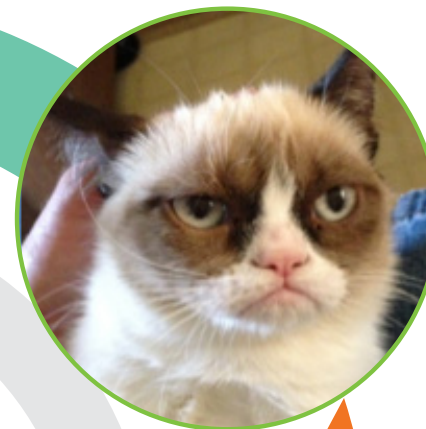


Fanatismo



Irritabilidad



Retraimiento



Zombi



Malestar vs. renovación



AGOTAMIENTO

RESILIENCIA
COMPASIVA

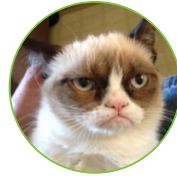
Proceso de la
fatiga de la
compasión



Ciclo de la fatiga de la compasión



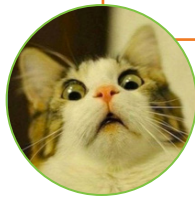
Fanatismo o idealismo: estamos comprometidos, involucrados y disponibles... Listos para resolver problemas... Listos para marcar la diferencia... Estamos dispuestos a dar todo lo que tenemos... Estamos dispuestos a ir más allá y, a menudo, lo hacemos sin que nos lo pidan... "¡Lo haré!"



Irritabilidad: comenzamos a ver la naturaleza imperfecta de los sistemas y la gente que nos rodea... Nos distanciamos de la familia y de los amigos... Comenzamos a menospreciar a nuestros hijos, parejas y amigos... Hablamos de sus desafíos de manera injusta y subestimamos sus esfuerzos... Algunas veces, usamos el humor de manera forzada... Soñamos despiertos o nos distraemos cuando nuestros hijos nos hablan... Comienzan a ocurrir descuidos y errores. Es probable que notemos ira, cinismo, disminución de la creatividad y tristeza en nosotros mismos.



Retraimiento: no podemos aceptar la complejidad de los problemas y nuestro entusiasmo se termina... Nuestros hijos comienzan a irritarnos... Es probable que haya quejas sobre nuestros esfuerzos y que tengamos problemas en nuestra vida laboral... Estamos cansados todo el tiempo... Ya no queremos hablar con nuestros hijos... Descuidamos a nuestra familia, nuestros amigos y a nosotros mismos... Nuestro escudo se engrosa cada vez más para bloquear el dolor y la tristeza. Podemos experimentar dificultad para empatizar y ser insensibles ante el dolor de los demás.



Zombi: la desesperanza se convierte en rabia... Empezamos a aborrecer a todos... Nos enojamos con nuestra familia y nuestros amigos si se atreven a cuestionarnos... Otras personas nos empiezan a parecer incompetentes o ignorantes... Criamos en un silo, sin apoyo de los demás... No tenemos paciencia y perdemos el sentido del humor... Es probable que tengamos la sensación de que nunca podemos hacer lo suficiente, un sentido desorbitado de importancia relacionado con nuestra función como padres, hipervigilancia o insomnio, y un sentido de persecución.



Malestar vs. renovación: si no hemos abordado este ciclo antes, llegamos a una bifurcación en el camino donde o bien seguimos profundizando en la fatiga de la compasión hasta enfermarnos, fatigarnos y sentirnos agobiados, o bien damos un giro hacia la renovación, un lugar de resiliencia, solidez y transformación.