

# VENCIENDO EL CANSANCIO EMOCIONAL



"Si ya no puedes más, en **Dios** hay esperanza"

***“Cansado estoy de llamar; mi garganta se ha enrojecido;  
han desfallecido mis ojos esperando a mi Dios”***

**Salmo 69:3**

## **INTRODUCCIÓN:**

Continuamos con la serie de talleres “Venciendo”, y en esta ocasión he querido tratar otro de los temas que nos afectan en muchas ocasiones, y es el cansancio emocional, o agotamiento. No hablo del agotamiento físico, que es sencillo de resolver, partiendo de un buen descanso y una buena alimentación, sino del interno, emocional del alma.

En el primer punto de este taller voy a intentar dar una definición acerca de lo que es el cansancio emocional, pero yo quisiera que estés abierto y sensible a lo que se va a hablar, porque es algo que en algún momento de nuestra vida nos afecta a todos.

Por supuesto, voy a tratar el tema como siempre desde la perspectiva de lo que nos dicen las Escrituras, la Palabra de Dios, y también como siempre lo haré de una forma sencilla, amena y práctica, con la imprescindible ayuda del Señor e inspiración del Espíritu Santo.

Trataré, como hice también en los talleres anteriores, de quitar dramatismo al asunto, y ver el problema dentro de una normalidad, pero que tiene solución en Dios.

Vamos a ver que el agotamiento emocional tiene un origen, y uno factores que lo provocan, que podemos adoptar unas actitudes negativas frente al mismo, y por último consideraremos qué hacer cuando nos encontramos en esa situación, según lo que nos enseña la Biblia. Espero que este taller te sea de mucho provecho. Que Dios te bendiga.

Antonio Camacho

## **A-¿QUÉ ES EL CANSANCIO EMOCIONAL?:**

Aunque parezca obvio, es muy importante dejar claro de qué estamos hablando.

Cuando hablamos de cansancio emocional nos referimos a ese estado en el que nos encontramos sin fuerzas anímicas, mentales y emocionales para seguir luchando, “tirando del carro” de las circunstancias, enfrentando las cosas de la vida. Es lo que llamaríamos el “NPM”, “No Puedo Más”. No siempre llegamos a ese punto, pero nos acercamos bastante. Y el problema es que, en lugar de reaccionar a tiempo y hacer algo, permitimos que finalmente se produzca ese NPM.

El cansancio emocional se une generalmente a otros “aliados”, como son el desánimo, el lamento y la queja, la depresión, etc... que van formando una combinación que al final lleva al agotamiento, al NPM. También influyen los comportamientos negativos de personas que tenemos cerca, que aunque ya veremos que no son los verdaderos culpables, sin embargo afectan al problema.

Ante todo esto, es importante que tomemos en primer lugar en cuenta cuáles son esos factores que pueden llevar al agotamiento, para poder trabajarlos, e intentar prevenir antes que curar.

## **B- FACTORES QUE LLEVAN AL AGOTAMIENTO Y QUÉ HACER:**

El agotamiento no viene porque sí, sino que hay un por qué. Si físicamente tiene que ver con un mal trato del cuerpo, por exceso de trabajo, falta de descanso, etc... emocionalmente tiene que ver con un mal trato del alma, de nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes frente a las circunstancias que nos toca vivir. Vamos a considerar algunas de ellas, según lo que nos dicen las Escrituras.

**1- La queja:** (Salmo 77:1-3) Si observamos bien los dos primeros versículos, la forma de orar de David es en tono quejoso. Una cosa es expresar mi queja a Dios, y otra muy distinta orar con queja. La Nueva Traducción Viviente dice así: *“Clamo a Dios, sí, a gritos; ¡oh, si Dios me escuchara! Cuando estaba en graves dificultades, busqué al Señor. Toda la noche oré con las manos levantadas hacia el cielo, pero mi alma no encontró consuelo”*. Y hemos visto en el verso 3 que la queja le llevaba al desmayo. Eso es algo que está comprobado hoy en día también. Si en lugar de confiar y descansar en Dios, ando quejándome, perderé las fuerzas interiores que necesito para seguir adelante. (Meditar en la queja de Marta contra María)

**¡Qué hacer!:** No quejarme implica reprimir los sentimientos, lo cual tampoco es conveniente. La queja suele estar justificada, y necesito desahogarme, pero no delante de las personas, sino delante de Dios. *“Con mi voz clamaré al Señor... Delante de Él expondré mi queja”* dijo David (Sal.142:1,2) El señor sabe recibir nuestra queja, nos da consuelo y alivio interior.

**2- Dar lugar al desánimo y al desmayo:** (1ºCrón.22:11-13) En estas palabras de David a su hijo Salomón encontramos dos partes: la parte que ha de hacer Dios, y la que hemos de hacer nosotros. Salomón iba a enfrentar un reto muy grande; si no hacía bien las cosas podía acabar agotado, o desanimado. Es así como nosotros, frente a los grandes desafíos de la vida, a veces damos lugar al desánimo, y eso nos lleva a desmayar.

**¡Qué hacer!:** Tenemos que dejar que Dios nos ayude y que sea Él quien nos prospere (v.11); pedir que nos de entendimiento, sabiduría y prudencia (v.12). A nosotros nos toca obedecer su Palabra, cobrar ánimo y no desmayar. Si no cumplimos con su Palabra, nos afectará

negativamente en todo. El ánimo es algo que tenemos que adquirir, creyéndole a Dios y sus promesas, aprendiendo a gozarnos en Él, y fortaleciéndonos constantemente en su Espíritu y su Palabra, para que no desmayemos.

- 3- **No saber delegar:** (Éxodo 18:13-18) Moisés pensaba que él solo debía atender al pueblo. No entendía la importancia de repartir el trabajo, y de saber identificar a personas con capacidad para delegarle responsabilidades. Dios tuvo que usar a su suegro para enseñarle. No sólo él se estaba agotando, sino que al final el pueblo se desanimaría, lo cual aún aumentaría su carga. Muchas veces nos agotamos porque no sabemos delegar. Por un lado nos quejamos de arrastrar solos el carro, como Marta, pero por otro lado no confiamos en la ayuda que otros nos puedan brindar. Y eso acaba agotándonos.

**¡Qué hacer!:** Aprendamos a delegar. Sepamos contar con otras personas, y démosle un voto de confianza. Repartamos la carga (esto es muy necesario en el matrimonio)

- 4- **El pecado:** (Salmo 31:9,10) Mucho antes de que David cometiera el pecado tan conocido y grave con Betsabé, él ya tenía luchas fuertes con la iniquidad que le dejaban sin fuerzas. Cuando pecamos, hemos de confesar ese pecado a Dios y apartarnos de él, para así tomar victoria (Prov.28:13). Cuando no lo hacemos, nos lleva mucho esfuerzo el encubrirlo y que nadie se de cuenta, y además sabemos que a Dios no se lo podemos ocultar. Esa situación nos agota, y si a eso le sumamos el resto de situaciones, es normal que acabemos en un NPM.

**¡Qué hacer!:** como he dicho, confesar el pecado a Dios, y apartarnos de él. Si nos cuesta o no sabemos como hacerlo, busquemos el consejo de la Palabra y de nuestros líderes espirituales.

No mantengamos ningún pecado en nuestra vida, ni dejemos pasar el tiempo. Hoy es el día de tomar victoria.

- 5- **Conflictos sin resolver:** (2<sup>a</sup>Cor.7:5-7) Pablo no tuvo reposo hasta que no consiguió resolver el conflicto con los creyentes de Corinto. Puso todo de su parte, y finalmente se solucionó el problema, con lo que le vino un consuelo que renovó sus fuerzas. Cuando tenemos un conflicto con alguien, si no lo resolvemos nos agotaremos.

**¡Qué hacer!:** Tenemos que tomar la iniciativa, hablar, estar dispuestos a perdonar y a buscar soluciones, y si no somos capaces de resolverlo, entonces pedir ayuda a los consejeros que Dios ha puesto para mediar en el conflicto. Pero no dejemos pasar el tiempo, porque este es uno de los factores de cansancio emocional.

### **C- ACTITUDES NEGATIVAS FRENTE AL AGOTAMIENTO:**

Hemos visto cinco factores que nos pueden llevar al cansancio emocional, y qué hacer en cada caso. Ahora vamos a considerar dos actitudes negativas que podemos adoptar frente al agotamiento, el NPM

- 1- **Victimismo:** (Jn.5:7) Jesús se acerca al paralítico que está en el estanque de Betesda esperando un milagro, y le pregunta: “¿Quieres ser sano?”. Este hombre, lejos de aceptar la solución que Jesús le ofrece, se presenta como víctima y se expresa como tal. El victimismo nos lleva a considerarnos siempre las víctimas; el vernos como víctimas nos conduce a culpar a los demás; el culpar a los demás nos lleva a esperar que sean los demás los que hagan algo. Por tanto, no hacemos nada, y la cosa se agrava con el tiempo. Dejemos de vernos como víctimas, y busquemos soluciones en Dios y en su Palabra. A este paralítico se le ofreció la solución. A nosotros también.

2- **Negacionismo:** (Caín) El negacionismo es la actitud de no aceptar lo que está ocurriendo; negar la realidad y no enfrentarla. Si el victimista procura que muchos se enteren de lo que le pasa, el negacionista es todo lo contrario. No solo oculta su realidad, sino que procura mirar hacia otro lado y hacer como que no pasa nada. Incluso en ocasiones usa el asistir a los cultos y participar de las actividades como una forma de huir de su realidad y no enfrentarla para buscar soluciones. Esta actitud es muy negativa, y resulta muy difícil ayudar a una persona así, porque no quiere reconocer su realidad, y si le confrontamos, usa expresiones como “lo he dejado todo en las manos del Señor”, que es otra forma de decir “no voy a hacer nada”. Descansar en el Señor no es negar la realidad, sino asumirla y confiar en Él.

## D- QUÉ HACER CUANDO YA NO PUEDO MÁS:

Antes hemos visto cinco factores que pueden llevar al cansancio emocional, y qué hacer en cada caso. Pero ¿Qué ocurre cuando ya he llegado al agotamiento, al NPM? En ese caso, sigue habiendo solución. Vamos a considerar varias pautas a seguir.

1- **Clamar a Dios:** (Jonás 2:5-7) Pareciera bastante obvio para un cristiano que la solución es clamar a Dios; pero no lo es. Algunos buscamos todas las opciones antes que clamar a Dios. Otros se cansan de orar; piensan que ya Dios no les escucha, o que han orado mucho y no ha cambiado nada. La experiencia de Jonás nos ha de servir de inspiración. Él ya se vio muerto; no podía más. Pero clamó a Dios; se acordó de Él, y fue Dios quien le sacó de la sepultura, de esa situación en la que ya se veía en el tramo final. No te rindas; clama a Dios con las pocas fuerzas que te queden, y Él

responderá. Y deja que la Palabra de Dios te vivifique y te dé nuevas fuerzas (Sal.119:25)

**2- Reconocer mi necesidad de Dios:** (2º Crón.20:12) *“¡Oh Dios nuestro! ¿No los juzgarás tú? Porque en nosotros no hay fuerza contra tan grande multitud que viene contra nosotros; no sabemos qué hacer, y a ti volvemos nuestros ojos”*. Israel se encuentra en una situación que les desborda, y quizá han intentado buscar soluciones; pero finalmente reconocen que no saben que hacer, y que necesitan completamente la intervención de Dios. Qué importante es poder llegar a este punto. Aquella mujer de flujo de sangre que nos menciona Lucas en el capítulo ocho de su evangelio, lo había intentado todo durante años, y cada vez iba a peor. Pero cuando decidió acercarse a Jesús, al instante quedó sana. Reconozcamos nuestra necesidad, y que tan sólo Jesús nos puede sacar de la situación en la que nos encontramos.

**3- Buscar las fuerzas en Dios:** (Isaías 40:29-31; 41:10,13) Este punto pudiera parecer muy similar al primero, clamar a Dios, pero no es lo mismo. Muchas veces clamamos a Dios para que nos ayude, pero por otro lado vamos buscando formas de estimularnos y renovar nuestras fuerzas. Esto no está mal, siempre que se usa como un añadido, un extra que puede ser útil, pero que nunca va a sustituir a las fuerzas que el Señor nos da, si le buscamos de todo corazón. Todos los tratamientos y terapias que podamos utilizar, por muy eficaces que resulten temporalmente, nunca podrán sustituir a una vida de oración y comunión con Dios, siendo renovados por su presencia, restaurados por su Hijo Jesucristo, y avivados por su Espíritu Santo. Lo que nos dicen los dos pasajes de Isaías es bien claro y contundente. Busquemos en Dios nuestras fuerzas para seguir adelante, y dejemos que Él nos fortalezca.



**CONCLUSIÓN:** resumiendo, si se puede: el cansancio emocional es una realidad que no podemos eludir. Uno, aún siendo cristiano, puede llegar al NPM, no puedo más. La cuestión es intentar evitarlo a tiempo, tomando en cuenta los 5 factores principales que nos llevan a esa situación, y haciendo lo que tenemos que hacer; y si ya caímos en el NPM, entonces tomar los consejos indicados, clamando a Dios con todas nuestras fuerzas, reconociendo nuestra necesidad, y dejando que sea Dios quien nos levante y renueve nuestras fuerzas.

Nosotros decidimos, y Dios hace.

# casadeoración



@cdovilapicina