

Prefácio de Alistair Begg

# ZELO

*sem*

# BURNOUT



Princípios para manter a chama  
do ministério acesa

**Christopher Ash**

  
VIDA NOVA

Com clareza, sabedoria e honestidade, Christopher nos lembra de que precisamos dormir, descansar, passar tempo com amigos e manter uma rotina de renovação diária. Mas Deus não precisa de nenhuma dessas coisas, e é por isso que podemos — na verdade, devemos — desligar nossos *laptops*, *tablets* e celulares e sair do escritório! Nossa vulnerabilidade e fragilidade são parte do que nos torna humanos e devem nos levar a depender do Senhor que nos criou.

**Carrie Sandom**, diretora do Ministério  
Feminino do The Proclamation Trust.

Nesse livro maravilhoso e extremamente necessário, Ash consegue, na medida certa, alertar, encorajar, expor e confortar o leitor. Cada página é humana, penetrante, rica, sábia e, acima de tudo, saturada de evangelho. Esse livro veio até mim como uma palavra na hora certa, vinda de um irmão humilde, e tenho certeza de que Deus o usará para esse mesmo fim na vida de muitos e muitos outros leitores.

**Gary Millar**, diretor da Queensland  
Theological College, Austrália.

Há muitas vítimas de *burnout* no ministério pastoral. Quase fui uma delas e quase tive de desistir depois de apenas quatro anos de trabalho. O conselho sábio de Christopher Ash, aprendido nas Escrituras e também por meio de uma

experiência longa, às vezes, amarga, teria me ajudado imensamente naqueles primeiros anos de trabalho, e ainda é algo de que preciso hoje.

**Vaughan Roberts**, reitor da Igreja de St. Ebbe, Oxford,  
e diretor do The Proclamation Trust.

A exposição que Christopher faz da simples verdade de que “Deus é Deus e nós somos pó” é algo que nos liberta, humilha e fortalece com uma sabedoria prática e pastoral. Leia esse livro se estiver se sentindo cansado e seja revigorado na graça de Deus. Leia esse livro mesmo se estiver se sentindo cheio de energia, pois prevenir é melhor do que remediar!

**Denesh Divyanathan**, pastor fundador da  
The Crossing Church, Singapura.

Vivemos a cada instante como seres frágeis que recebem saúde e força de nosso Pai soberano. Que esse livro nos ajude a acabar com a conspiração corporativa da igreja para parecermos mais fortes do que somos, e até mesmo onipotentes; que ele nos faça encontrar contentamento em continuarmos sendo sabiamente fracos e dependentes do Pai a cada dia, até que Jesus volte.

**Dr. Andrew Nicholls**, médico e pastor.

# SUMÁRIO

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| <i>Prefácio (Alistair Begg)</i> .....             | 9   |
| <i>Agradecimentos</i> .....                       | 13  |
| <br>                                              |     |
| Histórias de alguém no limite.....                | 15  |
| Sacrifício não é o mesmo que <i>burnout</i> ..... | 25  |
| Uma verdade negligenciada .....                   | 35  |
| Sete princípios.....                              | 49  |
| 1. Nós precisamos dormir .....                    | 51  |
| 2. Nós precisamos do descanso sabático .....      | 61  |
| 3. Nós precisamos de amigos.....                  | 69  |
| 4. Nós precisamos de renovação interior.....      | 77  |
| 5. Um alerta.....                                 | 89  |
| 6. Um encorajamento .....                         | 99  |
| 7. Um deleite .....                               | 107 |
| Conclusão .....                                   | 113 |
| O que exatamente é <i>burnout</i> ? .....         | 119 |
| <i>Leituras adicionais</i> .....                  | 127 |

# PREFÁCIO

Alistair Begg

*Pastor sênior da Parkside Church,  
em Cleveland*

Quando eu era um ministro mais jovem, fui convidado para ministrar um seminário em uma conferência. Fiquei surpreso comigo mesmo ao me oferecer para abordar o tema da “depressão ministerial”. Embora eu não pudesse falar sobre esse tipo de depressão como uma experiência pessoal, meus confrontos com a apatia pós-domingo, meus medos irracionais em relação à saúde e uma sensação realista de incapacidade me davam consciência suficiente para dizer algo a respeito do que significava “lutar contra o desânimo”.

Fiquei surpreso com o tamanho da multidão que compareceu ao seminário. Aquelas pessoas não estavam lá pelo palestrante. Eu era um “ilustre desconhecido” em uma conferência cheia de “nomes famosos”. Então, o que motivou a multidão que lotou o espaço foi pura e simplesmente o assunto que seria tratado. Ainda consigo me lembrar de

como algumas das perguntas feitas por líderes leigos demonstravam uma alarmante falta de consciência da natureza do estresse pastoral. Seria justo dizer que a maioria das congregações desconhece grande parte desse problema ou não entende o que significa para o pastor e para sua família serem afetados pelo *burnout*. Essa síndrome não faz acepção de pessoas, e seus desafios não são exclusivos do século 21.

Quinhentos anos atrás, Martinho Lutero já sabia o que era estar sobrecarregado e, embora não estivesse familiarizado com o termo “*burnout*”, sua tendência a sofrer de crises de melancolia parece se encaixar no padrão da síndrome.

O encontro de Elias com os profetas de Baal deixou-o esgotado e amedrontado diante das ameaças de Jezabel. Ele falou como alguém que havia perdido a perspectiva: “Já tive o bastante, Senhor. Tira minha vida. Eu poderia muito bem estar morto”.

Antes de criticarmos a reação do profeta, faríamos bem se fizéssemos um balanço daquelas ocasiões em que, depois de alcançar “sucesso” no ministério, nós nos vemos igualmente arrasados. Ao voltar de uma reunião em que fomos capacitados a ajudar os outros, de repente e de forma intensa, damo-nos conta de nossa incapacidade de ajudar a nós mesmos. Mesmo não tendo culpa nenhuma, podemos nos encontrar isolados e necessitados de companheirismo e encorajamento.

Se, por um lado, Elias serve de alerta, Neemias, por outro, oferece encorajamento. Ele entendeu que o “eu” não existe em uma equipe. A conclusão em tempo recorde do projeto de construção do muro foi, em parte, um testemunho da capacidade que Neemias tinha de delegar. Ele teria se esgotado mais rápido do que fogos de artifício se não fosse por seu plano bem elaborado de uma divisão de trabalho que fazia total sentido para todos os envolvidos, eficaz a ponto de encontrar forte oposição.

Charles Simeon também enfrentou severa oposição no início de seu ministério na Holy Trinity Church, em Cambridge. Além da animosidade que encontrou, os desafios rotineiros de pastorear a congregação eram tão grandes, que sua vela corria o risco de se consumir por completo — um claro sinal de *burnout*. Sua resposta, porém, foi delegar: ele estabeleceu uma “Sociedade de Visitação” e nomeou um homem e uma mulher, membros da igreja, como os responsáveis pelo cuidado pastoral dos lares em seu distrito específico.

Mesmo assim, em 1807, após 25 anos de ministério exaustivo, Simeon estava à beira de um *burnout*. Após uma pregação, ele se sentia “mais morto do que vivo”. Depois de um longo período sentindo-se fraco e acreditando que já havia percorrido todo o seu caminho aos 60 anos, ele registra como, em uma visita à Escócia, ao cruzar a

fronteira, ele se viu “perceptivelmente revigorado em suas forças tanto quanto aquela mulher que tocou a orla das vestes de nosso Senhor”. Ele sentiu Deus redirecionando seu desejo e dobrando, triplicando, quadruplicando suas forças; e, como resultado, Simeon renovou seu compromisso com o púlpito e pregou vigorosamente por mais dezessete anos, até dois meses antes de morrer.

Por mais que me fosse agradável usar essa história para ressaltar os benefícios de uma visita à minha terra natal, é mais produtivo reconhecer como Deus, com tanta frequência, permite que seus ministros cheguem ao fim de si mesmos para que comecem a ser mais úteis em seu serviço.

É por isso que fico feliz em recomendar este pequeno, mas poderoso livro. Christopher contribui para este assunto importante não apenas com sua própria experiência de *burnout*, mas também com seu olhar atento para a Bíblia e uma sábia visão pastoral sobre as pressões que muitos de nós enfrentamos no ministério.

Oro para que este livro nos ajude a nos protegermos contra os riscos do *burnout* e a darmos ouvidos à exortação de Paulo para que “Nunca lhes falte o zelo, mas mantenham-se fervorosos no espírito, servindo ao Senhor” (Rm 12.11, NIV). Ou como diz a paráfrase de Eugene Peterson:

*Não se consumam; mantenham-se abastecidos e em chamas.*



## AGRADECIMENTOS

Minha mais profunda dívida, como ser humano, é para com minha esposa, Carolyn, que caminha por todas essas experiências comigo, com amor paciente e sabedoria consistentes. Quem encontra uma esposa assim, encontra verdadeiramente uma grande bênção!

Também sou grato a nosso filho mais velho, John, também dedicado ao ministério pastoral, cujos comentários sábios (muitos dos quais não foram creditados) apimentam e temperam este livro. Sou grato, ainda, a vários amigos mais próximos, que militam tanto no ministério pastoral cristão quanto em trabalhos “seculares”, por sua sabedoria, suas orações e seu apoio amoroso. A Peter Adam e a Alain Palacci, em particular, agradeço pelos conselhos bondosos e sábios; também, aos meus antigos colegas do Proclamation Trust (especialmente a Beckie Hollands), por sua sabedoria e leal apoio.

Em maio de 2014, Alistair Begg graciosamente me convidou para fazer parte da equipe da conferência The Basics para pastores na igreja Parkside Church, em Cleveland, Ohio, na qual ministrei pela primeira vez o seminário em que este livro é baseado. Sou grato a

ele e aos pastores que se envolveram com o material e me encorajaram.

Acima de tudo, sou grato ao Deus e Pai do Senhor Jesus Cristo, cujo amor de aliança é grandioso, cuja fidelidade dura para sempre e por cuja graça e misericórdia meu nome está escrito no céu.

*Christopher Ash*  
Junho de 2015

## HISTÓRIAS DE ALGUÉM NO LIMITE

Ele deixou o olhar vagar através da janela. Tanta coisa para fazer. Tão pouca energia. Sua Bíblia aberta o encarava, como que repreendendo sua incapacidade de ler, trabalhar, lutar, escrever. As mensagens na caixa de entrada do seu e-mail e os papéis sobre sua escrivaninha se amontoavam cada vez mais, e cada tarefa lhe sussurrava: “Tanta coisa para fazer. Tantas pessoas. Tantas necessidades profundas. Tão pouco tempo. Tão pouca energia”. Coisas pelas quais interceder se acumulavam, dia após dia após dia.

Depois de anos de esforço e pressão, não lhe sobrara mais nada. Nenhum recurso, nenhuma reserva emocional, nenhuma energia intelectual, nada. E, então, ele fitava o nada com olhos vazios.

Como havia chegado a esse ponto? Ele poderia ter feito alguma coisa de forma diferente? Esse estado em que se encontrava poderia ter sido evitado? Será que existe mesmo uma saída agora?

O burnout é um preço terrível a pagar pelo zelo cristão. Às vezes, não pode ser evitado. No caso de alguns, em razão das circunstâncias em que se encontram, não há outra maneira de viverem sacrificialmente para Jesus.

No entanto, em outros casos, pode haver. Para muitos de nós, há um caminho diferente. Um caminho que combina o zelo apaixonado por Jesus com um avançar lento e fiel, ano após ano. Quero escrever sobre esse caminho. Este é um livro muito pessoal; e confio que seja um livro bíblico. Mas está muito longe de ser um tratado exaustivo ou especializado do assunto.

Escrevo para todos os seguidores zelosos de Jesus. Talvez de forma especial para pastores e líderes cristãos — a quem Deus confia a supervisão pastoral. Alguns têm o privilégio de serem liberados de outros ofícios para se dedicarem ao ministério; outros combinam a liderança pastoral com algum trabalho secular “normal”.

Mas também escrevo para muitos homens e mulheres cristãos fervorosos que, além da vida “normal” — com suas muitas obrigações profissionais, suas obrigações relativas à paternidade ou à maternidade e assim por diante —, trabalham de forma sacrificial para servir em sua igreja local. Escrevo, por exemplo, para o jovem pai que mantém um emprego sob muita tensão, mas também ensina o grupo de jovens da igreja. Ou para aquela mulher solteira que carrega o peso de enorme responsabilidade em seu local de trabalho, mas também está fortemente envolvida no apoio pastoral e no cuidado em sua igreja. Ou ainda para aquele casal mais maduro, cujos dons e

habilidades são muito necessários tanto em seu emprego quanto na igreja. E escrevo para muitos outros como esses.

Tenho interesse pessoal no assunto. Pelo menos duas vezes cheguei à beira de um *burnout*. Pela graça de Deus, fui capaz de me afastar do abismo.

A primeira vez foi nos meus primeiros meses na liderança de uma pequena igreja, no leste da Inglaterra. Eu tinha vindo de uma igreja maior, com uma grande equipe de funcionários, mas agora eu era o único membro remunerado da equipe, tentando liderar uma igreja de cerca de cem adultos, além de um número razoável de crianças.

Depois de alguns meses, a pressão me pegou, e eu também me vi fitando com um olhar vago pela janela, completamente esgotado e lutando para continuar em frente. Com o apoio do conselho da igreja e um mês e pouco de redução em minhas responsabilidades, eu me recuperei.

A outra vez foi muito mais séria. Eu vinha trabalhando freneticamente por oito anos, liderando um curso de treinamento bíblico no centro de Londres. Em setembro de 2012, retornei de uma visita bem intensa ao ministério na Austrália e em Cingapura para começar um período sabático ansiosamente aguardado. Eu estava ávido por algumas semanas de descanso, férias, estudo frutífero e alguma escrita. Minha esposa, Carolyn, estava ansiosa para

compartilhar essas semanas comigo. Em vez disso, eu me choquei com um muro. Quando a adrenalina baixou, desabei. Minha energia despencou; meu humor caiu bruscamente; minha disposição foi ao chão. Eu me sentia vazio, esgotado, totalmente sem forças.

Embora eu tenha voltado a trabalhar em janeiro, estava longe de funcionar a todo vapor. Meus bondosos colegas assumiram a carga de trabalho extra pelos próximos seis meses, e foi somente em setembro, um ano inteiro depois, que recuperei parcialmente minha energia e minha disposição. Foi uma experiência dolorosa e séria. Ainda carrego as cicatrizes.

Eu não sou o único. Nos EUA, estima-se que cerca de 1.500 pessoas deixam o ministério pastoral *a cada mês* por causa de *burnout*, conflitos ou problemas morais. As causas são diversas, mas mostram a intensa pressão sob a qual muitos se encontram no ministério cristão. Um terço dos pastores diz que se sente esgotado em apenas cinco anos após o início do ministério, e quase metade dos pastores *e de suas esposas* dizem que passaram por depressão ou *burnout* a ponto de precisarem tirar uma licença do ministério.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Estatísticas citadas por George Barna, na *Today's Pastors* (2014).

E isso não acontece apenas com quem está envolvido no ministério pastoral formal. Muitos cristãos zelosos conciliam as responsabilidades de um trabalho estressante e de uma vida familiar agitada com o desejo de servir ao Senhor, na igreja, como presbíteros, líderes de estudo bíblico ou no ministério com crianças e jovens. Aqueles que são pastores podem se considerar culpados de subestimar o estresse que essas pessoas enfrentam enquanto buscam servir ao Senhor de maneiras que muitas vezes nos são invisíveis.



Um dos pastores e acadêmicos que mais admiro, e com quem aprendi muito, é Peter Adam. Peter era pastor sênior em uma grande igreja no centro da cidade de Melbourne, na Austrália. Quando jovem e solteiro, ele trabalhava muitas horas e amava seu trabalho. Até que, sem qualquer aviso, em uma determinada manhã de segunda-feira, ele acordou e começou a chorar, espontaneamente, e não podia parar.

Seu colapso foi realmente muito sério. Pela graça de Deus, ele continuou no ministério e se tornou diretor de uma faculdade de teologia (a Ridley College, em Melbourne), e autor de vários livros acadêmicos estimados