

Come allenare la pazienza con lentezza e diari segreti

IL MANUALE

La pandemia ci ha allenati ad avere pazienza. Anche i più insopportabili, da un anno e mezzo a questa parte, si sono trovati ad essere molto più tolleranti e capaci di aspettare. Vere metamorfosi.

Il lockdown, associato alle chiusure anticipate alle 18 di bar e ristoranti con lo smart working, è diventato un esercizio di resistenza. Non di rassegnazione o pigrizia come pensano in molti. Visto che adesso siamo tutti, o quasi, più capaci di essere pazienti, perché non sfruttare la situazione e far sì che ci aiuti a vivere meglio?

IL CAMBIAMENTO

Deve essere stato questo il pensiero portante di Raffaele Gaito psicologo coach salernitano, 36 anni, che vive a Londra e autore di *L'arte della pazienza* (Franco Angeli). Un manuale che, in questo momento, può

aiutare e suggerire un cambiamento. «In un mondo sempre più frenetico dove troppo spesso si considera il digitale e l'innovazione garanzia di risultati immediati per avere successo c'è una dote fondamentale: la pazienza - spiega - Non si tratta di una dote ma di una abilità che si può acquisire. E anzi qualcosa di molto concreto, un mix di costanza, perseveranza, capacità di attendere. La pazienza fa la differenza sia nella vita lavorativa che in quella privata. E, sicuramente, ci può aiutare a migliorare le nostre giornate».

Oggi l'essere pazienti appare assolutamente non congruo con i nostri tempi: basta un clic e arriva la cena, un altro clic e si presenta un fattorino con il vino fresco, mandi una mail e premi per la risposta e così via. Non hai il tempo di aspettare. La pandemia ci ha costretto a dare una diversa valutazione dei tempi e delle priorità. E per spiegare tutto questo cita le vite di Marco Polo, Guglielmo Marconi e Steve Jobs. Grandi che,

della pazienza e dell'attesa, hanno fatto un modello di vita. Riuscendo poi a raggiungere l'obiettivo.

I GIOVANI

L'attesa non appartiene alle giovani generazioni ma adesso sembra che gli intervalli tra il desiderio e la realizzazione debbano essere sempre più corti cancellando tutto quello che c'è in mezzo.

«Va ricordato che la pazienza è anche la capacità di tollerare situazioni sfavorevoli, di fronte alle quali è possibile avere o meno il controllo - commenta Pamela Franchi psicologa dell'Humanitas Medical Care nel sito dell'Istituto milanese - In altre parole, si tratta della facoltà di rimandare nel tempo la propria reazione alle avversità, rispondendo allo stimolo con un atteggiamento neutrale. La capacità di tollerare situazioni sfavorevoli non deve far perdere contatto con la realtà, per trasformarsi in una tolleranza indefinita e "a priori". Non par-

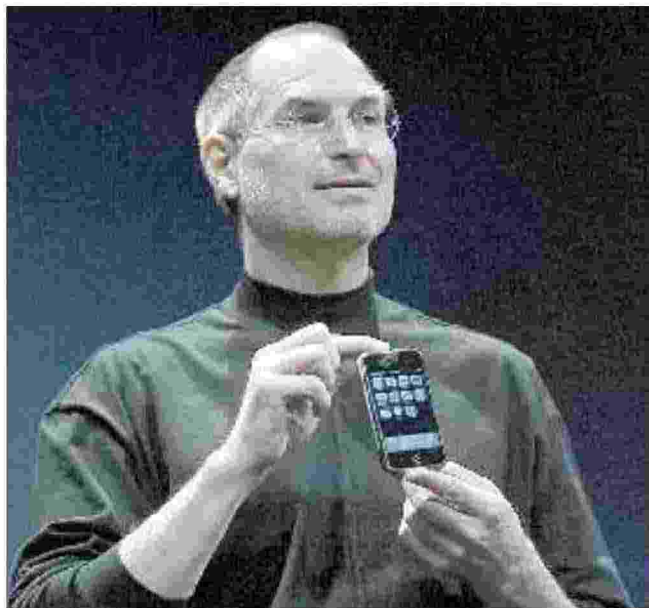
liamo quindi di sottomissione o passività, ma piuttosto della capacità di gestire le situazioni più disparate con lucidità, senza perdere la calma, adottando un atteggiamento costruttivo». Il libro di Gaito mostra che non è necessario nascere pazienti, ma che tutti lo possono diventare. Se lo vogliono. Attraverso consigli concreti, approfondimenti e storie illuminanti racconta come fare. E il perché continuare ad allenarsi per essere pazienti.

LA SCRITTURA

Un esempio: l'autore suggerisce di iniziare una sorta di diario della pazienza. Prendere carta e penna, infatti, permette di fermarsi a riflettere per scrivere «cosa dovrei fare per arrivare dove voglio e cosa faccio concretamente». Tutto dovrebbe essere riletto periodicamente per cambiare le abitudini. «E, per fare questo, - aggiunge - bisogna prendersi del tempo. Essere, appunto, paziente».

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Steve Jobs (1955-2011) è citato come un uomo molto paziente

COME UTILIZZARE AL MEGLIO L'EREDITÀ DELLA PANDEMIA CHE CI HA COSTRETTI A ESSERE MOLTO TOLLERANTI

UN LIBRO SULL'ARTE DI ASPETTARE DELLO PSICOLOGO RAFFAELE GAITO INSEGNA A MODIFICARE LE NOSTRE ABITUDINI

