

### Cierpliwość – czy nas jeszcze na nią stać?

W dzisiejszej, powszechnej mentalności dominuje pośpiech oraz „wszystko i natychmiast”. Na ludzi, w wielu aspektach życia, wywierany jest nacisk, oczekiwanie, że natychmiast zadziałają lub, że się zmienią. Przekonanie, że w trudnych sytuacjach trzeba reagować natychmiast jest błędne. Pewne sytuacje wymagają dojrzewania i przemyślenia, a to wymusza na nas zachowanie spokoju i cierpliwości. Pamiętajmy, że pośpiech i niecierpliwość przyczyniają się do złych skutków działania i że są wrogami życia duchowego. Stąd pewnie staropolskie powiedzenie: „co nagle – to po diable!”

Cierpliwość jest jedną z cnót, niekiedy żartujemy, że ktoś ma „anielską cierpliwość, czyli ponadprzeciętną. Warto wpajać ją dzieciom, gdyż jest przydatna na każdym etapie życia i stanowi niezaprzeczalną wartość.

W obliczu trudnych sytuacji, często zachowujemy się spontanicznie. Łatwo wówczas o impulsywne, niecierpliwe, emocjonalne reagowanie. Kierowanie się emocjami i działanie odruchowe prowadzi do ulegania gniewowi, złości, rozczarowaniu czy lękowi. Czasem dochodzi do odreagowania stresu poprzez zachowania agresywne wobec innych ludzi a nawet w odniesieniu do własnej osoby. Jednak uleganie zniecierpliwieniu, czy poddawanie się emocjom nie prowadzi do racjonalnego

zmierzenia się z problemami, lecz przeciwnie, powiększa dotychczasowe trudności.

Nasza cierpliwość wystawiana jest na próbę w obliczu napięć i trudności w kontaktach z ważnymi dla nas osobami. Może to dotyczyć zarówno osób nam bliskich np. członków rodziny, ale także wszystkich tych, dla których jesteśmy życzliwi i bezinteresowni, a mimo to ludzie ci krzywdzą nas, żyją naszym kosztem i określają błędnym nasze – a nie swoje postępowanie. Ćwiczmy naszą cierpliwość często, gdy pragniemy (zbyt) szybko osiągnąć jakieś dobre cele lub uwolnić się od niepokojących/dręczących nas zjawisk. Im bardziej poważny jest problem z którym się mierzymy, tym trudniejsze i bardziej pożądane jest zachowanie spokoju i opanowania, żeby nie wpaść w panikę. Dzięki cierpliwości jesteśmy w stanie zdobyć się na refleksję, działać w przemyślany, optymalny sposób. Pokonywanie poważnych trudności to zwykle długi proces, który wymaga od nas dyscypliny i wytrwałości.

Co pozwala nam zachować cierpliwość? Zapewne uznawanie własnych granic i świadomość tego, że to nie my jesteśmy zbawicielami świata ;)

Nikt z nas nie urodził się z wrodzoną cnotą cierpliwości. Przeciwnie, jako dzieci wszyscy byliśmy niecierpliwi, działaliśmy pod wpływem emocjonalnych czy cielesnych impulsów. We wczesnym dzieciństwie nie potrafiliśmy rozwaźnie działać, nie umieliśmy cierpliwie czekać na zaspokojenie naszych

potrzeb, chcieliśmy otrzymać natychmiast i bez wysiłku wszystko czego potrzebowaliśmy. Każdy z nas stopniowo i z sobie właściwym trudem, uczył się cnoty cierpliwości. Uczenie to wymaga dyscypliny, wytrwałości i panowania nad sobą. Wymaga dojrzałej pokory, zdolności do dystansowania się od własnych potrzeb i przeżyć, umiaru i samokontroli w codziennym życiu. Warunkiem koniecznym uczenia się cierpliwości jest miłość. Ludzie, którzy kochają, mają motywację i siłę by zachować cierpliwość w pokonywaniu trudności i zaspokajaniu swoich potrzeb i aspiracji. Spokój będący podstawą cierpliwości stanowi owoc duchowej dojrzałości prymatu rozumu nad emocjami.

Nie należy nigdy mylić cierpliwości człowieka z byciem flegmatycznym, czy obojętnym na własny lub los innych ludzi, a także z naiwnością lub pobłażaniem komuś, kto nieustannie błądzi.

Cierpliwości nie osiągamy raz na zawsze. To cnota, którą należy ćwiczyć i w której należy wzrastać każdego dnia. Brak cierpliwości może prowadzić do kłótni, agresji słownej, do fizycznej, psychicznej czy duchowej przemocy a nawet całkowitego zerwania więzi z najbliższymi osobami; niekiedy boleśnie skutkuje popadnięciem w uzależnienie chemiczne czy behawioralne, sięgnięciem po alkohol, substancje psychotropowe czy uleganie natrętnym czynnościom (np. hazard, oglądanie pornografii, obżarstwo, tkwienie godzinami w Internecie). Zniecierpliwienie często jest skutkiem zaniedbania rozwoju duchowego, moralnego, religijnego i społecznego a także

zaniedbania zdrowia fizycznego, chronicznego przemęczenia czy choroby.

Nawet „anielska cierpliwość” ma swoje granice. Cierpliwość, z której ktoś nie korzysta, przestaje być cierpliwością a zaczyna być przejawem naszej pobłażliwości wobec zła, czy mylenia miłości z rozpieszczaniem. Cierpliwość nie może stać ponad miłością, mądrością i odpowiedzialnością. Przez zachowanie cierpliwości tworzymy klimat bezpieczeństwa, wyciszenia dla ludzi niespokojnych, dodajemy nadzieję ludziom załęknionym i zagubionym. Nasza cierpliwość mobilizuje do wysiłku tych, którzy na razie nie radzą sobie z własnymi słabościami czy zewnętrznymi trudnościami. Bezsprzecznie, cierpliwość łagodzi obyczaje, pozwala unikać słów i zachowań, które mogłyby zranić naszych bliźnich i których później byśmy żałowali czy się wstydzili. Cierpliwość dojrzałego człowieka połączona jest ze stanowczością. Gdy np. nasze cierpliwe tłumaczenia nie przynoszą dobrego skutku, to po ostrzeżeniu i wyjaśnieniu konsekwencji, powinniśmy przejść do coraz bardziej stanowczych działań, bo nie chodzi o to, abyśmy udowadniali światu, jak bardzo jesteśmy cierpliwi.

Cierpliwość jest potrzebna nie tylko w odniesieniu do innych ludzi, lecz także w odniesieniu do własnej osoby, do pracy nad własnym charakterem, do pokonywania słabości, w obliczu chorób i cierpienia, mierzenia się z trudnościami i ciężarami codziennego życia.

Miej cierpliwość – wszystkie rzeczy są trudne, zanim staną się łatwe.

### Najbliższe spotkania otwarte Watahy Głosu Obywatelskiego:

W każdy piątek g.18:00

**Radom**

W lokalu JAMA ul. Rwańska 19