A arte da paciência



Vivemos em um mundo frenético que exige resultados imediatos e ter tudo sob controle. Além de irreais, essas pretensões são danosas.

A palavra paciência deriva do latim patiens, ou seja: o que padece.

Implica sofrimento: o da espera e o da esperança… Ou do desespero. Vivemos em um mundo frenético, saber, conhecer os resultados, e sofremos enquanto esperamos. Evitar essa dor é o que nos torna impacientes.

A tecnologia: Cria a expectativa do imediatismo– em particular as telecomunicações. Mas isso pode se tornar uma ilusão e nos levar a considerar como presente algo que ainda está por vir. A expectativa é um sistema fechado que resulta em frustração.

O hábito: Estamos nos acostumando ao imediatismo, evitando a espera. Este é um dos segredos da paciência.

Não se nasce paciente. Os bebês choram quando têm fome. Não toleram a insatisfação imediata de uma necessidade primária: o alimento. Pouco a pouco vão aprendendo que, ainda que demore um pouco mais, finalmente lhe darão de comer. Impacientam-se, mas com o tempo aceitam, sem chorar, o sofrimento da fome, porque sabem que o alimento chegará. A natureza da criança é a impaciência, porque poucas coisas dependem delas, porque quase nada está sob seu controle.

O controle: Outro segredo da paciência.

Os poderosos não esperam. Deposita em você a satisfação da urgência, a responsabilidade por conseguir o objetivo

Cada vez conseguimos controlar mais situações. O tempo que vai fazer no lugar remoto ao qual programamos uma viagem ou onde está nossa filha adolescente que demora 10 minutos a mais do que o habitual para chegar em casa. Sem dúvida, grandes avanços, mas habituar-se ao controle fomenta a impaciência. A paciência tem de ser treinada, aprendendo a tolerar o sofrimento causado pelo desconhecimento, a incerteza, o descontrole.

Na sociedade do imediatismo, a satisfação de um desejo de forma quase automática se tornou uma nova droga sem nome. No cérebro, funciona mediante dois mecanismos básicos: de um lado, proporciona prazer, reforça os circuitos de recompensa e fomenta a busca, novamente, da sensação prazenteira oferecida pelo cumprimento do objetivo, quanto antes melhor; de outra, colocam em andamento mecanismos para evitar a dor, como acontece quando algo nos incomoda e mudamos –

inconscientemente às vezes– de postura.

O problema é que o corpo não está preparado para estar em situação de alerta constante. Desgasta-se. O sono repara o desgaste, mas a cada vez dormimos menos e, pior, muitas vezes em nome da impaciência, pois dedicamos mais horas para conseguir do que para descansar. O conceito de necessidade se desvirtuou, tanto de ser como de saber e de ter. É impossível subtrair, evitar ou resistir à verdadeira necessidade. Falamos dela cada vez com mais facilidade, quando na verdade se trata de desejos. Desejar é mais suportável do que precisar, e a elevação do desejo à categoria de exigência envolve riscos, pois uma carência adiada se torna uma urgência.

Boa parte da responsabilidade pelo aumento do uso de fármacos para o tratamento da ansiedade e depressão vem dessa tendência de não cultivar a arte da paciência. Viver nesse contexto da urgência é, na realidade, mais danoso do que o possível fracasso em objetivos que consideramos necessários.

Para evitar cair na armadilha do desassossego, a primeira coisa a fazer é tomar consciência de que somos impacientes; depois, avaliar que fatores fomentam nossa inquietude e quais nos protegem. A necessidade de ser paciente é vista como sinal de fraqueza. Os poderosos não esperam, mas depositam em você a satisfação de sua urgência, a responsabilidade por atingir –ou não– o objetivo.

A paciência é protetora, nos permite atravessar situações adversas sem fraquejar

Não devemos sucumbir a essa tendência. A paciência não é apatia, nem resignação. Não é falta de compromisso, porque não é estática: quem espera com calma faz isso ativamente, se rebela contra a dificuldade.

O sossego é otimista, pois a espera ativa implica esperança. É coragem, pois fixa o olhar no longo prazo. O impaciente considera que o objetivo é a meta, quando na verdade o

objetivo é ponto de partida. A paciência é protetora, pois não fica frustrada diante da eventualidade do imediato: permite-nos atravessar situações adversas sem fraquejar. É força, pois é paciente aquele que foi capaz de domesticar suas paixões. Mas precisamos treiná-la. Acostumar-nos a esperar e aceitar que ter tudo sob controle é, além de impossível, perigoso.

Recapacitar, reorganizar – tanto os tempos como as prioridades–, refletir. Vamos reservar um tempo para observar que algumas coisas podem esperar sem causar sofrimento, e aprender a saborear o prazer da espera.

Dizia santo Agostinho: "A paciência é companheira da sabedoria".

Fonte: País Semanal (13 de maio de 2018) – Mikel Jaso

Post (315) – Novembro de 2018