

Reacciones de fatiga emocional

CONTENIDO

Potenciales reacciones de fatiga emocional:

- ◆ Melancolía, Tristeza, Depresión.
- ◆ Autocompasión.
- ◆ Autodifamación y Autocrítica desmedidas.
- ◆ Evasión, Mutismo, Aislamiento.
- ◆ Disgusto por la vida.

¿Cómo superar la fatiga emocional?

- ◆ Toma tiempo para ti mismo.
- ◆ Clarifica tus ideas y sentimientos.
- ◆ Descubre la raíz que te provoca ese desgaste emocional.
- ◆ Rompe con todo engaño.
- ◆ Toma decisiones.

Se lee en el Evangelio de Juan, capítulo 5, versos 6 y 7, lo siguiente:

“Cuando Jesús lo vio allí, tirado en el suelo, y se enteró de que ya tenía mucho tiempo de estar así, le preguntó: —¿Quieres quedar sano? —Señor —respondió—, no tengo a nadie que me meta en el estanque mientras se agita el agua, y cuando trato de hacerlo, otro se mete antes.”

¿De qué nos habla este pasaje? Nos está hablando de lo que perfectamente

podemos definir como reacciones de fatiga emocional.

El hombre de la historia está frente a su posibilidad más extraordinaria. Tiene la posibilidad de ser sanado por el Autor de la vida, Aquel que tiene el poder para sanar y liberar de las cadenas de enfermedad. 38 años llevaba este hombre en ese estado de enfermedad y postración.

Pero cuando Jesús toca la válvula de la oportunidad para este hombre, lo que sale, no es la respuesta rápida —y hasta precipitada, que se esperaría— de quien ha estado anticipando ese momento. Su respuesta o reacción es más bien de fatiga emocional; la cual denota cuando dice: —Señor, no tengo quien vele por mí.

Señor, me siento solo. Señor, cuando hago los intentos por superar mi situación, otro toma mi lugar, otro se queda con mi porción de bendición—.

Son bastantes las personas que se expresan en estos términos. Son personas en cuyo corazón, la llama de la esperanza está languideciendo. Son personas que más bien responden dejando ver su fatiga o desgaste emocional.

POTENCIALES REACCIONES DE FATIGA EMOCIONAL:

¿Qué reacciones puedo enlistar, que te ayuden a descubrir o identificar en tu persona los indicios de fatiga emocional? Revisemos una lista de potenciales reacciones.

MELANCOLÍA, TRISTEZA, DEPRESIÓN

La persona está en un estado melancólico respecto a lo que tuvo y ya no tiene, o respecto a lo que fue y ya no es... Esto es ver la vida con melancolía; es decir, ver lo que otros han logrado y uno no...

A la melancolía se le suma un estado de tristeza: A la persona ya nada le complace, nada le alegra... Como el caso del hombre de la historia: El cual tiene la posibilidad de ser sanado, pero ya ni eso le alegra ni le anima. Su espíritu está envuelto en un manto de melancolía y tristeza.

Y con esa melancolía y tristeza, viene un estado depresión. Esto ya puede tener rasgos y características clínicas, donde la persona puede estar necesitando ayuda profesional, medicamentos y hasta hospitalización.

Por ello, cuando nuestro cuerpo —o nuestro ser— está en la fase de alarma; antes de que se convierta en un estado crónico de depresión, debemos buscar

atención de inmediato. La fase de alarma es cuando decimos: “Me siento preocupado y angustiado... Me cuesta dormir... Ando con ideas negativas en mi cabeza... Siento que no estoy produciendo nada en el trabajo...” Éstas serían expresiones de la fase de alarma, que más que físicas son psicoemocionales. Pero cuando la persona cae en un estado de postración física, donde el cuerpo se ve alterado en sus funciones fisiológicas, la persona, definitivamente, necesita con urgencia ayuda especializada.

AUTOCOMPASIÓN

El hombre de la historia exhibe esta condición. Cuando la gente dice: “Pobre

de mí, no tengo quien vele por mí, No le intereso a las personas... La gente solo me saca provecho y luego me hace a un lado... Me siento incomprendido... Nadie entiende los sacrificios que hago por los demás... Cuando yo necesito, toco a las puertas y nadie me abre..." Todo esto tiene que ver con autocompasión o autoconmiseración... Todo esto es típico de un estado de desgaste o fatiga emocional.

La persona, por las razones que sean, cuando está en esa etapa de desgaste o fatiga emocional, siempre liga su tristeza con la autocompasión. Ésta hace su llegada o aparición, y se encarna como una sintomatología de alguien que está en un estado de fatiga

emocional en su punto más extremo.

AUTODIFAMACIÓN Y AUTOCRÍTICA DESMEDIDAS

Es cuando la persona dice: "No sirvo para nada... No valgo nada... No tengo cualidades que puedan servir... Nadie tiene porqué quererme... Nadie tiene porqué ayudarme..." Y la persona acaba por difamarse a sí misma. La persona cae en una autocrítica desmedida.

Cuando estamos en crisis emocional, hay dos extremos es esto: O cargamos de culpa más de lo debido a lo que están a nuestro alrededor, o nos cargamos de culpa a

nosotros mismos más allá de lo prudente.

Y cuando una persona cae en difamación de sí misma o en una autocrítica desmedida, puede caer en el extremo de autocastigarse emocionalmente; y se menosprecia, se descalifica y se inhabilita a sí misma... Todo ello como resultado de ese estado de fatiga emocional en el que está inmersa.

EVASIÓN, MUTISMO, AISLAMIENTO

Éstos, son distintos marcos conductuales. En un extremo está la persona que se desconecta de las demás. No tiene mayor relación con otras personas a su

alrededor, cae en silencio absoluto, no quiere participar de nada, no quiere interactuar con nadie, no quiere tener comunicación con las demás personas.

Este estado de evasión lleva al mutismo. La persona evade a todos, no quiere hablar con nadie, no quiere hablar de nada. La persona pasa de la reserva, al silencio, hasta el mutismo total.

Es cuando la persona, de alguna manera, comienza a estar "muerta en vida" en lo emocional. No tiene ánimo para nada. No quiere continuar con su vida, se aparta de todos. A veces, incluso, de quienes primero se aísla es de las personas que la aman...

El estado se vuelve tan crítico que puede acabar evolucionando hasta descomponerse y complicarse al grado de terminar en una situación que requiera urgente hospitalización o de intervención de asistencia médica o profesional.

DISGUSTO POR LA VIDA

Es cuando la persona ya no tiene alicientes para seguir viviendo. Esto es peligroso, porque cuando hay disgusto por la vida, pueden comenzar a surgir ideas o sentimientos autodestructivos. "¡Escapar de la vida de una vez!", por ejemplo, puede convertirse en una idea atractiva. Las ideas suicidas pueden

comenzar a aparecer en la mente y en las emociones enfermas.

Una situación es el estado de melancolía, tristeza o depresión por causa de la fatiga emocional, pero otra más grave es cuando se llega a este punto final de disgusto por la vida. Es cuando a la persona ya no le interesa vivir, o cree que salir de esta vida es el escape o la salida que verdaderamente necesita.

Todas éstas son reacciones producto de condiciones de largo plazo de tensión, presión o estrés. Y nadie es de "acero" como para mantenerse mucho tiempo bajo severas presiones emocionales. Por ello es necesario o conveniente

prestar atención a sus emociones.

Mi consejo es que atiendas tu situación de fatiga emocional, y no dejes seguir corriendo esas aguas enfermizas y destructivas que pueden acabar con lo más sagrado que hay en ti, es decir, lo que hay en tu espíritu; me refiero a tus deseos de superación, a tu capacidad de lucha y de supervivencia. Y es que cuando todo esto valioso que hay en ti va mermando, lo que queda en un estado de fatiga emocional crónico que te impedirá continuar adelante con tu vida.

¿CÓMO SUPERAR LA FATIGA EMOCIONAL?

¿Qué hacer para salir de ese atolladero? El texto bíblico donde se origina la temática de esta reflexión, se lee: *“Cuando Jesús lo vio allí, tirado en el suelo, y se enteró de que ya tenía mucho tiempo de estar así, le preguntó: — ¿Quieres quedar sano? — Señor —respondió—, no tengo a nadie que me meta en el estanque mientras se agita el agua, y cuando trato de hacerlo, otro se mete antes.”*

Sobre este texto podemos comentar primeramente acerca del paso del tiempo. El hombre de la historia ha estado en esa situación por

espacio de 38 años. Y una condición de postración, deterioro y enfermedad a tan largo plazo, sin duda alguna, acaba afectando el ánimo.

Ahora bien, el deterioro del ánimo no tiene que ser precisamente por causa de enfermedad; también puede serlo por muchísimas otras razones. La pérdida de trabajo, por ejemplo, puede ser una razón; así, cuando el tiempo pasa y no se consigue un nuevo empleo, la persona es sometida a una presión inimaginable, y no sólo ella sino todos los demás a su alrededor.

Y es que, sin importar la causa que sea, lo que presiona, presiona; lo que tensiona, tensiona de verdad... Y si tú estás sometido por demasiado

tiempo a un estado de estrés, obviamente, tus emociones serán una de las primeras alarmas que se van a activar, y comenzarás a experimentar las reacciones descritas en la primera parte de este fascículo.

Por otro lado, cabe destacar en el texto bíblico las expresiones de que “no tiene a nadie” y que “cuando trata de hacer un esfuerzo encuentra que otros sí lo logran pero él no.” Éstas son las típicas respuestas de la autocompasión; es cuando la persona siente una especie de miseria emocional, y se descalifica a sí misma. Pueda que una persona tenga a las puertas o a su alcance la posibilidad de un cambio notable y valioso para su vida —como el caso de este hombre a quien Jesús le

ofrece la sanidad—, pero en su autocompasión ya no es capaz de ver lo positivo de esa oportunidad o ver que aquello puede dar un cambio a su situación... Es decir, ¡ya no tiene fuerzas para creer ni para esperar!

Y cuando la fe y la esperanza se mueren, es como estar muerto en vida; pues si hay algo que sostiene la vida humana, son la fe y la esperanza: la fe para creer que podemos entrar en mejores estadios de vida y superar condiciones de adversidad o tribulación, y la esperanza de que podremos lograrlo.

Veamos cómo superar la fatiga emocional. Algunos consejos:

TOMA TIEMPO PARA TI MISMO

Tiempo para recobrar fuerzas, para retomar ánimo. Muchísimas personas que están en un estado de fatiga emocional extremo, son personas que se han sacrificado por alguna causa o por personas de sus círculos más cercanos — sean familiares o laborales—.

Y cuando ha pasado mucho tiempo en esa entrega o en ese sacrificio, hay un momento en que se da cuenta y, lastimosamente, no lo advierte sino hasta cuando ya es muy tarde. Así, advierte que se ha venido drenando emocionalmente, y ha venido perdiendo las fuerzas, y ha perdido esa energía emocional, hasta que entra

en una crisis. Y aunque ésta se venía anunciando, la persona no la advirtió por estar demasiado comprometida con su trabajo o resolviendo muchos problemas a su alrededor, que se olvidó de sí misma.

Eso de olvidarse de uno mismo es típico de la naturaleza humana. A veces, por estar inmersos en la lucha de conseguir una alta posición social o estilo de vida, o mejorar la condición socio económica que implica comprar auto o una casa en un mejor vecindario, o educar hijos en la mejor escuela que podamos... Como esto toma décadas, al estar absorbidos por estas metas de vida, no advertimos que no nos dimos tiempo para nosotros mismos, para cultivar nuestro espíritu,

para practicar un deporte, para disfrutar de las artes, para enriquecer la vida familiar... Y al final de cuentas estamos en un estado de fatiga que se volvió crónico.

Por ello mi consejo: Toma tiempo para ti. Trátete de unas vacaciones, o de una reorganización de horario cotidiano, para dejar más tiempo para ti. Procurar volver más temprano del trabajo a casa. Estar más sosegado, más tranquilo. Conversar más con quienes convives, sea en casa o en el trabajo.

CLARIFICA TUS IDEAS Y SENTIMIENTOS

Cuando se está emocionalmente fatigado,

inevitablemente aparecen las ideas y los sentimientos enfermizos. Por ello es importante aprender a clarificarlos —a depurarlos—, ya que no todo lo que se piensa y se siente, es correcto o cierto.

El hombre de la historia dice: “No tengo a quien...”; pero no es cierto, es sólo que no logra advertir que es Jesús mismo quien le ofrece ayuda. Jesús le está ofreciendo sanidad, pero el hombre le contesta: “No puedo correr a buscar la sanidad que necesito...” Esto ocurre cuando las ideas y los sentimientos están distorsionados o contaminados, cuando son falsos o erróneos.

Por ello el consejo: Tienes que clarificar tus ideas y

sentimientos. No debes creerles cuando estés en un estado de fatiga emocional.

Esto va a la par con mi primero consejo de que tomes tiempo para ti. Y es que cuando tienes tiempo para ti mismo, puedes pensar y analizar tus situaciones de vida; así podrás ver que todo lo que te ha estado ocurriendo tiene sentido o razón, y no te dejarás llevar por ideas o sentimientos falsos o erróneos.

DESCUBRE LA RAÍZ QUE TE PROVOCA ESE DESGASTE EMOCIONAL

Es interesante la forma como se llegó a acuñar el término “estrés”. Desde los años

30´s y 40´s, a los primeros indicios de estrés se les denominó "el síndrome de estar enfermo". Era cuando la persona se expresaba con frases como: "Me siento enfermo... No tengo ganas de nada... Hoy no me quiero levantar... No quiero atender esa invitación para una fiesta con mis amigos..."

Pues, precisamente, es necesario clarificar de dónde nace ese desgaste emocional que hace "sentirse enfermo". Pueda que resulte de temores, de asuntos que no se sabe cómo enfrentar, de decisiones que se fueron postergando... Todo ello produce tensión que se va acumulando, y ésta provoca fatiga emocional.

Mi consejo: Necesitas descubrir, dentro de ese

proceso de clarificación de ideas y sentimientos, qué es lo que te está provocando desgaste emocional cuál es la verdadera raíz de tu problema.

Por lo general hay alguna idea obsesiva, algún pensamiento atemorizante o alguna circunstancia intimidante, que está de fondo en la situación. Hazte el propósito de descubrirla o identificarla. Ello te ayudará a resolver tu problemática.

ROMPE CON TODO ENGAÑO

Cuando uno está en desgaste emocional, también está engañado en alguna dimensión o nivel. Ese engaño —o distorsión de la verdad en

lo que se dice, observa o acontece— es originado por las percepciones erróneas o falsas que se tienen cuando uno está fatigado emocionalmente.

Mi consejo: ¡Rompe con todo engaño! La mejor manera de hacerlo es exponiendo tu problemática a la luz de la Palabra de Dios; la verdad de Dios te permitirá distinguir el engaño, incluso en sus formas más sutiles, y podrás romper con él. También puedes hacerlo al estar clarificando tus ideas y sentimientos; el consejo valioso de alguna persona madura puede ayudarte en gran manera.

No lo pospongas. Te es urgentemente necesario descubrir cualquier forma de mentira o falsedad que te

esté provocando desgaste emocional... Y, decididamente, ¡romper con todo engaño!

TOMA DECISIONES

Tomar decisiones sobre los asuntos que preocupan y presionan ayuda enormemente a tratar de manera apropiada la fatiga emocional y a recuperar prontamente, no sólo la salud emocional sino también el balance y la correcta perspectiva en la vida.

La postergación de decisiones o situaciones por enfrentar, sólo produce mayor estrés; y éste genera un acelerado y profundo desgaste emocional. Por el contrario, tomar decisiones para resolver lo que

preocupa o presiona, ayuda a liberar las cargas que llevan a la fatiga emocional.

Por ello mi consejo: ¡Toma decisiones! ¡No sigas postergando! Al final, habrás logrado recuperarte de esa fatiga emocional en que has caído al ir acumulando asuntos o situaciones sin resolver.

A manera de resumen

Te recuerdo cinco maneras como puedes superar la fatiga emocional:

1. Toma tiempo para ti. Ello te permitirá recobrar fuerzas y ánimo.
2. Clarifica ideas y sentimientos. Porque los hay enfermizos y erróneos, y tienes que aprender a discernirlos.
3. Descubre qué está provocando el desgaste emocional. Averiguar cuál es la raíz de tu problemática, así podrás tratarla apropiadamente.
4. Rompe con todo engaño. Pon al descubierto toda mentira o falsedad que rodea tu condición de fatiga emocional.
5. Toma decisiones. Resuelve de una vez por todas, los asuntos que te preocupan o te presionan.

Este fascículo es parte de la serie REALIDADES, de la autoría de RENÉ PEÑALBA.

Dicha serie tiene la finalidad de difundir el consejo de la Palabra de Dios sobre asuntos de la vida diaria.

Para mayor información sobre esta serie u otros libros de René Peñalba, visite en la Internet el sitio: www.renepenalba.org

Otros títulos de esta serie son:

- Cómo superar un estado de frustración*
- Proveer para los tuyos*
- Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- Reacciones de fatiga emocional*
- Claves para llevarse bien con los demás*
- ¿Por qué un hijo crece resentido?*
- ¿Cómo manejar un desacuerdo?*
- Tratando con las imperfecciones*
- ¡Mis finanzas son un desastre!*
- Aprovecha al máximo tus oportunidades*

CCI Publicaciones

(504) 2235-5968

ccipublicaciones@ccihonduras.org

www.ccipublicaciones.org

www.ccihonduras.org