

Reflexão, pensamento, silêncio e espera...

A pressa e a impaciência são das características mais marcantes da sociedade actual. Vivemos num mundo apressado, onde a espera passou a ser um alvo a abater. Esperar parece ser, atualmente, sinónimo de perda de tempo. Mas será a espera uma condição a abater ou é imprescindível nas nossas vidas?

Existe, por parte de todos nós, pouco espaço para refletir, escasso tempo para pensar, a impossibilidade de esperar e o receio do silêncio.

Reflexão, pensamento, espera e silêncio, não sendo sinónimos, relacionam-se entre si.

A reflexão e o pensamento apenas acontecem, após a calma, a paragem e à espera se instalarem dentro de nós.

Esperar significa ficarmos a sós connosco, reencontrar o silêncio, tão importante para o crescimento e a evolução pessoal. A espera proporciona-nos espaço para refletir e perceber o que queremos, de onde vimos e para onde queremos ir.

Desta forma, a capacidade de espera é uma das mais virtuosas e necessárias características do ser humano. Mais do que combater-la, devemos desenvolvê-la.

Como fazê-lo:

- Enquanto espera pelo comboio, pelo metro, no trânsito ou pela sua refeição, aproveite a sua companhia. Não preencha com telemóveis, internet, jogos ou até mesmo com livros e revistas todos os seus momentos. Contrarie esta necessidade, muito atual, de “atulharmos” cada minuto dos nossos dias. Precisamos de momentos a sós connosco e com os nossos pensamentos, mesmo quando pensar possa ser um ato doloroso.
- O ioga é uma outra forma de treinar a capacidade de espera e de contrariar a impaciência. Quem já passou 60 (longos) minutos em silêncio, focado apenas no seu mundo interno, sabe quão difícil é. O treino desta modalidade, leva-nos a desenvolver uma maior capacidade de espera e paciência.
- Pratique desporto. O desporto ensina-nos, entre muitas outras coisas, que é preciso tempo para alcançar um fim. Seja emagrecer, ficar com o corpo mais tonificado ou libertar o stress, para o conseguir, precisamos de persistência, paciência e tempo.
- Aproveite os fins-de-semana para dar passeios ao ar livre e ir ao seu ritmo, contrariando desta forma a agitação da semana.

Apesar de não ser fácil combater a agitação do dia-a-dia, contrariar esta tendência é não só possível, como extremamente importante para o nosso equilíbrio emocional.

AnaMary Monteiro Lapa

Psicóloga Clínica

www.anamaryml.pt