



Autora miembro de MUXED  Aug 3, 2020 4 min read

La paciencia: un bote salvavidas

Susana Cortés Camino

Integrante de MUXED. Pedagoga con maestría en televisión educativa. Es consultora en Valora Consultoría. Sus áreas de trabajo son la formación docente –presencial y en línea–, el desarrollo de materiales para maestros y estudiantes, así como el diseño y seguimiento de programas educativos de escuelas, organizaciones de la sociedad civil e instituciones gubernamentales.

Resumen: La paciencia se relaciona con sufrir, deriva de esa raíz; significa aguantar el sufrimiento sin queja. Sin embargo, tiene otra acepción que es más alentadora, que se vincula con el futuro y la esperanza: calma para esperar.

Palabras clave: #MUXED #PlumaPurpura #EducacionSocioemocional #Mujeres #Educación #Paciencia

Entre la mar de actitudes, acciones, emociones y pensamientos que vuelan en la atmósfera de este encierro pandémico se revela un personaje que aparece y se escabulle continuamente; que nos da bríos para avanzar con paso gallo, gallina, pero que nos deja en la oscuridad cuando se aleja, como sucede con más frecuencia de lo que quisiéramos.

La paciencia nos ayuda a enfrentar no sólo los grandes temas que nos ocupan en el contexto actual: ¿cuándo podremos salir libremente y sin miedo? ¿cuándo habrá una vacuna o una cura poderosa? ¿cuándo acabará esto? La paciencia también es un apoyo para sortear los pequeños baches cotidianos que pueden hacer que la vida diaria sea un agujero negro e infinito. Está ahí cuando hay que explicar a un hijo el misterio del “número que llevamos” al sumar cifras de dos dígitos. También nos sirve de muleta cuando tenemos que entregar un proyecto de trabajo y alguien pregunta por tercera vez en dónde están los calcetines amarillos. Se asoma cuando anhelamos ver a esa amiga para que nos escuche y nos apapache, pero decidimos quedarnos en casa. Casi la palpamos cuando tu padre te marca por quinta vez para preguntar algo sin importancia, mientras tu casa es un caos de niños peleando, perro ladrando y comida sin hacer.

Si la hemos cultivado, la paciencia se hace presente y nos ayuda a mirar con el lente de la empatía, del amor o de la armonía. Pero no siempre sucede. A veces la paciencia se va de viaje. Lo que nos preocupa y nos asusta se instala en la mente y no deja espacio para la paz. Todo adquiere un color más oscuro, el día es más largo, la casa es más ruidosa, los otros pesan como piedras y uno mismo deja de estar dentro de sí.



Entonces sabemos que no lo hicimos bien: que nos faltó explicar más y mejor, con más amor; que las prioridades se confundieron y pudimos haber dedicado cinco minutos de atención plena a alguien que nos necesitaba; que debimos pedir ayuda antes de explotar; que la paciencia y el amor se parecen tanto, que nunca hay que “perder a la primera” con la gente más querida.

En un principio, inocentemente, pensamos que esta sería una carrera de velocidad, una distancia corta poniendo todo nuestro esfuerzo; pero, para sorpresa de muchos y confirmación de otros, esta pandemia y todas sus complicaciones se presentan como un maratón para el que no habíamos entrenado. Todo parece indicar que habremos de poner nuestro máximo esfuerzo, sí, pero no todo de una vez, sino manteniéndolo a lo largo del tiempo. Al comprender que se trata de una carrera de fondo y no de velocidad, la paciencia comienza a perfilarse como un bote salvavidas que nos acercará a tierra.

Tal vez en este mundo de pisa y corre la paciencia había pasado de moda. No había que esperar por muchas cosas. La inmediatez en la mayoría de los ámbitos de la vida nos hizo pensar que saber esperar no era importante y, de pronto, nos encontramos varados en nuestra propia vida, teniendo que esperar por un tiempo todavía indefinido a que nuestro mundo vuelva a girar como lo hacía.

La paciencia se relaciona con sufrir, de esa raíz deriva;^[1] significa aguantar el sufrimiento sin queja. Sin embargo, tiene otra acepción que es más alentadora, porque se vincula con el futuro y la esperanza: “calma para esperar”. Vivir el momento suavemente porque después viene algo diferente y mejor. Así que ese “mientras tanto”, que es el momento presente, hay que transitarlo, no hay de otra. Pero sobre todo hay que vivirlo con plenitud.

La paciencia se puede sembrar y cosechar. Y eso requiere tiempo y empeño. Para empezar, la conciencia. ¿Qué situaciones nos alborotan el enojo o la frustración? ¿Qué personas despiertan nuestros monstruos y por qué? ¿Qué ambientes nos agitan la intolerancia? ¿En qué momento del día estamos parados en el borde del precipicio? Lo primero es observarnos. Conocernos no implica la victoria, pero significa el punto de inicio.

Cuando estas situaciones suceden, ¿qué nos decimos a nosotros mismos? ¿Cuáles son los diálogos que alimentan la impaciencia y nos hacen estallar? “¡No es posible que no entienda, va a reprobar el año!” “Todos son más importantes que yo”. “¡Estoy harta de esta situación!” “No tengo tiempo para esto... hay suficientes cosas que hacer”. Ahí hay una sensación en el cuerpo, una percepción que enciende la alerta y que es necesario identificar. Una vez echada a volar la mente hay que jalar del hilo para romper ese vuelo: Hacer visible lo que nos decimos, dar un paso atrás, mirar la situación con un encuadre más abierto y cambiar el discurso a uno más objetivo, realista y práctico.

Esta pandemia nos ofrece muchas oportunidades para entrenar nuestra paciencia. Para empezar, se pueden escoger las situaciones menos retadoras. Comenzar por esos pequeños detalles que si bien molestan no producen un gran fastidio. ¿Cuándo sucede? ¿Qué dice esa voz incisiva dentro de uno? ¿Qué se le puede contestar al poner la situación en contexto? ¿Qué se siente al superar un pequeño obstáculo? Y después, cuando estos ejercicios se vuelven más comunes, ¿cómo cambia la perspectiva de la situación en la que estamos?

La paciencia parece, hoy, aquello que nos puede salvar del encierro, del miedo, del tedio, de la carga, de la preocupación. Puede ser la estrategia que empleemos para vivir este momento con serenidad y disfrute,

esperando que lo mejor esté por venir.

Redes sociales:

Correo: susanacortes@valora.com.mx

Linkedin: Susana Cortés Camino

Twitter: Susana Cortés

Facebook: Susana Cortés Camino

[1] Paciencia proviene originalmente del vocablo latino *patior* que significa sufrir. De hecho, la palabra “paciente”, referida a un enfermo hospitalizado, proviene del participio latino *patiens*, que literalmente significa “el que sufre”.