

IL NUTRIENTE

La Pazienza

La pazienza è la capacità di non farsi sopraffare dalle avversità, dalle difficoltà, dalle attese.

E' accettare la necessità di dare tempo al tempo senza scoraggiarsi; è, per citare un bellissimo detto orientale "Non spingere il fiume, scorre da sé".

Non a caso è chiamata la virtù dei forti. Ci vuole infatti una serie di componenti perché essa diventi un autentico corroborante spirituale: una è costituita dal controllo dell'ansia che l'attesa degli eventi o dei risultati spesso procura; un'altra è la capacità di disciplinare gli impulsi frettolosi, che a volte viene meno per un malinteso senso di indecisione.

La difficoltà principale della pazienza, infatti, è che può essere presa per passività, per debolezza, confondendone l'intrinseca virtù con la rassegnazione o, peggio, l'ignavia.

L'equivoco diviene possibile se si identifica l'essere pazienti con la mancanza di azione, quando invece è un atteggiamento tutt'altro che statico.

La pazienza educativa, ad esempio, di un genitore o di un insegnante mira ad ottenere dall'educando un certo modo di comportarsi, ed è in questa ottica che la si esercita, ben sapendo quanto sia necessario non intervenire precipitosamente o, peggio, a sproposito: la pazienza in questo senso non è indice di debolezza o di indifferenza.

Ci sono persone che per indole non trovano molte difficoltà a nutrirsi di questo componente della dieta spirituale, ma molte altre possono avere difficoltà caratteriali: pensiamo agli impulsivi; ai collerici; agli ansiosi, per i quali agire con pazienza è spesso molto difficile. Per loro, come più o meno avviene comunque per tutti, sono necessarie una ben chiara motivazione e una ferma disciplina mentale.

Cosa si intende per chiara motivazione?

Si intende un motivo consapevole che giustifichi lo sforzo richiesto dalla situazione.

Nelle relazioni affettive è l'amore la ragione di fondo che ci fa affrontare la fatica della pazienza per trovare un accordo o accontentare la persone che amiamo.

Il tempo: ecco uno degli ostacoli più duri! Perciò questo nutrimento è un prezioso fattore di forza e vitalità interiore.

La persona saggiamente paziente infatti sarà di certo capace di una vita affettiva attenta e generosa, sarà inoltre una buona compagna di lavoro, certamente non superficiale e distratta, e difficilmente influenzabile; inoltre la sua calma oculata la renderà un partner affidabile.