

# 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.

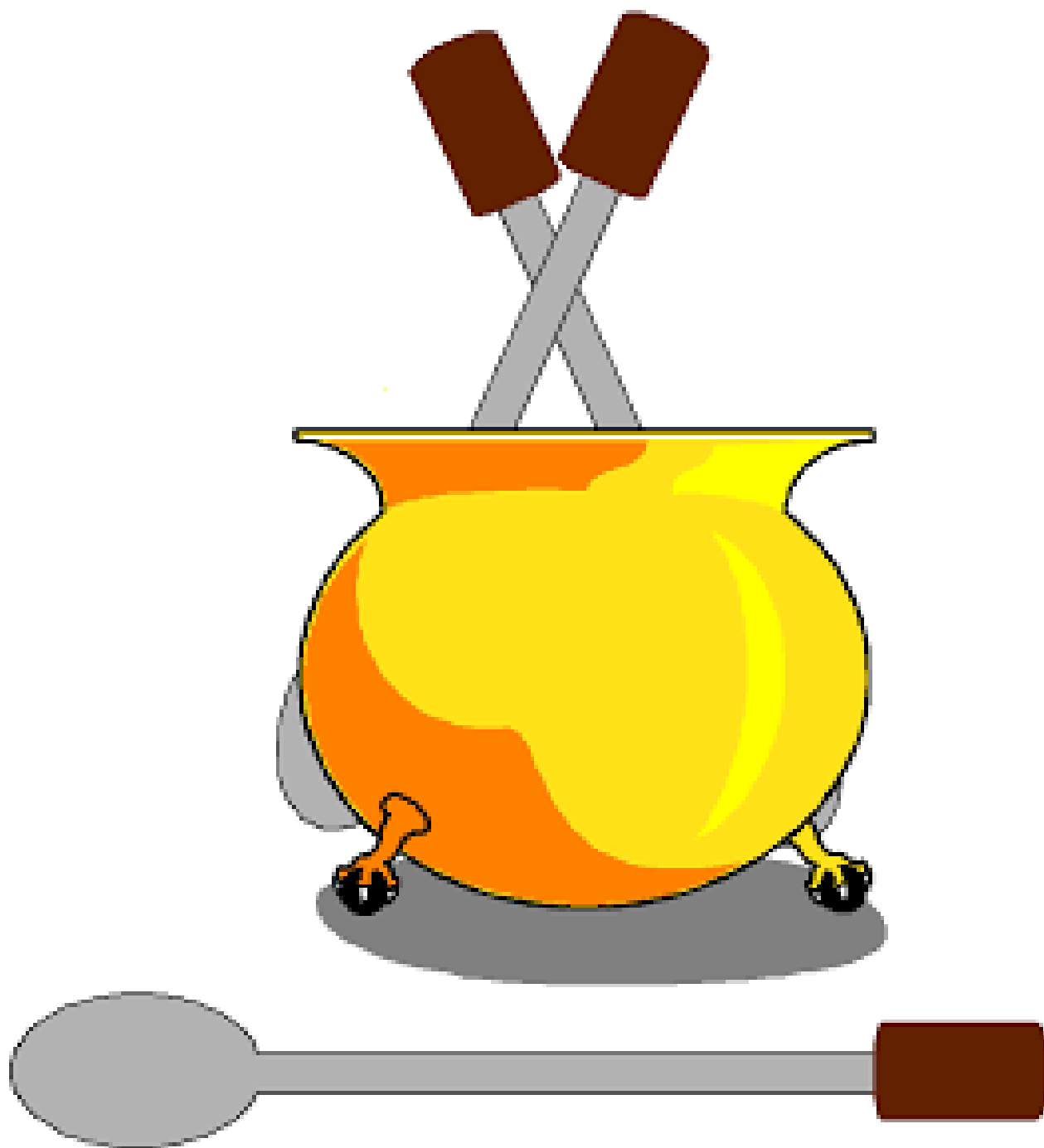
**Dizia santo Agostinho: “A paciência é companheira da sabedoria”.**

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

Post (315) – Novembro de 2018

---

**[Metas para 2019](#)**



Neste ano que começa nos motivamos a traçar metas para 2018.

– Estamos dispostos a cumpri-las?

– Sair da zona de conforto e olhar o que acontece ao nosso redor?

Dizem que cada um nasce com uma história dentro de si, só nos resta encontrá-la.

Não há país cuja tradição não tenha a suas histórias, fábulas ou lendas.

Há milênios os povos orientais usam deste instrumento para

passar os seus mais nobres ensinamentos.

“- Era uma vez num reino muito distante, existia um rei famoso pela sua excentricidade e sabedoria. Um dia ele mandou anunciar que daria uma grande feste para comemorar o Ano Novo. No dia escolhido o palácio, resplandecia e os convidados vestiam os seus melhores trajés. Logo o espetáculo começou com todo o tipo de arte, desde a dança até os divertimentos mais refinados. Tudo nos mínimos cuidados e todos proclamavam a magnificência do rei.

Entretanto os convidados perceberam que a mesa para o jantar não esta posta. Não se podia em lugar algum encontrar algo para acalmar a fome, que logo se tornou incontrolável, jamais naquele palácio aquilo tinha acontecido, transformando-se em uma visível contrariedade. Ninguém, no entanto ousava levantar a voz para reclamar. A festa continuava e a certa altura presentes foram distribuídos a todos, mas nada comestível.

Finalmente quando a situação já estava se tornando insustentável, o rei convidou a todos para passarem para outro salão onde uma refeição os aguardava. Todos correm em direção ao delicioso aroma de uma sopa, do tipo tradicional servida nestas ocasiões, que estava num enorme caldeirão no centro da sala. Os convidados quiseram servir-se, mas grande foi à surpresa geral ao descobrir junto ao caldeirão colheres de metal com cabos com mais de um metro de comprimento e nenhum prato ou tigela ou colher de formato mais acessível. Houve tentativas de se servir do alimento, mas só provocaram decepção. Os cabos desmesurados não permitiam que o braço levasse à boca a succulenta sopa porque não se podia segurar as colheres quentes a não ser por um pequeno incerto de madeira nas suas extremidades. Todas as tentativas de comer apresentava-se sem resultado, até que um dos convidados mais esperto encontrou a solução. Segurando a colher pela extremidade levou-a a boca de seu visinho, que pode deliciar-se com o alimento.

Todos os imitaram e se saciaram, compreendendo enfim que a única forma de alimentar-se naquele magnífico palácio era um servindo ao outro.”

Difícilmente o individualismo consegue transpor barreiras o sentido de equipe é fator preponderante para o alcance do sucesso.

Autor desconhecido.

Post (314) – Janeiro de 2018