

O poder da paciência

Manter-se sob controle é importante para enfrentar as adversidades do dia a dia e ter bons relacionamentos

TEXTO E ENTREVISTAS VITOR MANFIO/COLABORADOR

Você é daquelas pessoas que ficam apertando com insistência o botão do elevador até ele chegar no seu andar? Sua vida é cheia de compromissos e obrigações que esgotam sua capacidade de pensar adequadamente antes de agir? “Em um mundo onde tudo acontece cada vez mais rápido, é frequente – mas não natural – querermos um alívio instantâneo para as nossas dores e angústias, além de resultados imediatos para as ações que tomamos. Porém, essa não é a melhor saída”, ressalta o médico-cirurgião e terapeuta Marcelo Katayama.

Então, respire fundo antes de continuar... Em muitos casos, a impulsividade é considerada como positiva, mas, em outros, pode gerar um quadro de insatisfação. “Ser paciente é o oposto de ser imediatista. A paciência pode ser entendida como uma tolerância à frustração, ou seja, pessoas pacientes são aquelas que aprenderam a se comportar em função das consequências futuras de suas ações”, descreve Thais Barros Rocha, psicóloga clínica comportamental.

Imagem: Shutterstock Images

No dia a dia

A paciência pode ter um papel fundamental no nosso cotidiano, já que ela potencializa a tranquilidade e contribui na compreensão do momento, auxiliando na resolução das situações mais complexas. “Indivíduos mais pacientes são capazes de analisar melhor uma situação antes de responder. Isso é bastante importante tanto em âmbitos sociais, contribuindo com a manutenção dos vínculos afetivos, quanto nos contextos que envolvem desempenho, como na vida escolar e profissional”, aponta Thais.

Dessa forma, desenvolvemos uma maior capacidade de observar e decidir, contribuindo para que haja resultados mais positivos no decorrer da vida. Por outro lado, pessoas sem paciência desenvolvem aspectos negativos, como “falta de persistência, falta de planejamento, dificuldade de concentração, dificuldade de esperar, entre outros”, elenca Thais.

“A paciência pode ser entendida como uma tolerância à frustração, ou seja, pessoas pacientes são aquelas que aprenderam a se comportar em função das consequências futuras de suas ações.”

Thais Barros Rocha,
psicóloga clínica comportamental

Marcelo reitera a importância de manter os nervos sob controle na nossa rotina para não sofrermos com dificuldades. “Utilizamos a paciência principalmente nas situações em que precisamos esperar e dar o tempo certo até que o nosso desejo se concretize. Essa mesma qualidade pode (e deve) ser utilizada para ajudar a atravessar momentos difíceis de nossa vida, momentos de crise, de perda e tensão”, conclui.

Chave para bons relacionamentos

Na convivência com família e amigos, quase sempre há divergência de opiniões. Se não existe um controle emocional, a situação pode se tornar desagradável. “Pessoas pouco pacientes falam sem pensar, têm maior dificuldade em controlar as emoções e, por conta da alta frustração, podem apresentar comportamentos agressivos”, relata Thais.

Para que isso não ocasione conflitos maiores, ter paciência é importante e, às vezes, necessário! “Ser paciente torna qualquer relação mais saudável. O casal vive em equilíbrio e se respeita mais; no ambiente de trabalho, torna a relação mais agradável; e as amizades se tornam mais duradouras quando há maior compreensão”, explica a psicóloga Sandra Costa.

Ao encontro disso, o psicólogo clínico Alessandro Vianna lembra a existência de impulsos inerentes a nós e reitera a importância de saber lidar com eles para uma ter uma vida social mais produtiva. “No relacionamento interpessoal, a pessoa que tem paciência acaba levando vantagem sobre as outras. Ela controla melhor seus instintos, pensa mais antes de agir e, conseqüentemente, comete menos erros por impulsos”, complementa.

Paciência exagerada? Não!

Apesar de trazer inúmeros benefícios para as situações do dia a dia, a paciência, se apresentada em grande escala, também pode ser um sinal de alerta. “Algumas pessoas se julgam, ou são vistas, como muito pacientes quando, na realidade, são passivas, toleram demais algumas situações e podem acabar se submetendo a relações em que têm seus direitos violados”, explica Thais.

Esses indivíduos perdem a capacidade de expressar seus sentimentos de maneira verdadeira e sem empecilhos. Além disso, desenvolvem comportamentos que os colocam de maneira inferior aos demais, ou seja, anulando a si mesmos e suas qualidades.

Por isso, se você enfrenta esse tipo de situação ou conhece alguém assim, reflita sobre certos pensamentos e atitudes, para que isso não se desenvolva para um quadro mais grave. “Existem pessoas que apresentam dificuldades de se posicionar e relevam muitas situações adversas; a partir disso, podem se tornar vítimas de disfunções, como depressão, transtorno do pânico e crises de ansiedade”, alerta Alessandro.

DICAS

EXERCITE SUA PACIÊNCIA

Confira algumas dicas apontadas pelos especialistas para ser mais paciente e executar melhor as atividades do dia a dia.

- **Identifique as situações que geram maior impaciência** e busque evitá-las ou executá-las de outra maneira;
- **Reflita sobre suas ações** e veja quais estão prejudicando você;
- Em conversas, **aprenda a ouvir mais e aguarde sua vez de falar**;
- Se alguma situação não te agrada, **respire fundo** ou, em casos extremos, **mude de ambiente** – sem estourar, claro!
- **Analise seu dia a dia e organize melhor seu tempo**;
- **Lembre-se dos benefícios**: menos estresse, mais qualidade de vida;
- **Desuie o foco!** Está em uma fila de banco há horas? Pense em algo que gosta para distrair-se;
- **Fique em silêncio**; em alguns casos, essa simples atitude pode trazer paz;
- Se estourar, **conte até dez e peça desculpas**. Na próxima, **tente** evitar!
- **Aceite que erros acontecem!**

CONSULTORIAS Alessandro Vianna, psicólogo clínico; Marcelo Katayama, médico-cirurgião e terapeuta; Thais Barros Rocha, psicóloga clínica comportamental, membro do Instituto de Terapia por Contingência de Reforçamento (ITCR), em Campinas (SP); e Sandra Mara de Castro e Souza Costa, psicóloga da Clínica Dr. Família, em São Paulo (SP).