

Autor: Maciel Vieira

FADIGA DE COMPAIXÃO

PROJETO
TIMÓTEO

Estudo disponível no site: projetotimoteo.org.br

Fadiga de compaixão

É uma síndrome que vem sendo estudada cujos sintomas se confundem em parte com os sintomas do burnout. Ainda não tem CID – Código Internacional de Doenças, mas vem sendo observada, estudada e causado interesse em diversos setores envolvidos com a saúde física, emocional e espiritual.

O que é, como ela pode afetar a vida do ministro do evangelho e como se prevenir contra ela.

O que é fadiga de compaixão?

A fadiga de compaixão pode ser definida como uma consequência natural do trabalho de cuidar de pessoas traumatizadas ouvindo e se envolvendo nas histórias de seus traumas. Experienciar indiretamente seus traumas e absorver o estresse emocional delas. A fadiga de compaixão pode se manifestar emocional e fisicamente.

Sintomas emocionais:

- Isolamento social;
- Sentimento de dormência ou desconexão;
- Falta de energia para cuidar de outras coisas ao seu redor;
- Sentimento de sobrecarga, impotência e desesperança;
- Incapacidade de se relacionar com outras pessoas;
- Sentimento de raiva, tristeza ou depressão;
- Pensamentos obsessivos sobre o sofrimento dos outros;
- Sentimento de tensão ou agitação;
- Sentimento de incapacidade de expressar ou de responder ao que acontece ao seu redor;
- Auto culpa.

Sintomas físicos:

- Incapacidade de se concentrar, de ser produtivo ou completar tarefas diárias;
- Dores de cabeça;
- Dificuldade para dormir ou pensamentos concorrentes constantes;
- Automedicação com drogas ou álcool;
- Conflitos nos relacionamentos;
- Alterações no apetite,
- Sentimento de exaustão constante,
- Evitação do trabalho ou de outras atividades.

De acordo com a Dra. Albers “fadiga de compaixão é uma exaustão física e emocional que acomete aqueles que cuidam de pessoas dia após dia, após dia.” Ela explica que “com o passar do tempo, nós começamos a observar pessoas experimentando um senso de dormência e distanciamento ou dificuldade para continuar cuidando.”

A fadiga de compaixão é um mecanismo de defesa. É o jeito do seu corpo lhe dizer para prestar atenção e dar um passo atrás para cuidar de si mesmo.

Um artigo no site da American Academy of Family Physicians – AAPF, define fadiga de compaixão como uma exaustão profunda que afeta física e espiritualmente acompanhada de uma dor emocional aguda. O artigo ainda diz que as pessoas que experimentaram a fadiga de compaixão a descrevem como se fossem sugadas por um redemoinho que as puxam lentamente para baixo. Elas não fazem ideia de como parar o espiral, então elas continuam fazendo o que elas têm feito desde a escola de medicina: continuam se esforçando mais e mais para dar aos outros até que se esgotem completamente.

A quem a fadiga de compaixão pode afetar?

Aqueles que mantêm contato com um grande número de pessoas com problemas, pessoas que foram expostas a traumas ou que foram traumatizadas. Pessoas que trabalham diretamente ligadas a vítimas de traumas como policiais, terapeutas, profissionais de saúde (principalmente os que trabalham nos serviços de emergência), pastores ou presbíteros, evangelistas etc. Aqueles que em alguns momentos ou em todos os momentos se veem como socorristas e salvadores.

Além de cuidar da pessoa em um sentido emocional e espiritual, em alguns casos até mesmo físico, o ministro de Deus provê àqueles a quem ele ou ela serve o seguinte:

1. Escuta ativa e interessada;
2. Um lugar calmo e seguro para compartilhar seus problemas;
3. Empatia,
4. Esperança e consolo espiritual.

A Bíblia diz que se alguém for surpreendido em algum pecado, aqueles, que são espirituais deverão restaurá-lo com mansidão, porém, cuidando de si próprio para que também não caia em tentação, Gálatas 6.1.

A fadiga de compaixão é uma combinação de burnout com o trauma secundário. No burnout clássico os missionários enfrentam distanciamento e se tornam menos empáticos, no entanto, missionários com fadiga de compaixão continuam se dedicando ao seu trabalho ao máximo, encontram dificuldade para manter um equilíbrio saudável de empatia e objetividade.

Autoavaliação para fadiga de compaixão:

1. () Preocupações profissionais normalmente interferem no meu papel profissional.
2. () Meus colegas ou membros da igreja carecem de compreensão.
3. () Eu acho que mesmo pequenas mudanças drenam minhas energias grandemente.
4. () Eu não pareço demorar muito para me recuperar depois de me associar a um evento traumático.
5. () A associação com trauma me afeta profundamente.
6. () O estresse de meus clientes me afetam profundamente.
7. () Eu perdi meu senso de esperança.
8. () Eu me sinto vulnerável a maior parte do tempo.
9. () Eu me sinto assoberbado por negócios inacabados, tanto pessoais quanto da igreja.

Uma abordagem bíblica para enfrentar a fadiga de compaixão

1. **Faça uma pausa.** O profeta Elias certamente sentiu suas reservas de empatia drenadas enquanto ele confrontou a adoração de ídolos em Israel. Quando ele já estava chegando ao ponto de desistir, Deus enviou um anjo para lembrá-lo de se levantar e comer, encorajando-o a descansar e se reabastecer antes de continuar o seu trabalho (1 Reis 19.1-9.)

Através de todo o ministério terreno de Jesus, nós o vemos se retirando das multidões para passar tempo a sós com seu Pai. Estes momentos nos lembram de que se afastar para conversar com Deus, especialmente em tempos de estresse é essencial para a sustentabilidade e sucesso de nossos ministérios, (Mc 1.35; MC 6.30-32; Lc 6.12.)

2. **Procure ajuda na comunidade.** Em Gálatas 6.9, o apóstolo Paulo escreve à igreja para fazer o bem a todos. Mas, antes de dizer para não se cansarem nesta obra (V 9), ele, antes, instrui aos irmãos para carregarem os fardos pesados uns doutros (V2). Carregar o sofrimento dos outros é um fardo muito pesado, não é algo que devemos fazer sozinhos. Na comunidade, nós encontramos encorajamento, suporte e força.

É necessário lembrar-se que carga (Gl 6.5) não é a mesma coisa que fardo. O fardo se refere a alguma intempérie que se abate sobre alguém enquanto a carga são as obrigações ou encargos que são pessoais e intransferíveis.

3. **Confiar naquele que já venceu.** Quando Jesus estava se preparando para deixar seus discípulos na terra, ele sabia que eles ficariam muito entristecidos e se sentiriam abandonados pela sua ausência, mas ele os deixou um auxiliador, o Espírito Santo e os lembrou da eterna esperança que possuímos mesmo quando enfrentamos desafios, João 14.16 e 26. Em João 16.33b, ele lhes disse: “neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo.”

Referências:

1. <https://www.aafp.org/pubs/fpm/issues/2000/0400/p39.html>
2. <https://blog.hopeinternational.org/2021/04/09/how-scripture-teaches-us-to-fight-compassion-fatigue/>
3. <https://health.clevelandclinic.org/empathy-fatigue-how-stress-and-trauma-can-take-a-toll-on-you/>