



Episódio 94

Não sei se você percebeu

Cada um de nós passa por uma série de desafios ao longo da vida e isso não é diferente na vida missionária. O problema é que muitas vezes estamos tão envolvidos na missão que nem mesmo nos damos conta de alguns problemas ou dificuldades e simplesmente seguimos em frente. Isso pode não parecer um problema no começo, mas pode trazer consequências muito sérias no futuro.

Adoecimento e cura

Semana passada estive conversando com um missionário que está em um local que não posso identificar por questões de segurança, e ao trocar algumas mensagens de forma muito casual sobre alguns desafios que ele tem passado, me fez perceber algumas coisas importantes que talvez você não tenha notado, a menos que você realmente me conheça bem ou se me viu comentar em algum lugar sobre o que eu estava passando, mas, mesmo assim, é capaz que você não tenha percebido. Talvez você tenha notado detalhes como em alguns episódios eu falar de forma mais séria ou que minha voz não estava tão animada como era no começo do podcast. Talvez você tenha percebido que no meio do ano fiz uma pausa mais longa do que o normal, mas a verdade é que isso tudo era desdobramento de algo ainda mais complexo.

Cheguei a citar aqui que tive um burnout no começo desse ano, que é o quadro de exaustão total. Entretanto, não fui honesta comigo mesma em relação ao meu processo de recuperação e a verdade é que até agora não me recuperei 100%.

Estou compartilhando isso porque a conversa que tive com esse amigo mexeu muito comigo. Ao compartilhar algumas dificuldades que ele tem passado e a importância de procurar tratamento psicológico me dei conta que eu mesma não me permitia um processo de cura total. Lidei com o meu burnout como se fosse uma gripe, que após repouso e tratamento, estava curada. Essa clareza me veio ainda mais forte na semana passada ao ouvir também um episódio sobre burnout no podcast da Brené Brown (uma pesquisadora que sempre cito aqui e no podcast Entre Nós), e percebi o quanto tinha tentado jogar para debaixo do tapete o adoecimento que passei esse ano.

No meu caso, infelizmente foi preciso ficar muito mal para a ficha cair e procurar ajuda, e além de não ter reconhecido minha situação, quando reconheci, minimizei. Até comentei com vocês que só percebi o burnout por causa de uma leitura sobre o tema para ajudar outros missionários, e vi todos os sintomas em comum com que eu estava vivendo. No começo até mesmo usei termos do tipo “ah, eu estou tendo um princípio de burnout” ou “quase tive um burnout” porque não estava permitindo me ver como uma pessoa num quadro real de adoecimento.

Dando conta de tudo

Na mesma conversa com o missionário, ele falava como estava se cobrando ao se comparar com outras pessoas que pareciam fazer muito mais coisas e que estavam dando conta. E foi quando de todo coração simplesmente respondi para ele “sendo bem honesta, tô caindo aos pedaços e não tô dando conta”. E foi aí que comecei a perceber como muitas vezes muita gente olha para mim ou para outros missionários que admiram e pensam “mas olha só, aquela pessoa não deixa cair a peteca” e a verdade é que está todo mundo passando pelas suas próprias lutas e sofrendo também. A diferença é que não anunciamos nas redes sociais, até porque, infelizmente, muitos de nós sequer percebem a própria situação. No meu exemplo, o meu corpo estava gritando, me avisando com todos os tipos de sinais que tinha algo errado.

Acredito que todo mundo deixa a peteca cair em algum aspecto da vida, a diferença é que alguns estão lutando para mudar e outros estão lutando para esconder, e eu quero, de coração, ser parte do

grupo que luta para mudar. Muitas vezes não temos a gentileza e respeito conosco que teríamos se alguém que amamos estivesse com uma doença física aparente.

Percebo isso também no contexto missionário e por isso que eu estou me abrindo com você, porque ninguém ao meu redor percebeu que eu estava nessa condição. Meu marido percebia que eu não estava bem, mas é fácil confundir com cansaço ou chateação específica, desconsiderando algo mais sério. Por isso que é tão importante ter pessoas de confiança, que realmente se preocupem conosco, sejam mentores, colegas, pastores alguém que te acompanha e tem essa sensibilidade para perceber como você está se desenvolvendo e que possa apontar sinais amarelos antes de virarem sinais vermelhos.

Obviamente precisamos do apoio Divino, mas não devemos anular instrumentos humanos utilizados por Deus como psicólogos e pessoas que vão realmente caminhar contigo nesse processo.

Espaços de apoio

Hoje vejo como essa é uma lacuna aberta na missão e nesses últimos oito anos como missionária, senti muita falta de um espaço de apoio, de ter um uma rede de apoio e segurança que me segurasse quando eu estivesse caindo. Hoje me dá muita tristeza pensar em quantos missionários já passaram e continuam passando por isso, por justamente não terem esse acompanhamento. Essa foi a causa de eu ter passado por situações tão sérias como stress pós-traumático depois de uma experiência missionária específica e agora um burnout com 32 anos. E aí quando refletimos sobre isso, vemos a falta de outros caminhos para sermos mais eficazes.

Não falo isso como propaganda da comunidade (até porque você pode estar lendo quando as inscrições já estiverem encerradas), mas para ser bem sincera, esse foi o motivo de eu criar uma Comunidade Missionária. Sei que todos nós podemos simplesmente pegar um livro e ler sobre questões relacionadas à vida missionária ou assistir uma vídeo-aula, mas ainda vai faltar esse espaço de troca com pessoas que passam pelas mesmas coisas. Lembro que no estresse pós-traumático me senti solitária por não ver ao meu redor pessoas que entendiam o que eu estava

passando. Por isso digo de todo coração: se você está se sentindo assim, busque ajuda.

Às vezes não conseguimos perceber a tempo porque banalizamos os primeiros sintomas como momentos de raiva, respostas de rancor descontroladas, momentos de choro do nada, um ataque alérgico que não tem sentido, cansaço e fadiga mesmo com oito horas de sono por noite, negatividade, não reconhecimento de si mesmo ou sentimento de afastamento de Deus, quando na verdade, Ele está ali ao nosso lado e não vemos porque estamos emocionalmente doentes, o que nos impede de usufruir desses relacionamentos. Hiper espiritualizar as coisas buscando alternativas como orar toda madrugada ou aumentar o tempo de devocional, não é suficiente. Precisamos de apoio de outras pessoas. Deus capacita pessoas para nos guiar na volta a um estado saudável, onde podemos novamente sentir a presença dEle.

Não precisamos resolver sozinhos, na verdade o ideal é que possamos resolver esses problemas em comunidade, não pense que esse tema tem que ficar só entre você e Deus porque Ele vai prover um meio mágico de solução. Conte para sua família ou para um(a) amigo(a) porque resolver sozinho é uma cilada e se caímos nesta ladainha, só vamos mais fundo no poço.

Deus quer que estejamos em comunidade. Um exemplo disso é que o alívio ao povo de Israel no deserto não era apenas a nuvem durante o dia e noite, mas pessoas caminhando na mesma direção. Esse é o poder da comunidade. Os grandes pioneiros da missão que estavam acompanhados, tinham muito mais força e vigor para continuar.

Conhecemos o verso em Mateus 28:20 onde Jesus fala “estou convosco todos os dias, até a consumação dos séculos”. O que esquecemos é que Ele não falou isso para um discípulo, mas para onze que estavam se apoiando na caminhada.

Que você se permita ser apoiado(a) pelas pessoas ao seu redor e possa também ser uma pessoa que apoia outros no verdadeiro sentido de comunidade.