

BOLETIM DE

# GESTALT TERAPIA





## Artigo

# DEVAGAR, QUE EU TENHO PRESSA<sup>1</sup>

Ênio Brito Pinto <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Publicado na Revista "Viver Psicologia", ano III, número 31, abril/maio de 1995, página 19.

<sup>2</sup> Ênio Brito Pinto  
Rua Charles Camoin, 40.  
Bairro Ibirapuera.  
CEP: 04008-020  
São Paulo - S.P  
Tel: (011) 884-6022.

Certa vez, contaram-me que Dom Pedro II tinha o hábito de sempre fazer ao seu cocheiro a mesma recomendação: "Devagar, que eu tenho pressa". Que será que ele queria dizer com esta frase aparentemente contraditória? "Devagar, que eu tenho pressa? Mas quem tem pressa não tem que ir mais rapidamente, justamente porque tem pressa?

Há um ditado popular que pode servir de ajuda para entender esta aparente contradição de Dom Pedro II: "Quem anda depressa não enxerga o que procura". É por aí que está o sentido exato da frase usada por nosso segundo imperador na anedota acima.

Como seria entendida uma frase como esta em nossos tempos, tempos de correria, tempos em que não há tempo, tempos em que estamos a toda velocidade à cata de alguma coisa que geralmente nem sabemos o que é. Acordamos correndo para ir trabalhar, tomamos um desjejum rápido, nos apressamos no trabalho, o almoço geralmente é *fast*, voltamos correndo para o trabalho, corremos para casa, corremos atrás do que fazer nos fins de semana, mantemos, enfim, nossos olhos sempre ansiosos no futuro que é quando as coisas de fato vão acontecer, que é quando o sucesso vai compensar todo o sacrifício e toda a correria de agora.

Basta nos determos em uma rua movimentada de uma grande cidade ou mesmo no meio de um trânsito engarrafado para notarmos com clareza como a pressa tem impregnado a vida das pessoas de hoje em dia. Computadores, telefones celulares, carros cada vez mais velozes, e por aí afora, há toda uma série de artefatos criados pelos seres humanos na louca tentativa de vencer a corrida contra o tempo. "Depressa, que eu tenho pressa", parece que dizem todos. Depressa que há muito (cada vez mais) a ser conquistado. Depressa. Depressa.

A mim me angustia muito ver as pessoas correndo assim como se fosse possível conquistar na vida tudo que temos vontade de conquistar. Angustia-me ver pessoas que, em dúvida diante de duas possibilidades incompatíveis da vida, escolhem as duas. Angustia-me ver as pessoas perdendo a percepção do significado da paciência.

Quando, nos dias que corre, as pessoas lembram de dizer "Paciência"? Quando alguma coisa foge de nosso controle. "Paciência, não deu". "Paciência, isto é assim mesmo". "Não está satisfeito? Paciência". E por aí afora são tantos os exemplos desta paciência, que ando pensando que se deveria criar uma palavra nova em nossa língua "passiência", de passividade. Porque é este o sentido que paciência tem para a maioria das pessoas.



Não ficou satisfeito com o atendimento em determinada loja? *Passiência*. Seu médico lhe atendeu muito tempo depois da hora marcada? *Passiência*. O casamento não vai como deveria ir? *Passiência*. O trabalho não é interessante? *Passiência*. A solidão está doendo? *Passiência*. Os políticos não são honestos? *Passiência*. Surgiu uma doença? *Passiência*. Está com raiva? *Passiência*. Percebe angústia? *Passiência*. Depressão? *Ansiedade*? *Passiência*. É quase como se a impotência fosse condição normal para o ser humano. E ainda dizemos que o coronelismo é típico de algumas áreas do Nordeste.

E quanta diferença há entre paciência e *passiência*.

Há pessoas que realmente têm muita *passiência* para passar pela vida. São as pessoas que dizem que tal ou qual coisa aconteceu por causa dos outros, que não conseguem uma vida melhor porque não podem. São pessoas sem poder, passivas, *passiêntes*, apressadas, geralmente muito sofredoras, muito preocupadas com o sucesso alheio. São pessoas que ao iniciar uma viagem, já estão de olho no relógio para calcular a hora que chegarão. Não é atoa que a depressão é a grande doença do nosso século: para se deprimir é preciso muita *passiência*.

Paciência para mim, é uma atitude de perseverança ritmada. Perseverança na busca de objetos, levando sempre em conta o ritmo melhor para se viver. Uma adaptação afinada e corajosa à vida. Uma atitude de respeito à passagem do tempo.

*Passiência*, pelo contrário, é uma atitude de comodismo, de descrença nas possibilidades das próprias autoridades, descrença no poder de influenciar o próprio destino. Uma falsa aceitação dos limites da vida. Falsa porque rancorosa. E nada mais turbulento, acomodado e apressado que o rancor.

Por um bom tempo, trabalhei como psicólogo e pude observar pessoas com tanta *passiência* quanto num hospital. As pessoas se internam e ficam à espera de que o remédio ou os cuidados hospitalares dêem cabo da enfermidade, como se elas não tivessem nenhuma possibilidade de participação em sua cura. Ficam *passiêntes*, entediadas, à espera de uma melhora, sem nem mesmo pensarem que uma atitude de luta diante da doença é ainda o melhor remédio, que a busca do sentido da doença é caminho para a cura. "Para que será que estou doente?" é a pergunta que lhes falta.

"Oras! Mas como é que eu vou saber para que estou doente? Estou doente e pronto, isto é coisa

que acontece com todo mundo.", já ouvi muita gente dizer. Outras pessoas diziam que não sabiam, e pediam que eu desse a resposta. Uma resposta que eu geralmente não tinha, uma resposta que exige paciência, busca paciente busca. Uma busca na qual meu papel como psicólogo é ajudar, não fazer pela pessoa.

Mesmo no consultório, não são poucas as pessoas que me procuram a espera de uma solução para o problema que sentem, a espera que eu lhes dê uma direção na vida, como se a solução de uns fosse boa para todos. São estas mesmas pessoas que trazem sempre debaixo do braço um destes livros de Auto-ajuda, cheios de receitas para a vida. Pessoas *passiêntes*, que ainda não descobriram a força da paciência.

Não tenho hoje a menor dúvida de que a competência existencial somente se consegue com paciência.

Quando nós nos perguntamos o que queremos de nossa vida, quando olhamos para o futuro e imaginamos como gostaríamos de estar quando lá estivermos, quando nossos desejos nos assomam à mente com sua força impulsionadora, que bom se pudermos ter ao nosso lado toda a nossa paciência. Porque aí teremos um imenso poder de atividade (sem turbulência) a nos facilitar o caminho para nossas conquistas. Penso sempre que a paciência é quem faz a moderação entre nosso olhar para o presente e nosso olhar para o futuro.

Sendo paciente, olho onde estou, o que esta acontecendo comigo, miro onde quero chegar, avalio minhas possibilidades, situo-me no tempo, delinheio os passos que tenho que dar, e somente então caminho. Caminho com poder, com confiança, certo de que sou sempre o resultado das ações que tomo agora.

Sendo paciente, sou livre, na exata medida em que posso a cada momento estar redirecionando minha vida e reagindo as circunstâncias que ela me traz agora, e não as circunstâncias que ela me poderia trazer.

Não tenho dúvidas de que todos nós - todos nós - temos um enorme potencial a ser desenvolvido, desde que tenhamos paciência para sabermos que potencial é aquilo que pode ser, é sempre algo que pode crescer, que se desenvolve a partir de pequenas realizações de pacientes realizações.

Não conheço ninguém mais paciente que uma criança. Por exemplo, quando está aprendendo a



andar, não se levanta simplesmente e sai andando bela e fagueira; ela se levanta, apoia-se em alguém ou em algo, tenta andar, cai, pacientemente tenta de novo, cai novamente, e mais uma vez tenta, e tenta, tenta até que consegue. Ela empreende uma busca ativa de um novo horizonte, não fica *passientemente* a espera de que alguém a levante e a faça caminhar.

Mas logo esta criança vai ficando cada vez mais educada, já não respira com a mesma paciência de antes, já não confia em seu poder como antes, e vai se enchendo *passiência*. Então, quando tem sede, ela já não mais se levanta e vai atrás de um copo d'água, ela grita para que a mãe a sirva. E *passientemente* a mãe a serve.

Mais tarde, quando adolece, a frase que esta pessoa mais dirá é "não tem nada para eu fazer!". Mais tarde ainda quando envelhece esta pessoa olhará sua vida e exclamará: "o que é que eu fiz da minha vida?" E ouvirá lá no fundinho uma voz lhe respondendo: "Foste *passiente*".

Tivesse ela paciência, e a todo momento estaria se perguntando "o que é que eu estou fazendo da minha

vida?" e outras perguntas se sucederiam: "Estou exercendo em tudo o que posso o meu direito de ser feliz? Estou atento às pessoas com as quais convivo e assim facilitando a minha vida e a vida dela? Como esta minha tolerância para com aquelas coisas sobre as quais não tenho menor controle? Estou sabendo reconhecer quais são os limites do meu poder? Estou dando ao tempo o tempo que ele precisa? Estou agindo com verdadeira audácia, ou com temeridade? Estou em meio a atividade ou a turbulências? Estou sendo competente existencialmente? O que estou fazendo por mim? Confio na minha percepção de mim e do mundo onde vivo? Qual a medida do prazer em minha vida? Guio-me por mim ou pelos outros?"

Outras perguntas ainda se sucederiam, muitas delas sem uma resposta imediata, muitas delas com uma resposta que só podem ser encontrada com a ajuda de outras pessoas, resposta que exigem paciência para serem encontradas.

E esta pessoa, então, acabaria percebendo que o tempo só é ruim para quem não pode esperar ativamente. ■

## Centro de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento em Gestalt-Terapia

### Clínica Sandra Salomão - RJ

#### CURSOS

- ✓ Introdução à Gestalt-Terapia
- ✓ Formação em Gestalt-Terapia
- ✓ Gestalt-Pedagogia
- ✓ Gestalt-Terapia com crianças
- ✓ Orientação Vocacional - Segundo a perspectiva gestáltica
- ✓ Curso vivencial - Técnicas utilizadas em Orientação Profissional (Teoria e Prática)
- ✓ Técnicas teatrais para desenvolvimento pessoal - dirigida a psicólogos
- ✓ Treinamento em organizações
- ✓ Formação em psicoterapia breve na abordagem gestáltica
- ✓ Ansiedade e depressão - Abordagens contemporâneas
- ✓ Diagnóstico psicopatológico em Gestalt-Terapia
- ✓ Atividades Terapêuticas: Atendimento Psicoterapêutico, Supervisão, Atendimento Comunitário, Maratonas Terapêuticas e Grupos de Estudos



Inscrições para todos os cursos estão abertas permanentemente. Todos eles tem número limitado de vagas, iniciam-se a partir de março. Oferecemos alguns cursos em caráter intensivo em outras cidades, caso haja número suficiente de interessados.

#### Informações:

Clínica Sandra Salomão, Rua Elvira Machado, 16.  
Botafogo - Rio de Janeiro - RJ. Fone/fax (021) 541- 5186.  
E-mail: [ssalomão@ism.com.br](mailto:ssalomão@ism.com.br)