

Quattro grossi errori che conducono all'esaurimento

Rick Warren

Una delle problematiche che affrontiamo è la questione del “*burnout*” o esaurimento. Quando ne parliamo, l'interesse è enorme: è un grosso problema. Perché così tante persone e pastori in particolare si esauriscono nel loro servizio? Succede a causa di un modo di pensare errato. Il nostro pensiero controlla le nostre emozioni e le emozioni controllano il nostro modo di agire.

Il problema è che quando ci troviamo in un momento emotivamente basso, commettiamo in genere quattro errori tipici. La prossima settimana vi voglio parlare di come superare questi momenti per evitare il *burnout*, ma oggi voglio evidenziare quattro delle principali cause interne dell'esaurimento nel servizio.

Errore n°1: Ci soffermiamo sulle nostre sensazioni più che sui fatti.

Ragionare sulle emozioni è pericoloso. Il ragionamento emotivo dice: “Se lo sento, allora è così.” Se mi sento un fallito, sono un fallito. Se non mi sento vicino a Dio, allora non sono vicino a Dio. Se mi sento un pastore incapace, allora devo proprio essere un incapace. Fatto è che le sensazioni non sempre sono fatti. Le tue sensazioni ti diranno che sei inutile e senza speranza, ma quelle sensazioni non hanno radici nella verità.

Errore n°2: Ci paragoniamo agli altri.

Quando siamo emotivamente scarichi, cominciamo a fare paragoni. La Bibbia mette ripetutamente in guardia contro questo. Quando cominci a paragonarti agli altri, ti stai predisponendo alla depressione. Tutti siamo diversi; ognuno di noi è unico. Solo tu puoi essere tu. Quando andremo in cielo, Dio non ci dirà: “Come mai non sei stato più come Billy Graham?” o, “Come mai non sei stato più simile a Mosè?” oppure: “Come mai non sei stato più come ...?”

Veramente ci dirà: “Come mai non sei stato più come te stesso?” Ci esauriamo emotivamente perché cominciamo a paragonarci. Quando facciamo paragoni, confrontiamo le nostre debolezze con i punti forti degli altri. Trascuriamo il fatto che loro avranno dei punti deboli nei quali magari siamo forti noi. Facciamo paragoni che ci mettono nei guai.

Errore n°3: Ci incolpiamo per cose che non sono colpa nostra.

Tendiamo a prenderci delle colpe, e quando siamo emotivamente scarichi tendiamo a caricarci la colpa di tutti i problemi del mondo. Se svolgi un servizio di aiuto, come consulente, pastore o assistente sociale, scoprirai che la gente non sempre risponde come tu vorresti che rispondano. Puoi influenzare la gente ma non puoi controllarla. Eppure tendiamo a prenderci la colpa quando altri fanno delle scelte che non approviamo o comprendiamo.

Errore n°4: Esageriamo ciò che è negativo.

Vi siete mai accorti che, quando siete scoraggiati, sembra che tutto vada male? Quando la tua vita si riempie di paura, rancore, bassa autostima, rabbia, solitudine e preoccupazioni, allora sei in rotta per l'esaurimento. A quel punto, se ti concentri sulle tue sensazioni, ti paragoni agli altri, ti prendi la responsabilità per le scelte di tutti ed esageri ciò che è negativo, vedrai solo peggiorare le cose.

Nell'articolo della prossima settimana parliamo di alcuni modi per rovesciare questa tendenza e recuperare dal "*burnout*" nella vita e nel servizio!

© Rick Warren, www.pastors.com 1.6.2014