

## Practical Strategies to Combat Emotional Fatigue

It's official. In June, 2019, the World Health Organization upgraded "Burnout" from a "state of exhaustion" to a "syndrome" – which means that a truly significant number of people are not just sick of their jobs; they are sick in the literal sense - emotionally and physically to the extent that their condition often requires professional attention.

Two important definitions of burnout are:

"A state of physical, emotional, and mental exhaustion caused by long term involvement in emotionally demanding situations." – Ayala Pines and Elliot Aronson.

"A state of fatigue or frustration brought about by devotion to a cause, way of life, or relationship that failed to produce the expected reward." – Herbert J. Freudenberger.

Between them, these definitions embrace the essence of burnout, with the first stressing the part that **exhaustion** plays in it, and the second focusing on the sense of **disappointment** that is at its core.

Anyone can become exhausted. What is so poignant about burnout is that it mainly strikes people who are highly committed to their work: you can only "burn out" if you have previously been committed to a cause.

While **exhaustion can be overcome with rest**, **a core part of burnout is a deep sense of disappointment**, and it is not experienced by people who can take a more cynical view of their work. **Ironically, sincerity leads to burnout; not cynicism!**

### 1. Parshas Toldos

Once when Jacob was cooking a stew, Esau came in from the open, famished.

And Esau said to Jacob, "Give me some of that red stuff to gulp down, for I am famished"—which is why he was named Edom....

And Esau said, "I am at the point of death, so of what use is my birthright to me?"

Jacob then gave Esau bread and lentil stew; he ate and drank, and he rose and went away. Thus did Esau spurn the birthright.

וַיָּדָד יַעֲקֹב בְּזִיד וַיָּבֹא עֵשָׂו מִן־הַשָּׂדֶה וְהוּא עֵיֶף  
וַיֹּאמֶר עֵשָׂו אֶל־יַעֲקֹב הֲלֵעִיטֵנִי נָא מִן־הָאֲדָמָה הַזֶּה  
כִּי עֵיֶף אָנֹכִי עַל־כֵּן קָרָא שְׁמוֹ אֲדָוִם....  
וַיֹּאמֶר עֵשָׂו הִנֵּה אָנֹכִי הוֹלֵךְ לָמוֹת וְלִמְהֵרָה לִי  
בְּכֹרָה:  
וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב הַשְּׂבֻעָה לִי כִּי־זֶם וַיִּשְׁבַּע לוֹ וַיִּמְכֹּר אֶת־  
בְּכוֹרְתּוֹ לַיַּעֲקֹב:  
וַיַּעֲקֹב נָתַן לַעֲשָׂו לֶחֶם וּבְזִיד עֲדָשִׁים וַיֹּאכַל וַיִּשְׂתֵּה  
וַיָּקָם וַיֵּלֶךְ וַיִּבְזֶה עֵשָׂו אֶת־הַבְּכוֹרָה:

### 2. Parshas Ki Seitzei 25:18

Remember what Amalek did to you on your journey, after you left Egypt—how, undeterred by fear of God, he surprised you on the march, when you were famished and weary, and cut down all the stragglers in your rear.

אֲשֶׁר קָרָךְ בַּדֶּרֶךְ וַיִּזְנֹב בְּךָ כָּל־  
הַנְּחַשְׁלִים אַחֲרֶיךָ וְאֶתְּהָ עֵיֶף  
וַיַּגַּע וְלֹא יָרָא אֶלְקִים:

### 3. Ohr HaChaim (ibid)

"And you were tired and exhausted." You were still עיף from your long and hard bondage in Egypt, and גע' exhausted from your trek through the desert.

ואתה עיף ויגע וגו'. עיף עדיין  
משעבוד מצרים ויגע מטורח הדרך.

### 4. Rav Simcha Mordechai Zissel Broide (1912 – April 21, 2000)

נמצאנו למדים מזה, שה"עייפות" היתה הסימן לתחילת המפנה שחל בעשו, ומובנה עייפות נפשית שהובילה לכך שיצא לתרבות רעה וחל בו השינוי שהביא להתדרדרותו והשחתתו הרוחנית. עד אותו יום עדיין היה בדרגת שלמות כראוי לבני אברהם ויצחק. שהרי רק באותו יום נפטר אברהם אבינו כדי שלא יראה שהוא יוצא לתרבות רעה. וראייה זו היתה בנבואה, שהרי למראית עין לא נראה בעשו כל מעשה רע, וכמו שבאמת יצחק אבינו החשיבו לצדיק גמור, ומכאן נלמד שעד אותו יום היה בדרגת שלמות, ודבר זה אושר על ידי ראייה נבואית. ורק בו ביום נעשה בו השינוי. ושינוי זה נקרא בתורה "עייפות" – "ויבא עשו מן השדה והוא עיף". כאשר אדם נכנס למצב של עייפות נפשית ומצב רוח של יאוש – עייפות זו מסוגלת להורידו שאולה ולאבד ממנו את כל דרגותיו ומעלות היקר והשלמות שהיו בו.

### 5. Chovos HaLevavos, Shaar HaPrishus, Chapter 7

Now my son, may G-d place you among those that will hear and listen, and that listen and think, and that think and know and do, and not among the people who drown in error, who are drunk with the wine of foolishness, which the evil inclination has enslaved them, and ruled this world over them, and which the lusts have overpowered them, and swayed them towards the pleasures, and enticed them to the desires, and drawn them to coveting. And they, in their darkness are smitten, and swiftly move dazzled in their error, they hear but don't lend ear, they say but don't do. They sought the pleasures but fell in the frustrations, endeavored to reach the pleasing, but reached instead the hard suffering, their soul is tired, and their body is weary. Their minds are empty, and their understanding is shattered. They hoard gold to be lost and fleeting silver, which becomes an inheritance to their enemies or to their traitorous wives. They erect mansions and lie down in graves. They build and don't dwell, they amass and don't spend, each man among them buries his father and his son, yet still does not do religious deeds which endure forever. He forgets his end, but remembers his desires, what will you say of a middle piece, which lost both end pieces, and of a child whose parents abandoned him?

ואתה בני ישימך האלקים מאשר ישמעו ויאזינו. ויאזינו ויחשבו. ויחשבו וידעו. וידעו ויעשו. ואל ישימך מן האנשים הטובעים בתעות השדודים (ס"א השכורים) בין הסכלות אשר העבירים היצר ומשל במ העולם וגברו עליהם התאוות ונטו בהם אל התענוגים והסיתום המאויים והשיאתם החמדה והם באפלתם נחבטים ובמרצת טעותם שבים, ישמעו ולא יאזינו ויאמרו ולא יעשו, בקשו המנוחות ונפלו באנחות, השתדלו להשיג הנעימות והשיגו היסורים הקשים, ונפשותם עיפות וגופותם יגעות. דעותם שלולות ובינותם מנופצות, יקבצו הזהב האובד והכסף החולף וירישוהו האויבים והחודרות מן הנשים, ומחזיקים הארמונות ושוכנים בקברות, ובונים אשר לא יושיבו ויקבצו מה שלא יוציאו, קובר כל איש מהם אביו ובנו ואינו עושה מעשה הקיים לנצח, שוכח קצו וזוכר מאוייו, ומה תאמר בתוך שאבדו שתי קצותיו ויחיד שעזבוהו אבותיו.

**What causes burnout?****Leo Tolstoy – A Confession (first published in 1884)****Areas of burnout:**

- Morning seder, math, social studies, thirsting for independence....
- Driving to work, returning emails, same personalities, pressure to come through....
- Cleaning house, grocery shopping, fixing the closet door....
- Children: homework, social issues, siblings fighting, tuition....
- Davening: Shacharis, Mincha, MIncha, Tachnun....
- Doctor appointments, medication, assisted living, losing independence....

**6. Koheles 2:17 / 4:2-3**

And so I loathed life. For I was distressed by all that goes on under the sun, because everything is futile and pursuit of wind. Then I accounted those who died long since more fortunate than those who are still living; And happier than either are those who have not yet come into being and have never witnessed the miseries that go on under the sun.

וְשָׂנְאֵתִי אֶת־הַחַיִּים כִּי רָע עָלַי הַמַּעֲשֵׂה שֶׁנַּעֲשֶׂה  
 תַּחַת הַשֶּׁמֶשׁ כִּי־הֶפֶל הֶגְל וְרָעוּת רִיחַ:  
 וְשָׂבַח אֲנִי אֶת־הַמֵּתִים שֶׁכָּבְרוּ מֵתוֹ מִן־הַחַיִּים  
 אֲשֶׁר הֵמָּה חַיִּים עַדְנָה:  
 וְטוֹב מִשְׁנֵיהֶם אֶת אֲשֶׁר־עָדוֹן לֹא הָיָה אֲשֶׁר לֹא־  
 רָאָה אֶת־הַמַּעֲשֵׂה הַרָע אֲשֶׁר נַעֲשֶׂה תַּחַת  
 הַשֶּׁמֶשׁ:

**7. Metzudas David on Koheles**

מה יתרון. אלה דברי קהלת שפתח ואמר **מהו הריח הבא לאדם בכל העמל שיעמול בדבר הנתון תחת ממשלת השמש, והיא עמל אסיפת הקנינים** המסור ביד מערכת השמים (וזכר השמש לפי שהיא הפועלת הרבה בתחתונים וגדולה היא מכולם, ולכן תקרא מלכת השמים מלשון מלוכה וכמו שנאמר לקטר למלכת השמים (ירמיה מד), וכאומר **מהו התועלת באלו הקנינים הלא למחר ימות האוספם ולא יקח מאומה בידו או תחת השמש רוצה לומר בזה העולם במקום** זריחת השמש מה ריח יש בהעמל שיעמול בו לאסוף קנינים):

**8. Malbim on Parshas Toldos - הנה אנכי הולך למות ולמה־זה לי בכרה -**

ויאמר עשו. השיב לו, **הלא הבכורה היא דבר שלא ימצא אדם ממנה שום הנאה בעה"ז, רק אחר המות בעה"ב,** עז"א בעת שאלך למות למה זה לי בכורה, ר"ל **אני איני מאמין בעה"ב כלל, ודעתי שאלך למות ולא אחיה עוד בעה"ב,** וא"כ למה לי בכורה אשר זה לי בכורה, ר"ל **שזה דהיינו המות ומה שאחריו יהיה בכורה, וכמ"ש חז"ל שכפר בתחית המתים:**

**Balance to Combat Emotional Fatigue: Goal Oriented without focusing on the results!**

### 9. Yeshaya 49:4,6

*I thought, "I have labored in vain, I have spent my strength for empty breath." But my case rested with Hashem, My recompense was in the hands of my God....*

*For He has said: "It is too little that you should be My servant In that I raise up the tribes of Jacob And restore the survivors of Israel: I will also make you a light of nations, That My salvation may reach the ends of the earth."*

ואני אמרתי לריק יגעתי לתהו והבל כחי  
כליתי אכן משפטני את ה' ופעלתי את  
אלקי:  
ויאמר נקל מהיותך לי עבד להקים את  
שבטי יעקב ונצירי [ונצורתי] ישראל  
להשיב ונתתירך לאור גוים להיות ישועתי  
עד קצה הארץ:

### 10. Radak (ibid)

ואני אמרתי. בראותי כי לא שבו ישראל בתשובה בתוכחתי אמרתי לריק יגעתי....  
ויאמר נקל. נפעל עומד והקו"ף בצרי, ופירח' בתמיה והוא חסר ה"א התמה נאלו אמר הנקל למה אמרת כי לריק  
יגעת וכי נקל הוא מהיותך לי עבד לא די לך בזה אע"פ שלא ישמעו אליך אנשי דורך די לך שעשית שליחותי,  
ועוד להקים את שבטי יעקב מנפילתם בגלות בין העמים ולא די לך שהתנבאת על הטובה שאני עתיד להביא  
עליהם: