

A paciência é a virtude dos fortes!

DONATO SALFI*

Uma competência cognitiva para superar os obstáculos

A paciência é uma competência pessoal que nos permite gerir, e até modificar, as nossas reacções emocionais. É comparável ao autocontrolo e pode ser definida como a competência de atrasar/adiar a reacção pessoal à adversidade. Consiste em manter uma atitude neutra face a um estímulo adverso, pela convicção de que o destino não é determinado pela sorte, mas pelo modo como se responde aos acontecimentos. Já Epicteto dizia: «Não são os factos que perturbam os homens, mas sim as suas opiniões relativamente aos factos».

A paciência não é uma característica inata, estável e irreversível da pessoa, mas pode ser aprendida, logo ensinada! Sim, aprende-se, da mesma maneira que se aprende a falar, a usar o bacio, a jogar com os amigos. Naturalmente, é pouco provável que às crianças da era digital se possa ensinar a paciência fazendo-lhes um discurso. Deveria antes ser aprendida nos percursos estruturados que os professores realizam na escola, mas sobretudo deveria ser modelada pelos comportamentos dos adultos.

Portanto, a paciência é uma competência cognitiva que consiste em tomar decisões nas situações difíceis: é a capacidade pessoal de pagar o custo, isto é, o sofrimento e a dor que inevitavelmente qualquer acontecimento adverso traz consigo, quando se quer concretizar as ações que se decidiu realizar, em vez de se deixar arrastar pela emotividade pessoal. E quando se toma esta decisão, na ausência de promessas de recompensa ou de ameaça de castigos? Quando, por exemplo, uma criança decide não gritar ao seu irmãozito que lhe tirou um brinquedo? Nestas condições a paciência gera um comportamento prossocial, ou seja, uma conduta dirigida a realizar o bem-estar do interlocutor e o desenvolvimento positivo da relação entre ambos, gerando vínculos comunitários.

Os leitores que tiveram a paciência de ler até aqui, podem agora compreender a seguinte advertência: não confundir a paciência com a passividade! Esta última é a condição de quem suporta os acontecimentos adversos, sem os ter escolhido conscientemente. Quantas pessoas, mesmo entre os leitores de BIG, continuam a suportar a própria existência, pensando que será este o seu dever? Estes talvez recordem ainda as palavras da sua professora primária: «É tão paciente! Se um colega lhe faz mal, ela não reage. Nunca se revolta com nada: é uma doçura!». Palavras como estas desenvolveram progressivamente a incapacidade de se defender das maldades, de gerir os conflitos, de procurar soluções para as situações frustrantes.

A passividade não traz nada de bom, enquanto a paciência, entendida como autocontrolo emocional, torna-nos capazes de perseverar com determinação nas ações, superando os obstáculos, resistindo às frustrações com a necessária calma, constância, assiduidade, aplicação. Numa palavra, a paciência é forte, sendo por isso uma virtude que, da sua origem etimológica, conservou o significado de força, coragem. Ela indica a força consciente e perseverante de quem persegue um fim, sabendo resistindo às adversidades.

* Psicólogo e psicoterapeuta do Departam^o Recursos Humanos Asl de Taranto

Um parto “doce” para mãe e filho

O parto é uma experiência única e fundamental para todo o ser humano.
Durante o nascimento, assistimos a dois grandes sofrimentos:
o da mãe pelas dores de parto e o do bebé

EZIO ACETI*

Se pensarmos que, no início do século passado, as mortes neonatais ainda eram frequentes, e que hoje em dia o parto está rodeado de uma atenção muito especial, devemos estar gratos aos grandes estudiosos que, ao longo destes anos, se interessaram assiduamente por este acontecimento. Penso, por exemplo, em Maria Montessori, bem como no médico francês Leboyer, e tantos outros, que com os seus estudos e pesquisas lançaram muita luz sobre a beleza e a delicadeza do nascimento.

Falando especialmente de Leboyer (nascido em Paris, em 1918, e actualmente a viver em Londres), quando trabalhou numa clínica em Paris, estabeleceu uma série de condições favoráveis ao recém-nascido e à parturiente. Ei-los:

- ✓ Depois do parto, a criança pode recuperar do stress, descansando sobre a barriga da mãe, o que lhe permite continuar a sentir o calor corporal e os batimentos cardíacos;
- ✓ O cordão umbilical deve ser cortado o mais tarde possível (após terem cessado as pulsações), de modo a facilitar (ou tornar menos traumática) a passagem para a respiração pulmonar;
- ✓ Tanto a mãe como o bebé precisam de algum tempo para se “conhecerem”: o banho e os procedimentos pós-parto vêm depois;
- ✓ As salas de parto devem ser ambientes confortáveis, com isolamento acústico e sem luzes demasiado intensas, de forma a permitir que todas as operações que envolvem o bebé sejam realizadas delicadamente, e evitando rumores e movimentos bruscos.

Como todas as dores, também estas precisam de ser, não só geridas e curadas, mas também humanizadas: é preciso dar-lhes sentido. Assim, a luz difusa, o parto na água, a presença do pai, a

preparação da mãe... todos estes requisitos são necessários para que este acontecimento seja único e extraordinário.

São múltiplas as emoções que entram em jogo. Normalmente, estão presentes a alegria, o espanto, a maravilha. Por vezes, em circunstâncias especiais, podem também advir a ânsia, o sofrimento, o medo, a preocupação excessiva, especialmente quando o bebé e a mãe estão mal.

Por esse motivo, é importante, para além de todos os cuidados médicos, utilizar palavras de apoio, de sentido, de partilha. Também são importantes a proximidade e os relacionamentos significativos por parte dos pais, dos avós, dos tios, enfim de toda a família. Porque aquilo que acontece não é um acontecimento privado, mas pertence a todos: à família, à comunidade, à sociedade.

A paciência, que grande virtude!

A paciência é uma virtude importante para a vida. A mamã que espera um filho é “forçada pela natureza” a ter paciência: esta é importante para que se faça o acolhimento psicológico do seu filho. E em muitas outras circunstâncias a paciência ajuda-nos a afastar a tensão do imediato e a viver com maior serenidade os diversos acontecimentos da nossa vida. Além disso, a paciência leva-nos a compreender que não somos absolutos e que nem tudo depende de nós. Pela paciência, conseguimos tolerar os nossos erros, bem como os dos nossos filhos. E ainda é a paciência que nos faz compreender a acção de Deus, o qual, até ao último suspiro, espera por nós e, com paciência, continua a iluminar-nos para que nos arrependamos dos nossos erros e possamos estar com Ele para sempre. É esse o seu desejo infinito: ter-nos com Ele. Seríamos insensatos se não aproveitássemos!

** Psicólogo da idade evolutiva*

Pode-se ensinar a paciência?

Na escola, tal como em todas as realidades sociais onde as relações são fundamentais, SABER ESCUTAR é muitas vezes a condição indispensável para criar relacionamentos positivos e eficazes.

PATRÍCIA BERTONCELLO*

Quando falamos da paciência em contexto escolar, talvez a primeira coisa que nos vem à mente é de quanta paciência precisam os professores na realização das próprias atividades com as crianças! Este é certamente um aspeto que não devemos desprezar. Mas a paciência pode também ser ensinada?

Parto duma experiência concreta (que foi contada no livro “Crianças problemáticas”, editado por *Città Nuova*): André, um meu aluno com uma difícil história familiar, era um miúdo emotivamente muito frágil. Não conseguia tolerar as frustrações e, na escola, passava do choro ao riso, em poucos segundos, não sendo capaz de controlar a expressão das suas emoções: qualquer derrota, por mínima que fosse, era uma ocasião para urros e gritos. Até mesmo as suas manifestações de alegria eram frequentemente desproporcionadas.

As regras eram para ele coações demasiado rígidas, mas aquilo que mais vinha em evidência era que, para o André, os tempos de espera entre uma atividade e outra tornavam-se intoleráveis. No meu grupo de professores estabelecemos algumas atividades tendentes a reduzir os comportamentos inadequados, e também percursos específicos para ajudá-lo a suportar as suas fragilidades.

Foram duas as atividades vencedoras:

- ✓ Um laboratório de poesia e de audição de música clássica (e não só), para aprender a exprimir e ler as emoções e criar na escola momentos de escuta profunda e tranquila. A atividade era para toda a turma, mas ajudou especialmente a André.
- ✓ Ao André confiámos a responsabilidade de cuidar do nosso pequeno jardim. Ele devia documentar com fotos o crescimento das plantas, regá-las e limpar as ervas. Estabelecemos o horário para estas tarefas, mas o André nem sempre conseguia gerir o seu tempo ou esquecia-se de regar as plantas.

** Professora do ensino primário*

Deixámos morrer as plantas, mas depois reflectimos juntamente com ele: quanta paciência e cuidado, ao longo do tempo, eram necessários para que a salada crescesse! Foi uma metáfora eficaz, nunca mais esquecida pela criança, que soube transferir para outras dimensões da vida na escola, aprendendo a exercitar a paciência consigo próprio e nas relações interpessoais.

O conselho da avó

MARINA ZORNADA*

Dois netinhos estão sentados à mesa, acabando os trabalhos escolares, enquanto outros dois não se cansam de importunar os irmãos e os primos. É assim com as crianças: passa-se de situações em que é agradável estar com elas, a outras em que é difícil e extenuante. De que depende? Com fazer? No decorrer dos anos, tive que admitir que, em boa parte, depende de mim: quando estou cheia de mil afazeres e respondo apressadamente às suas perguntas - «Espera, agora não tenho tempo» - ou quando chegamos cansados do trabalho, e cada um requer a atenção para si, torna-se difícil manter a calma. Nestas situações pode ser de grande ajuda que o pai e a mãe, sempre que for possível, partilhem este estado de alma entre si. Ou, quando se está sozinho, retirar-se um pouco no quarto e pensar: «Estou quase a explodir! É normal depois do dia que tive!» Depois, respirar fundo e voltar para o meio deles mais serenos e prontos a enfrentar a situação.

Além do mais, é muito útil que, de vez em quando, os avós se prontifiquem a fazer com que os pais tenham uma saída romântica, em que seja proibido falar dos filhos! Apesar de todas as precauções, acontecerá que por vezes se perde a paciência e solta-se um grito. Penso que não nos devemos culpabilizar demasiado: os filhos também compreendem, se não demormos muito a dar-lhes um sinal positivo que lhes faça compreender que as coisas mudaram e que não fiquem com medo de que já não lhes queremos bem.

**Vice-Presidente da Associação AFN Onlus*

As crianças pedem-nos para termos paciência

A paciência nasce do dar um sentido à dor, ao cansaço, à desconfiança, a todas estas realidades que todo o pai/mãe experimentam, mas com a certeza de que dele nascerá um bem maior: podermos ajudar, apoiar e valorizar os nossos filhos, da melhor maneira possível.

RAFAEL ARIGLIANI*

João, 4 anos, é um bom menino que eu conheço desde o seu nascimento. Veio com os pais, quando me trouxeram a sua irmãzita de apenas 15 dias, para uma consulta. Enquanto eu vejo a irmã, ele está sereno, olhando com grande atenção. De repente diz: «Quero fazer chichi». Quase de imediato, uma grande mancha de humidade nas suas calças e uma pequena poça sob os seus pés, ao mesmo tempo que ele fica todo ruborizado. O pai consternado está imóvel na cadeira. A mãe, pelo contrário, sorridente, e piscando-me o olho, dirige-se à criança, dizendo-lhe com voz tranquila: «João, não conseguiste mesmo conter o chichi! Mas não te preocupes, filho, estas coisas acontecem mesmo aos meninos crescidos, quando querem muito bem à sua irmãzita. Não é verdade, doutor?»

Francisca tem 5 anos. É filha única. Desde que entrou no ambulatório, mexe em todo o que vê. Os pais dizem-me, em alta voz, que aquela filha é mesmo muito desobediente, não quer comer, à noite resiste a ir para a cama e de manhã não há quem a acorde para ir para a escola. Enquanto eles falam, nada fazem para controlar a menina. Quando ela deita ao chão alguma coisa, o pai grita-lhe: «Está quieta! Mas que coisa!» A menina fica parada, corre para a mãe e começa a chorar convulsivamente.

Luís tem 8 anos. É um menino calado, com peso a mais. Fala pouquíssimo, sempre muito sério, totalmente concentrado a jogar com o i-pad, numa velocidade impressionante. A mãe, com as mãos sempre a mexer e oscilando na cadeira, diz-me que não consegue percebê-lo, que está a tornar-se muito estranho, que só quer comer e usar os videojogos; recusa fazer desporto e não quer ir para a catequese.

Três histórias. Três comportamentos diferentes por parte dos pais. Três crianças que exigem “paciência” e que estão a dizer, com uma linguagem feita, não de palavras, mas de acções, que põem os pés à parede. Adultos preocupados, por vezes desesperados, pouco eficientes, desencorajados, infelizes. Ora, sentirmos

que somos pais inadaptados, que não compreendemos o que se passa com o nosso filho, que não sabemos o que fazer com o que *instintivamente* sentimos ser o mais importante da nossa vida... tudo isto provoca o *pathos*, a dor.

Todavia pode-se enfrentar esta dor de duas maneiras: com impaciência e sem eficácia, ou com paciência, tenacidade, perseverança, com a consciência de que a dor de hoje será uma base para um bem maior amanhã. Foi o que aconteceu com a primeira mãe: manteve a paciência numa situação embaraçante. Intuiu os sentimentos contraditórios do filho que via a irmãzinha ser o centro das atenções, apoiou-se na cumplicidade do pediatra para “transformar” e dar um nome positivo ao pequeno desastre: «Isto pode acontecer também aos meninos grandes, quando querem bem à irmãzinha, não é doutor?». Da sua paciência nasceu uma pequena magia: a imediata competição para limpar o pequeno “lago” foi acompanhada de risadas; até o João sorriu.

A palavra “paciência” tem a sua origem em *pathos*, dor. Cada um de nós pais vive, vezes sem conta, os diferentes matizes da dor: cansaço, desconfiança, desânimo, levantar-se três vezes de noite quando o filho chora e não conseguimos acalmá-lo..., tanta roupa para lavar, o sem número de negativas na escola, a desadaptação, etc... A paciência nasce do dar um sentido à dor, vivendo-a com calma, perseverança e confiança: dela nascerá um bem maior e mais duradouro do que aquele a que se está a renunciar, na certeza de que do deserto de hoje hão de nascer flores!

A paciência torna-se então uma luz que nos faz encontrar a solução, colher os motivos por detrás das aparências, ter tempo para não errar. É o dom que abre as estradas à compreensão “do que e como fazer”, ajudando a fazer desabrochar, da melhor maneira possível, o fantástico milagre daquele ser nascido de nós, mas diferente de nós: pessoa única, irrepetível, difícil, que temos de descobrir, apoiar e valorizar, com... paciência!

*Especialista Pediatra, Diretor IMR