



La conquista de la paciencia

En ocasiones es útil reaccionar con vehemencia y en otras se echa de menos tener más paciencia para ahorrar nervios y ganar efectividad. Hay maneras de aumentarla

Paciencia, paciencia, paciencia... Paciencia ante el atasco de veinte minutos a primera hora de la mañana. Paciencia ante el lloro desconsolado e intenso de bebé que no deja dormir ni tres horas seguidas. Paciencia cuando las cosas van mal. Y más paciencia... ante la cola interminable de atención al viajero por retrasos en el tren o ante la promesa de que el final de la crisis económica está a la vuelta de la esquina. Más allá de cómo se reaccione o deje de reaccionar ante tales circunstancias, los expertos están de acuerdo en la necesidad de conquistar una buena dosis de paciencia para no sucumbir a los accesos de ira o de rabia que pueda provocar tales situaciones. Hasta aquí nada que objetar, salvo que no es tan fácil adquirir esta paciencia. ¿Cómo se consigue ser realmente más paciente?

No siempre es suficiente contar hasta diez. "Para aprender a tener más paciencia hemos de ver las situaciones externas como una escuela de aprendizaje, como un entrenamiento", apunta Assumpció Salat, psicóloga, directora del centro de psicología Àgape y autora de *El desarrollo de la conciencia* (Uno editorial). Maria Mercè Conangla, psicóloga, cofundadora de la Fundació Àmbit, añade que la paciencia es un valor humano que supone el cultivo del respeto y aceptación de que las cosas suceden con un ritmo distinto al que se espera o desea. Y no es tan fácil "porque parte de la comprensión de que todo tiene su tiempo; no se pueden acelerar los procesos de la persona y la naturaleza porque si se intenta se está creando de alguna manera u otra tensión y violencia al querer forzar una circunstancia según nuestro

criterio". Juan Cruz, psicólogo clínico y fundador de Diotocio.com (desarrollo integral de ocio y tiempo y libre), lanza una pregunta: "¿Tengo motivos para sentirme impaciente? Si la respuesta es afirmativa, es lógico que sientas impaciencia, pero también es oportuno preguntarse por las consecuencias de esta impaciencia". ¿Somos más resolutivos mostrando impaciencia o mejor cultivar la paciencia? Si se puede incidir en las circunstancias, la impaciencia puede ser un combustible que hay que saber emplearlo. Pero si las circunstancias son inamovibles (un atasco, un hecho traumático), tal vez es más productivo cultivar esta paciencia. Aunque sea por salud.

Cómo incide en la salud No es baladí. Redford Williams, investigador del departamento de Psicología y Neurociencia de la Universidad Duke, en Estados Unidos, está especializado en la relación entre la psicología del comportamiento y su incidencia en la salud. En 1999, el *Journal of the American Medical Association*, publicó los resultados de la investigación de Redford Williams cuyo eje era la mayor o menor paciencia. Este experto señala que a mayor impaciencia, aumenta el riesgo de padecer problemas de salud como hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares en general. Las personas propensas a la impaciencia, generalmente, están tensas, lo que eleva el nivel de estrés. El estrés estimula la segregación de hormonas como el cortisol y la adrenalina. "Elevados niveles de estas hormonas, en última instancia, podrían dar lugar a un aumento de peso, de azúcar en sangre y de nuestra presión arterial. Las hormonas del estrés estimulan las plaquetas, hacién-

donos más propensos a coágulos en las arterias estrechadas ya por una enfermedad cardíaca, un proceso que puede desembocar en un ataque al corazón. Estas hormonas también hacen que las células de grasa del cuerpo liberen dicha grasa en la sangre". Sin duda, estas reacciones fisiológicas pueden dañar la salud. Es un pez que se muerde la cola, porque en la medida que se eleva el nivel de cortisol en la sangre provoca en el sujeto más impaciencia, más irritabilidad y más ansiedad, señala dicho investigador.

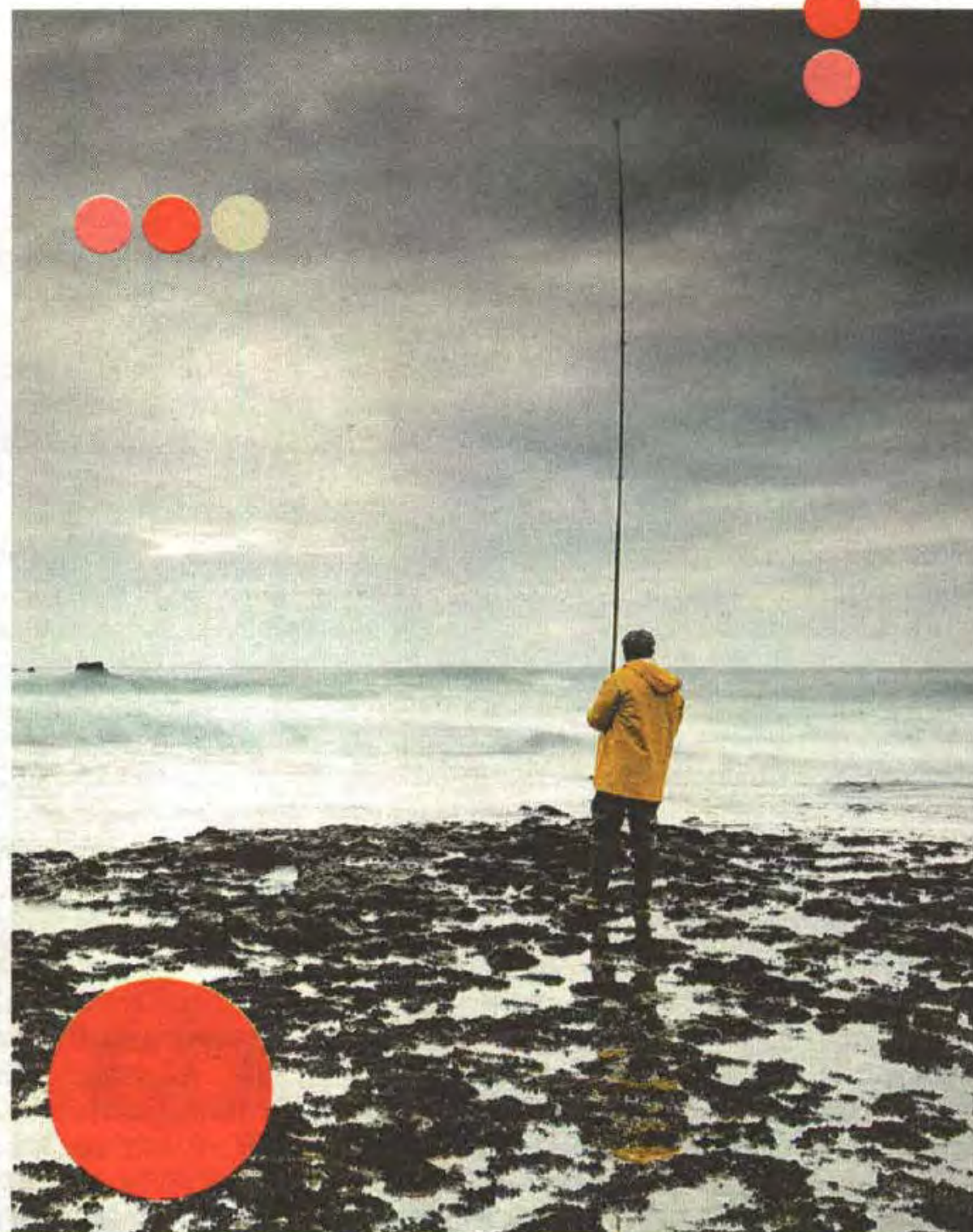
La personalidad A Juan Cruz explica que está en manos de cada persona modificar este tipo de respuesta, pero no todas lo tienen tan fácil. De manera natural hay personas más pacientes que otras, les cuesta menos, mientras que a otros les falta poco para que les salten los fusibles. Tanto es así que ya en 1957 los cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman definieron lo que se ha dado en llamar personalidad tipo A. Se trata de un tipo de persona que suele estar muy nerviosa y es competitiva. Suele tener prisa, todo le resulta urgente. Juan Cruz recuerda que se trata de aquellas personas que en el trabajo ofrecen una tarea exigiendo que esté hecho ya: "Lo necesito desde ayer". Su exigencia es con los demás y consigo mismo. Tienen un estilo dominante y autoritario, así como dificultades para expresar sus emociones e identificar sus sentimientos. Consideran el descanso y el ocio como pérdidas de tiempo porque el trabajo es lo primero. Están más preocupados por el rendimiento que por el disfrute de la actividad mientras se realiza. El umbral de tolerancia es menor, así como su capacidad de frustración. Los expertos señalan que en sociedades avanzadas estiman que el 25% de la población tiene una personalidad tipo A. Meyer Friedman y Ray Rosenman llegaron a la conclusión que este tipo de conducta "constituye un factor de riesgo para la cardiopatía isquémica. Estas personas tienen 2,5 veces más probabilidades de presentar angina de pecho o infarto de miocardio. El patrón tipo A es un factor de riesgo que opera al margen de otros factores de riesgo como el tabaco, la hipertensión o la obesidad".

No solo de la personalidad. La paciencia también depende del temperamento. Assumpció Salat explica que el temperamento "es la parte instintiva, innata de nuestro carácter y la personalidad es la parte de nuestro comportamiento y de nuestra manera de pensar que es construida, elaborada a través de la educación, la cultura, la familia, etcétera. El ser impacientes o más pacientes, por tanto, depende del temperamento y de la personalidad, de cómo hemos sido educados, de las creencias o ideas que hemos ido interiorizando y que hacen que seamos más pacientes o impacientes. Los traumas que se producen durante nuestra vida también influyen en nuestros niveles de paciencia o impaciencia".

La buena noticia es que, según señalan también los expertos, se puede cambiar. "Sí, realmente, hay personas más o menos pacientes. Pero la paciencia también podemos desarrollarla y convertirla en un hábito si tomamos conciencia de lo importante que es desarrollarla", señala Juan Cruz. Es una cuestión de voluntad, afirma Assumpció Salat, una fortaleza mental "para conseguir que nada de lo que ocurra ▶



LUCA PIERRO PHOTOGRAPHY



PAULO DIAS PHOTOGRAPHY



BARCROFT MEDIA VIA GETTY IMAGES

Ajeno a las críticas

Assumpció Salat apunta que la paciencia es una virtud que requiere ser conquistada. Requiere madurez y consistencia, con una autoestima y solidez a prueba de críticas. "Ser paciente aunque te critiquen porque no entienden tu paciencia". Tiene su recompensa, pero a largo plazo. Y en una sociedad donde se esperan o exigen resultados inmediatos, no es tan fácil ser paciente y lidiar con la desaprobación del entorno más inmediato, sea laboral o personal. Para entenderlo mejor Assumpció Salat recoge la historia del joven Nerino que fue nombrado jefe de la tribu. Todos esperaban que, tal co-

mo era costumbre en la isla, Nerino dedicase sus esfuerzos a luchar contra la gran bestia del ojo de fuego, un malvado ser que los aterrizzaba desde hacía cientos de años. Nerino había prometido derrotar a la bestia, y aunque era un buen luchador, no parecía mejor que los que habían fracasado antes que él. Calculaban que no duraría mucho más de un año como jefe de la tribu. Era más o menos el tiempo que se tardaba en preparar y entrenar un grupo de guerreros para viajar hasta la cima del volcán, donde vivía la bestia. Una vez allí, sin importar lo valientes y fuertes que fueran, todos los del grupo eran aniquilados en unas pocas ▶

BENEFICIOS

Hay actividades que requieren altas dosis de paciencia. Tanto en la investigación como en la pesca, en una construcción de palillos como la foto de animales, encontrar setas o en cualquier cola

Paciencia ● ● ●

► fuera, en nuestras vidas externas, altere nuestra paz, ni nos haga perder los estribos". Conservando este mayor o menor grado de calma será más fácil que surja un comportamiento más acertado ante la situación que se está produciendo.

Entrenamiento Como casi todo, requiere un entrenamiento. El psiquiatra Steve Peters, autor de *La paradoja del chimpancé* (Ed. Urano), explica que el autocontrol "es el factor más importante que nos distingue de los chimpancés". El chimpancé funciona por impulsos y carece de control emocional, mientras que los seres humanos tienen el potencial de controlar los impulsos y las emociones. "El chimpancé exige la gratificación inmediata, mientras que los humanos podemos optar por no actuar basándonos en los impulsos y las emociones".

Mónica Aldegunde, *coach*, creadora del programa "Mi mapa de ruta", aporta unas claves. "Cuando un cliente quiere trabajar la paciencia, primero le acompaño en definir paciencia, dónde necesita que la paciencia esté presente o qué hace que piense que no la tiene, qué emociones aparecen asociados a esta falta de paciencia; delimitamos las áreas de la profesión y del ámbito personal, así como objetivos. En segundo lugar, diseñamos un mapa de ruta, y organizamos y planificamos acciones que realizar. Definimos lo que quiere, lo que puede, cómo se hará, lo que necesita, cuándo lo hará". Mónica Aldegunde señala la importancia de especificar los tiempos y los ritmos en la consecución de los objetivos para evitar precisamente la frustración y la rabia, enemigos de la creatividad y la perseverancia. De esta manera es posible reconocer las propias limitaciones para manejar el estrés y los imprevistos y conquistar la anhelada paciencia. Juan Cruz aconseja cambiar la percepción de lo que acontece y observarlo como una oportunidad que brinda la vida para aprender y salir fortalecidos. "Es una oportunidad de practicar y fortalecer el músculo de la resistencia a la frustración. Esto es madurar. La madurez permite adquirir otra visión del tiempo". Aceptar la frustración es un ejercicio de humildad que en la sociedad actual no prima. Prima la velocidad. Pero este experto señala que el hecho mismo de tomar conciencia de este aspecto da la oportunidad de lentificar los ritmos.

Los ritmos Para Juan Cruz, una de las claves para desarrollar la paciencia consiste en reconectarse con el ritmo de la propia naturaleza. "Hay un ritmo biológico natural que todos los seres vivos lo llevamos dentro. Sólo tenemos que conectarnos. Estamos dentro de los ciclos naturales y biológicos naturales. Al educarnos al margen de los ciclos es cuando nos desconectamos de la naturaleza. A nivel laboral decimos esto es para ayer... Esto es fatal. Nos estresamos y el estrés es todo lo contrario a la paciencia, al equilibrio. Formamos parte de una sociedad estresada, impaciente, ansiosa. La solución es conectar con lo natural, con la calma. Es una llamada a esta reconexión con los ciclos de la naturaleza. Nuestra naturaleza biológica es paciente, tiene unos ritmos que al romperse producen estrés e impaciencia. Queremos adelantarnos a los ritmos". Este experto indica que la autoexigencia es fruto de esta alteración de los ritmos.

"La autoexigencia es como ir más rápido de lo que indica el propio ritmo natural. Seamos más compasivos con nosotros mismos y también seremos más compasivos con los demás, más pacientes".

Ona Cardona, concertista y profesional del método Trager, señala la importancia de sumergirse en los ritmos para olvidarse de la autoexigencia, de la perfección en la ejecución. "Hay que saber esperar y abrirse al ritmo de lo otro, más allá de uno mismo. Se concreta en una sala de concierto, pero también en el trato con los demás. Olvidarse de uno y abrirse al ritmo de lo que acontece". Según los expertos, es una de las claves en la adquisición de la anhelada paciencia. "Dejar que el otro hable", señala Juan Cruz. Fomentar el diálogo y escuchar. Pero antes de confrontarse con el otro, mejor entrenarse con uno mismo. "El primer trabajo para aprender a ser más pacientes se cuece en nuestro propio interior, en nosotros mismos, en nuestro diálogo interior. Para ser pacientes con los otros o con lo que sucede es clave que sepamos practicar el arte de la paciencia con nosotros mismos", explica María Mercè Conangla. Los expertos insisten en que la autoexigencia desmedida no ayuda. Y el termómetro que permite detectarlo es la impaciencia que se muestra con los demás.

La respiración "También ayuda mucho una respiración lenta abdominal", asegura María Mercè Conangla. Juan Cruz añade que con sólo respirar de manera consciente y lenta ya cambia la bioquímica del cerebro, descienden los niveles de cortisol y adrenalina. "Se estimulan las áreas cerebrales superiores y podemos convertirnos en observadores de nosotros mismos. Si a esto se le añaden paseos por la naturaleza y la meditación, ayuda a reconectarse con los ciclos y los ritmos que he explicado antes". Según este experto, con la respiración más tranquila es más fácil vivir las circunstancias estresantes de otra manera. "Podemos impacientarnos menos y valorar si hay manera de cambiar o no dichas circunstancias, incluso aceptar nuestras propias limitaciones ante dichas circunstancias, o mostrar la ira en su lugar adecuado, sin perder entonces la paciencia. La paciencia es un rasgo de la personalidad madura. Y esa paciencia es la que te permite parar y pensar, reflexionar y actuar en su justa medida. Empiezas a funcionar con otros niveles de conciencia. No siempre puedes conseguir todo lo que quieres".

No es pasividad La paciencia no es igual a resignación ni pasividad. "La paciencia es una de las virtudes de la sabiduría, pero no la única, otra de las grandes virtudes de la sabiduría es el discernimiento, por tanto habrá situaciones en la vida que lo que hay que manifestar es firmeza y acción", explica Assumpció Salat (véase también texto adjunto). Por otra parte, Juan Cruz también comenta que la paciencia no implica indiferencia. "Sí desapego, pero no indiferencia. No todo da igual. En todo caso ser como un buen campesino, que sabe coger el fruto de la tierra en el momento adecuado, ni antes ni después". Claro, requiere transitar por la conquista de la sabiduría. Son palabras mayores. ■

¿Cree que se puede aprender a ser más paciente?
Opine en Lavanguardia.com/estilos-de-vida



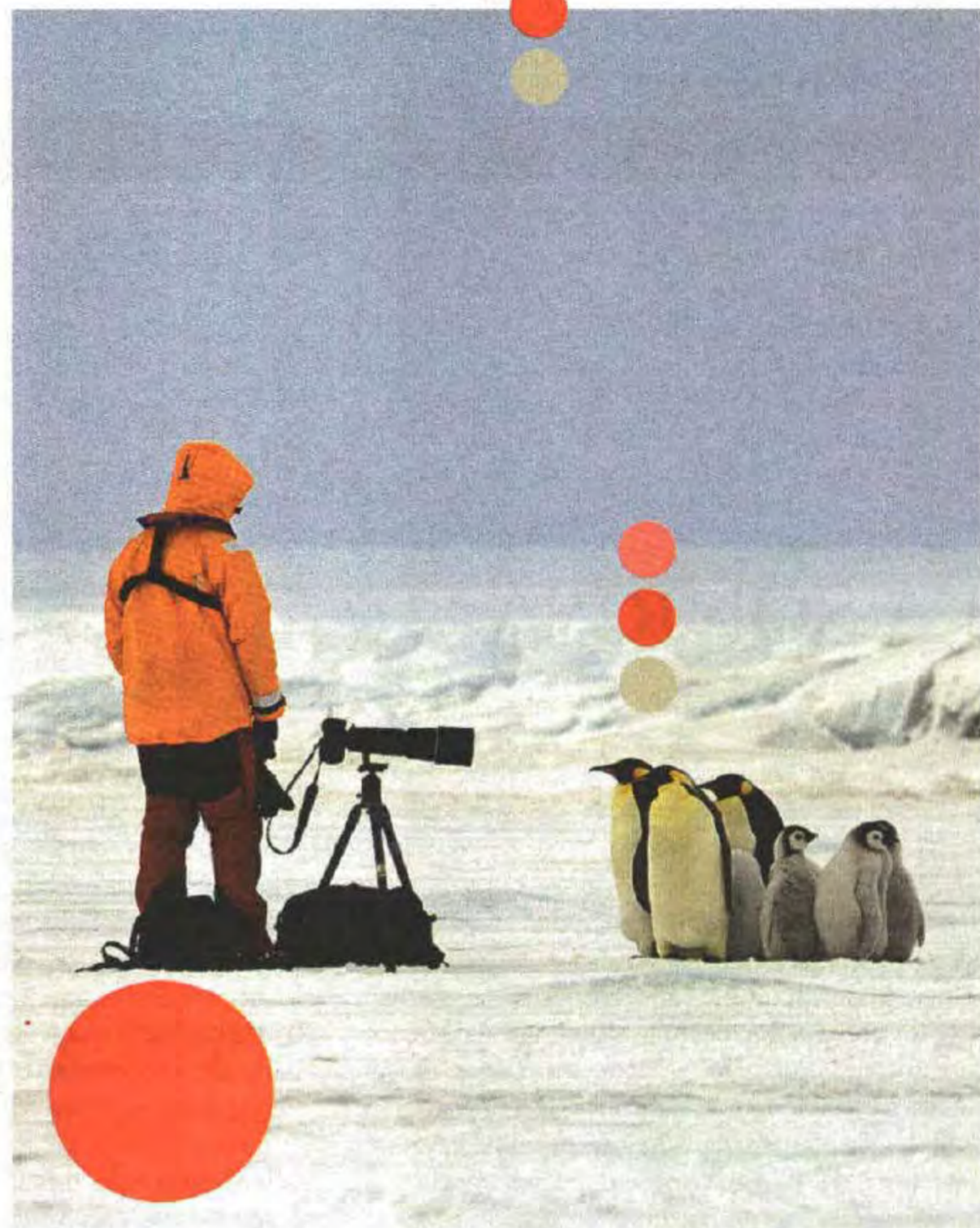
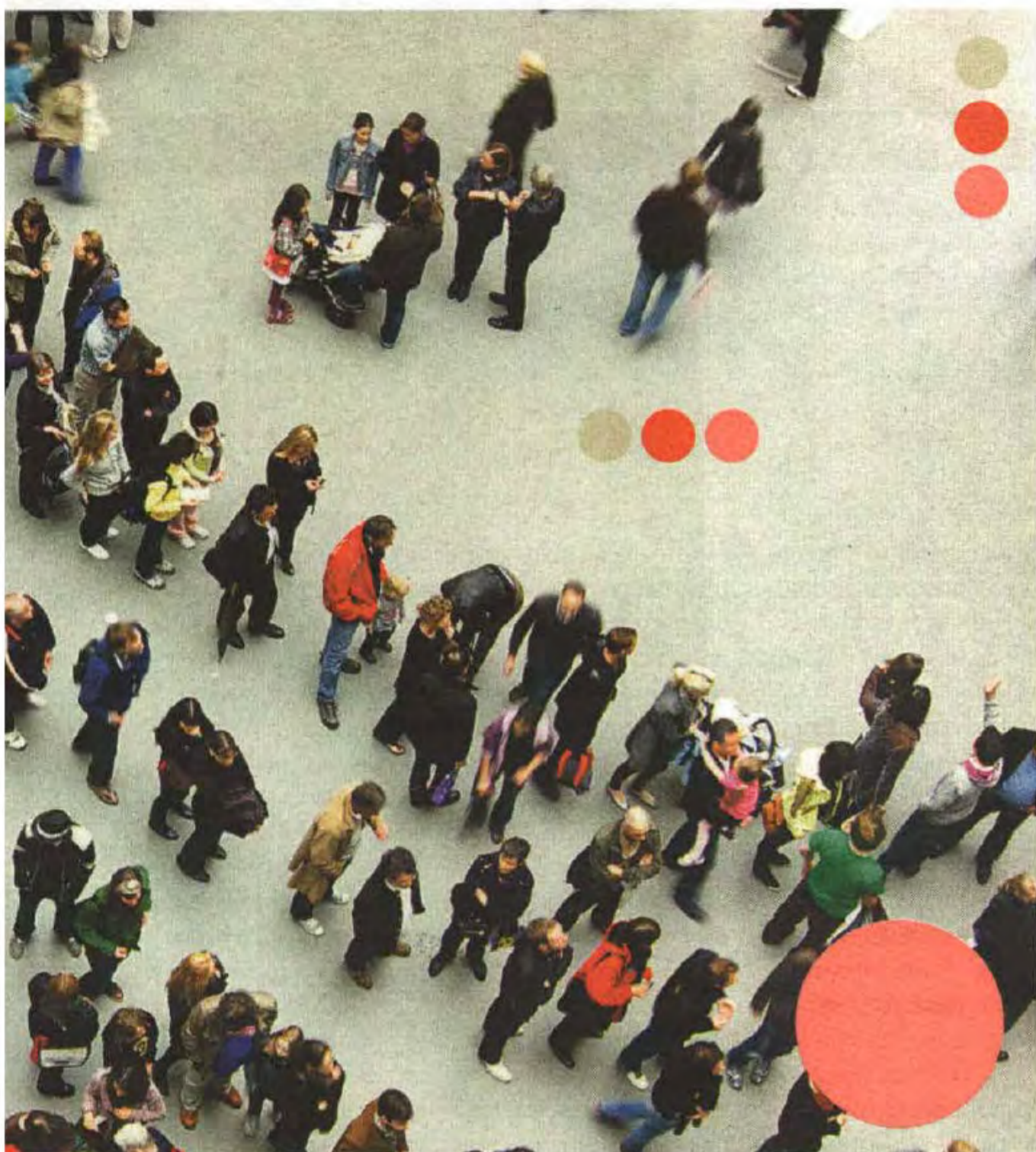
CHRISTIAN BÉREZ CONZALEZ

► horas. Pero no ocurrió nada. Nerino no preparó un ejército, ni entrenó más de lo habitual, ni inventó nuevas tácticas de lucha. Todos le miraban con insistencia y preocupación. Le pedían que luchara, que hiciera algo, que fuera tan valiente y cumpliera con su destino como jefe, pero Nerino se limitaba a decir: "Venceré a la bestia, pero aún no es el momento". Mientras tanto, se limitaba a cambiar el asentamiento de la tribu cuando en verano la bestia lanzaba sus más feroces ataques. Así pasaron tantos años que Nerino se convirtió en un anciano. Y aunque le respetaban como jefe, pues su estrategia de

ir cambiando de lugar en la isla había permitido salvar muchas vidas, todos le tenían por un cobarde. Pero un buen día Nerino preparó un grupo de guerreros. Lo hizo de pronto, sin avisar, una fría noche de invierno. La nieve, rara en aquella isla, cubría el suelo, y el grupo tuvo que marchar camino del volcán a toda prisa. Junto a la cima del volcán encontraron la cueva de la bestia. Nerino entró decidido, mientras sus compañeros realizaban los rituales típicos de despedida y se disponían a morir... Cuando entraron, el anciano estaba en pie junto a la bestia. Esta estaba en el suelo, hecha un ovillo, temblando

**CUANDO SE
PIERDE,
SE PRODUCE
ESTRÉS
Y SE AFECTA
LA SALUD**

**RESPIRAR
MÁS LENTO
AYUDA A
RECUPERAR
LA
SERENIDAD**



PACIENCIA NO ES PASIVIDAD, ES SABER ESPERAR EL MOMENTO

y gimiendo, al borde de la muerte. Nerino y sus guerreros no tuvieron problemas para apoderarse del ojo de fuego y encadenar a la bestia. De vuelta al campamento, todos deseaban escuchar a Nerino y su combate con la bestia:

—Jamás he pensado luchar con algo tan terrible, y hoy tampoco lo he hecho— dijo, creando un sentimiento de extrañeza y expectación. Y prosiguió:

—¿Ninguno os habíais fijado en que la bestia nunca atacaba en los peores días del invierno, y que después de alguna época especialmente fría, su fuego no era tan intenso, ni sus ataques tan

temibles? Durante muchos años he estado esperando una nevada como la de hoy, pues lo que necesitábamos no eran guerreros, sino frío. Cuando llegamos al volcán, la bestia estaba tan débil que no pudo ni luchar. Por fin hemos acabado con siglos de luchas y muertes.

Todos aclamaron la sabiduría de su jefe, y más le felicitaban quienes más le habían criticado y despreciado por su supuesta cobardía. Y hasta el más impaciente de la tribu aprendió que, a veces, la paciencia puede llegar a ser mucho más útil que la acción, aunque tengas que ser tan valiente que permitas que te traten como un cobarde.

Paciencia