

M. J. RYAN

**A ARTE  
DE SABER  
ESPERAR**

Tradução de  
Carla Prado

alma  
dos  
livros

## ÍNDICE

1. COMO UMA VIRTUDE DE OUTROS TEMPOS PODE MELHORAR A SUA VIDA.....	13
Compromisso: o poder da persistência.....	19
Sem motivo para alarme: o poder da serenidade.....	21
Está tudo bem: o poder da aceitação .....	22
2. OS DONS DA PACIÊNCIA .....	27
Em busca da excelência.....	27
Harmonia com os ciclos da natureza .....	29
Tomar melhores decisões .....	31
Fonte de esperança.....	34
Longevidade e serenidade.....	38
Menos desperdício de tempo, dinheiro e energia .....	40
Conseguir o que queremos .....	42
Prevenir acessos de raiva .....	45
Mais tolerância e empatia .....	47
Relações amorosas mais felizes .....	50
Paciência e parentalidade .....	52
O poder da recetividade .....	55
Paciência e civismo .....	58
Crescimento espiritual.....	60

3. AS ATITUDES DA PACIÊNCIA.....	63
Ainda estou a aprender.....	64
A decisão de ser paciente.....	67
Tudo passa .....	70
O processo é tão importante quanto o resultado.....	71
Esperar faz parte da vida.....	73
É melhor trabalhar num problema do que comprar uma solução.....	77
Para quê tanta pressa? .....	79
O tédio é apenas um estado de espírito.....	81
Lembre-se da Regra Número Seis .....	83
Desligar dos problemas é tão importante quanto estar atento a eles .....	85
O que é que isso importa no grande esquema do Universo?.....	89
Somos apenas seres humanos.....	91
Há coisas pelas quais vale a pena esperar .....	93
Vai dar certo.....	95
Demore o tempo que demorar .....	98
Não existe apenas um único caminho certo .....	101
Sejam bem-vindos, mestres da paciência .....	103
Basta!.....	105
Viva o momento.....	107
4. PÔR A PACIÊNCIA EM PRÁTICA.....	113
Enfrente a situação com sinceridade .....	114
Sintonize-se consigo mesmo todas as manhãs .....	115
Quando ser paciente? Deixe-me explicar .....	117
Saiba o que desencadeia a sua impaciência.....	119
Aprenda a ler os sinais de aviso.....	123
Respire fundo.....	124

Volte às suas raízes.....	126
Seja um sábio na estrada, não um perigo na estrada.....	130
Avisos à navegação.....	133
Descubra a sua sabedoria interior .....	134
Cuidado com a sua glicemia .....	137
Veja o problema com outros olhos .....	139
Arranje uma distração.....	142
Seja paciente com os mais idosos .....	144
Reaja com o coração.....	146
Diga a si mesmo: «Tenho todo o tempo de que preciso»..	148
Analise o risco.....	150
Concentre-se na recompensa .....	153
Não crie demasiadas expectativas .....	156
Pergunte a si mesmo: «Isto ainda está a resultar?» .....	158
<b>5. 20 ESTRATÉGIAS SIMPLES PARA AUMENTAR A SUA PACIÊNCIA.....</b>	<b>161</b>
<b>6. ACIMA DE TUDO, SEJA COMPREENSIVO CONSIGO MESMO.....</b>	<b>167</b>
Agradecimentos.....	169
O seu caminho rumo à paciência.....	171
Bibliografia .....	173

*A paciência é a solução para tudo. Grão a grão, enche a galinha o papo.*

Arnold H. Glasow

## COMO UMA VIRTUDE DE OUTROS TEMPOS PODE MELHORAR A SUA VIDA

*Meu Deus,  
dá-me paciência  
e, de preferência, dá-ma AGORA!*  
Oren Arnold

### PENSE NISTO:

- Nos Estados Unidos da América, alguns restaurantes McDonald's prometem ter o seu pedido pronto em apenas 90 segundos; caso contrário, oferecem a refeição.
- Uma consulta médica demora, em média, oito minutos.
- Existem medicamentos sem receita médica que são publicitados para mulheres «que não têm tempo» para lidar com uma candidíase.
- Um político demora cerca de 8.2 segundos a responder a uma pergunta, independentemente da complexidade do assunto.
- Um restaurante de *buffet* em Tóquio cobra aos seus clientes ao minuto – quanto mais rápido comer, mais barata será a refeição.
- O chefe do departamento de computadores portáteis da Hitachi usa o seguinte *slogan* para motivar os seus trabalhadores: «A velocidade vem de Deus, a lentidão do Diabo.»

- As construtoras de grandes edifícios descobriram qual é o limite ideal de andares para um prédio, baseando-se no tempo que as pessoas estão dispostas a esperar pelo elevador. 15 segundos é o ideal; se o tempo de espera aumentar para 40 segundos, começam a ficar enervadas.

Tudo isto demonstra que, ao que parece, gastamos as nossas vidas a correr de um lado para o outro. Estamos sempre em movimento, ao mesmo tempo que esperamos que tudo à nossa volta se movimente à mesma velocidade. Como nota David Shenk, especialista em tecnologia, entre *smartphones*, listas de contactos a um toque de distância, *e-mails* e empresas de entregas (por exemplo, FedEx), «o conceito de rapidez desapareceu da nossa cultura, sendo substituído por graus de lentidão». O escritor James Gleick vai mais longe, dizendo que sofremos de uma «síndrome da pressa», um termo que foi cunhado pelo psicólogo Meyer Friedman, o responsável por identificar personalidades de tipo A.<sup>1</sup>

Pessoalmente, sei que sofro deste mal. Não tenho paciência, por exemplo, para o tempo infinito que o meu computador demora a ligar. Na verdade, cronometrei-o recentemente: demorou um minuto, durante o qual eu não conseguia parar quieta. Sou daquelas pessoas que está sempre a carregar com força no botão do atendedor de chamadas para passá-las à frente; e, também, carrego repetidamente no botão de um minuto no micro-ondas porque é mais rápido do que inserir o tempo que quero manualmente.

Vejam ao ponto a que cheguei: ontem, tive de ir à reprografia mais próxima. Tirei as fotocópias de que precisava e pus-me na fila, à espera para pagar. O rapaz atrás do balcão estava com dificuldades, na tentativa de ajudar uma senhora muito idosa a

---

1 Cardiologista norte-americano (1910-2001). Segundo o seu estudo, pessoas com um carácter mais irritável (o chamado «Tipo A») estariam mais propensas a desenvolver problemas cardíacos ao longo da vida. [N. da T.]

perceber o que tinha de fazer para enviar uma encomenda ao seu neto. Além dela, havia outra pessoa à minha frente. O meu monólogo interior começou a discorrer: *Filas, odeio filas. Porque é que não têm mais funcionários a atender ao público?* (Estava a ficar furiosa). *Porque é que, no mínimo, não existe uma tabela de preços das fotocópias para eu poder pagar sem estar aqui à espera?* (Fiquei ainda mais furiosa, porque já tinha passado um minuto). *Não tenho tempo para isto, tenho coisas mais importantes para fazer. Não posso ficar aqui espedada: tenho de ir para casa escrever o meu livro sobre paciência.*

Não aguentei mais. «Quanto custa cada fotocópia?», perguntei abruptamente, sem sair da fila. «Dez cêntimos», respondeu-me, embaraçado, o rapaz. Pus uma nota de dólar no balcão (as fotocópias só custavam 40 cêntimos) e saí apressadamente da reprografia. A ironia da situação só me ocorreu quando já estava no carro, a caminho de casa.

A expressão «síndrome da pressa» também pode ser conhecida como impaciência e tenho a certeza de que não sou a única a sofrer deste mal. Condução perigosa, violência em todas as suas formas, discussões no escritório, divórcio, falar com os nossos filhos aos gritos... tudo isto e muito mais tem a sua origem – pelo menos parcialmente – na falta de paciência para lidar com as mais diversas situações.

Há uns tempos, o estado da Califórnia lançou um anúncio público para incentivar os condutores a moderar a velocidade em zonas com obras na estrada. O objetivo da campanha era fazer com que os condutores abrandassem dos 105 km/h para os 86 km/h nessas zonas, muito propícias a atropelamento e morte de trabalhadores das obras. A campanha publicitária informava os ouvintes que a diferença entre ir a 105 ou a 86 km/h num espaço de cerca de 1.5 quilómetros era de apenas dez segundos. Ou seja, estavam a morrer pessoas na estrada porque os condutores não queriam chegar dez segundos atrasados ao seu destino!



Parece evidente que quanto mais depressa andamos, menos paciência temos. Isto torna-se um problema porque, como sabemos, a vida é feita de atrasos inevitáveis: filas de supermercado, engarrafamentos de trânsito e sistemas de mensagem automática. Ainda mais importante do que isso, a nossa falta de paciência gera dificuldades até em áreas mais delicadas da nossa vida – doenças, incapacidades, relações conflituosas, crises no emprego, problemas parentais – que exigem não só paciência para as encarar como também para crescer a nível emocional.

Sem o dom da paciência, não nos é possível aprender verdadeiramente as lições que a vida nos dá, porque somos incapazes de amadurecer. Seremos sempre como os bebês: facilmente irritáveis, sempre à espera de uma gratificação instantânea e incapazes de nos dedicarmos a cumprir os nossos verdadeiros objetivos. Se quisermos viver a vida de uma forma mais ampla e profunda – e não apenas mais rápida – temos de praticar a questão da paciência, não só connosco próprios, mas também com os outros e com as pequenas e grandes circunstâncias da nossa vida.

Eu sei que muita gente tem imensa vontade de ser mais paciente na sua vida; afinal, publiquei mais de 200 livros e escrevi 22 ao longo dos anos. Este foi aquele ao qual me respondiam enfaticamente «É disso mesmo que eu preciso!» sempre que revelava o tema sobre o qual estava a trabalhar. O mundo avança cada vez mais depressa e todos tentamos acompanhá-lo nessa velocidade estonteante. Nunca foi preciso ter tanta paciência, mas também nunca tivemos tão pouca como nos dias de hoje.

A boa notícia é que isso pode mudar. Com a atitude certa e um pouco de prática, é possível aprender a cultivar o poder da paciência na nossa vida. Se eu, uma mulher de meia-idade de personalidade irritável, acelerada e ambiciosa, consigo fazê-lo, você também consegue. Tudo se resume a uma questão de

motivação (querer), consciencialização (prestar atenção ao nosso mundo interior) e cultura (prática).

Esta meta é possível de alcançar porque a paciência é uma qualidade humana que pode ser reforçada. Já temos o que é preciso: de que outro modo conseguiríamos aguentar a escola, aprender a amar ou encontrar um emprego? Isso significa que nem sempre estamos cientes do que nos ajuda a ser pacientes, do que desencadeia a nossa impaciência ou do que fazer quando a nossa paciência está por um fio.

A primeira coisa importante a reter é que a paciência é algo que se *põe em prática*; não é uma questão de ter ou não ter. É como se fosse um músculo: todos temos, mas há pessoas cujos músculos são mais fortes do que os nossos devido ao treino físico.

O mesmo se aplica à paciência: algumas pessoas podem ser melhores nesse aspeto, mas cada um de nós pode lá chegar com a devida prática. É esse o tema deste livro.

*A Arte de Saber Esperar* reflete sobre a importância desta característica – o que pode fazer por nós, o porquê de ser tão crucial nos tempos em que vivemos e como nos tornarmos mais pacientes. Procura fazê-lo de um ponto de vista amplamente espiritual e inspirador, baseando-se não só nas minhas próprias ideias como também na sabedoria centenária que as mais diversas culturas em todo o mundo têm vindo a partilhar sobre o assunto. Esta obra nasce da minha demanda por uma vida feliz e com significado, e pelo meu entusiasmo em ajudar outras pessoas a fazer o mesmo.

Embora este livro reflita sobre algo que sempre me cativou a vida inteira, ele começou a ganhar forma há 20 anos quando, sendo eu editora-chefe num grupo editorial, compilei com a ajuda de alguns amigos um pequeno livro chamado *Random Acts of Kindness*. Na altura, pareceu-nos uma boa ideia para incentivar o público a ter pequenos gestos de simpatia para com desconhecidos; contudo, quando comecei a ter noção dos efeitos positivos

do livro, percebi que me tinha deparado com algo muito importante. De repente, comecei a ser bombardeada com cartas de leitores que partilhavam comigo a alegria de ter feito ou recebido algum daqueles pequenos gestos. Uma das cartas que nunca esquecerei foi a de um estudante do ensino secundário, na qual me confidenciou que estava com ideias suicidas até ler o nosso livro e perceber que a vida valia a pena.

A partir daquele momento fiquei fascinada com o poder da gentileza e da simpatia enquanto geradoras de felicidade, o que me levou a escrever uma série de livros sobre o assunto e a tornar-me mais gentil, quer com estranhos, quer com pessoas próximas. Vejam só o resultado: tal como o rapaz que não pôs termo à própria vida, também eu fiquei mais feliz!

Depois comecei a pensar: «se a gentileza tem este efeito positivo, não haverá mais qualidades que não vemos – apesar de estarem mesmo à nossa frente – e que possam ter resultados semelhantes?» Foi assim que a minha atenção se focou no fenómeno da gratidão. Descobri que quanto mais eu dava valor a tudo o que tinha alcançado, mais feliz e menos receosa me sentia. Escrevi sobre as minhas experiências no livro *Attitudes of Gratitude*, que também foi bem recebido pelos leitores. Uma vez mais recebi muitas cartas, desta vez sobre o poder da gratidão na vida de quem as escreveu.

O meu estudo sobre gratidão e a minha consciência sobre tudo o que de bom tinha recebido levaram-me naturalmente a pensar noutra qualidade, desta vez na generosidade, ou seja, no ato de disponibilizarmos os nossos recursos e a nossa atenção em benefício de outrem (tema que explorei no livro *The Giving Heart*). Daí surgiu o meu interesse pela paciência, uma vez que quanto mais a cultivamos, maior paz e felicidade ela nos traz, mesmo quando as coisas não correm tão bem quanto desejaríamos.

Se eu tivesse tido um pouco mais de paciência, poderia ter esperado calmamente durante os cerca de cinco minutos que

demoraria a pagar pelas minhas fotocópias na reprografia. De igual modo, não teria experimentado sentimentos de frustração e raiva, nem sequer incomodado os outros clientes na loja. A minha pressão arterial não teria aumentado e o meu sistema imunitário continuaria tão resistente como antes. Eu teria ficado mais satisfeita – mesmo tendo de esperar!

De facto, quanto mais estudo e pratico o fenómeno da paciência, mais me apercebo de que este é um fator crucial para levar uma vida mais satisfatória. A paciência dá-nos mais autocontrolo, bem como a capacidade de parar um momento e estarmos realmente presentes numa situação específica, o que, por sua vez, nos leva a tomar decisões mais acertadas. A paciência também reforça o nosso amor pelos outros, fazendo-nos ficar mais à vontade com as circunstâncias da vida e mais capazes de alcançar os nossos objetivos e recompensando-nos constantemente com os frutos da maturidade e da sabedoria que acarreta: relações mais saudáveis, trabalho de qualidade e paz de espírito. Esta magia opera através da combinação de três qualidades essenciais da mente e do espírito que nos incitam a ser melhores e a fazer o nosso melhor: persistência, serenidade e aceitação.

## **COMPROMISSO: O PODER DA PERSISTÊNCIA**

A paciência leva-nos a assumir um compromisso, ou seja, a desenvolver a capacidade de trabalhar com empenho tendo em vista a concretização dos nossos sonhos e objetivos. Investigações recentes no campo da inteligência emocional demonstram que o efeito desta persistência se traduz em mais pontos de quociente de inteligência (QI). Nos Estados Unidos da América, vários estudos mostraram que os estudantes asiáticos têm apenas mais um ou dois pontos de QI do que os estudantes ocidentais. Contudo, o facto de serem educados numa cultura que, desde a infância,

valoriza a persistência nos estudos, acabam por dar a imagem de grupo de que são muitíssimo mais inteligentes do que os outros, estando desproporcionadamente representados em universidades de topo e empregos que exigem altas capacidades intelectuais.

Uma vez li uma entrevista ao fundador da revista *Fast Company*<sup>2</sup>, uma das poucas revistas digitais que sobreviveram ao colapso do setor. Ele tinha tido a ideia de criar uma revista que refletisse as novas ideias do nosso tempo e dedicou-se inteiramente a ela, apesar dos enormes obstáculos com que se deparou no caminho. Investiu valores acima de todos os seus cartões de crédito e calcorreou o país à procura de investidores, mas não teve sucesso. Contudo, ele continuava a acreditar apaixonadamente na sua ideia, recusando-se a desistir. Mesmo no dia em que as suas últimas poupanças estavam a acabar, fez o contacto crucial que lhe permitiu fundar a revista e, por fim, vendê-la a uma empresa editorial por uma enorme quantia.

Existem inúmeras histórias de pessoas que persistiram apesar das probabilidades não serem muito favoráveis, antes de finalmente alcançarem um grande sucesso. Walt Disney, por exemplo, foi rejeitado 302 vezes antes de conseguir o financiamento para construir a Disneylândia, na Flórida. O realizador George Lucas investiu dinheiro do seu próprio bolso para fazer com que a saga da *Guerra das Estrelas* fosse filmada porque ninguém acreditava na sua visão. Quando o filme finalmente estreou, Lucas estava completamente falido, mas acabou por se tornar incrivelmente rico precisamente porque não foi capaz de vender os direitos do filme ou das sequelas a nenhum grande estúdio de cinema.

É claro que persistir no nosso caminho apesar dos obstáculos não significa necessariamente que iremos obter as enormes recompensas monetárias que o criador da *Fast Company*, Walt Disney ou George Lucas obtiveram. Porém, a persistência

---

<sup>2</sup> Revista dedicada ao mundo dos negócios e tecnologia, publicada nos Estados Unidos da América. [N. da T.]

umenta seguramente as possibilidades de realizar os nossos sonhos, quaisquer que eles sejam.

### **SEM MOTIVO PARA ALARME: O PODER DA SERENIDADE**

A paciência também nos serena a alma. Através dela, a nossa vivência interior assemelha-se mais a um lago tranquilo do que às águas revoltas de um rio. Em vez de ficarmos furiosos, com medo ou em pânico por qualquer coisa que aconteça na nossa vida – um voo cancelado, um colega que não cumpre os prazos no trabalho ou uma tarefa que o nosso companheiro não conseguiu fazer – seremos capazes de colocar esses acontecimentos em perspectiva e, assim, manter a calma.

Mantendo esta compostura, em vez de sermos sempre a pessoa que está continuamente a queixar-se e a reclamar de tudo (e a incomodar toda a gente à nossa volta), seremos aqueles em quem os outros procuram conforto e sentido de humor quando as coisas correm mal. O autor e padre jesuíta Anthony de Mello descreve muito bem esta atitude: «Está tudo bem, está tudo bem. Mesmo no meio da confusão, está tudo bem.»

Se tivermos paciência seremos mais capazes de manter a calma interior, independentemente do que esteja a acontecer no exterior, porque confiamos na nossa capacidade de lidar com o que quer que seja. É essa confiança que nos transmite paz de espírito.

Uma das razões pelas quais isto acontece é o facto de paciência ser sinónimo de autocontrolo. Adoro este termo, porque tem o dom de nos lembrar que, com a ajuda da paciência, somos responsáveis por nós próprios. Desse modo, podemos escolher qual será a nossa reação a um determinado evento, sem sermos assolados pelo nosso lado emocional. Assim sendo, podemos comparar a paciência a uma quilha de um barco: ambas servem para

nos manter estáveis no meio da tempestade, enquanto mantemos a direção pretendida.

## ESTÁ TUDO BEM: O PODER DA ACEITAÇÃO

A paciência pode ser igualmente útil para lidar graciosamente com os obstáculos que a vida nos apresenta, permitindo-nos responder aos desafios com força, coragem e otimismo. Negócios falhados, desgostos amorosos, uma doença grave, problemas de dinheiro – todas estas situações são um exemplo dos mais sérios obstáculos que nos podem aparecer ao longo da vida. Ser paciente nestas circunstâncias não significa que tenhamos de gostar dos momentos difíceis; contudo, ajudar-nos-á a reconhecer que são problemas que podem acontecer a qualquer um e, por isso, ajudar-nos a controlar sentimentos de amargura, vingança ou desespero. Em vez de nos desfazermos em lamúrias ou reclamações, é através da paciência que encontramos a força para arregaçar as mangas e enfrentar o que temos pela frente.

O uso da paciência enquanto forma de aceitação também aumenta a nossa capacidade de sentir empatia pelos outros, porque os reconhecemos como seres humanos com todas as suas limitações inerentes. Assim, através da nossa resiliência emocional, tratamos os outros com gentileza e compaixão.

Sempre que cuidamos de um parente idoso (sem muitas vezes qualquer tipo de agradecimento) ou quando explicamos aos nossos filhos pequenos, pela quadragésima-sétima vez, que não devem subir para cima dos móveis, estamos a demonstrar a nossa paciência ao lidarmos com situações pelas quais não teríamos de passar se tivéssemos voto na matéria. Isto acontece porque entendemos que elas são criadas por pessoas que, à nossa semelhança, são apenas seres humanos com todas as suas imperfeições e que apenas querem ser felizes.