprendemos que a recompensa pode até demorar. A sementeira muitas vezes é feita com lágrimas, mas a colheita é certa, segura e jubilosa (Salmos 126.5-6). Ela pode demorar, mas não falhará. **A recompensa da sementeira é prometida pelo próprio Deus.**

CONCLUSÃO

Enfim muito longe de esgotar o assunto aqui tratado. Penso que muitos cristãos não se dão conta, mas basta olhar para o serviço que prestam e pode-se observar que já demonstram os sintomas de esgotamento. **Saiba que quanto maior o desânimo menor será a qualidade do serviço.** Jesus não quer funcionários do sagrado que executem a missão em uma empresa, Ele quer servos, amigos, discípulos, apóstolos que se apaixonam pela proposta do Reino e são impulsionados pelo Espírito Santo a levar a Boa Nova da salvação a todos os cantos e recantos do mundo.

O cansaço e o esgotamento espiritual trazem sérios riscos para a alma de todo cristão. Quem desvia o olhar de Jesus perde o horizonte de sua vocação. Somente no cultivo de uma intimidade profunda e diária com o Senhor voltaremos às origens do nosso primeiro amor.

Um discípulo apaixonado é aquele que examina sua consciência e procura a cada manhã, renovar seu amor pelo Senhor. Quanto maior for nossa intimidade com Cristo melhor será a qualidade do nosso serviço e ministério.

Paulo desafiou aos gálatas e nos desafia ainda hoje a seguir fazendo o bem e confiar a Deus os resultados. Não desanime, pois, temos uma recompensa e a Seu tempo, colheremos bênçãos.

Mensagem produzida pelo Pastor Carlos Guerra

Sites consultados:

¹<https://minutosaudavel.com.br/o-que-e-fadiga-muscular-cronica-adrenal-etc-e-como-tratar/>

²<https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/sindrome-da-fadiga-cronica>

³<https://formacao.cancaonova.com/espiritualidade/vida-de-oracao/causas-e-consequencias-do-esgotamento-espiritual/>