

Lidando com a dor

Por mais que não queiramos sentir dor, na verdade ninguém está imune a ela.

O desconforto físico da dor pode provocar várias reações: desde aversão até ressentimentos, desânimo e raiva.

Buscamos escapar da dor de muitas maneiras, mas não podemos fugir do nosso próprio corpo.

Com frequência, a nossa reatividade apenas adiciona mais sofrimento. O autor e professor de Mindfulness, Shinzen Young, descreve o sofrimento como sendo o produto da dor multiplicada pela resistência. Ou seja, quanto mais resistimos à situação, maior o sofrimento.

SOFRIMENTO = DOR X RESISTÊNCIA

Normalmente, tão logo surge a dor, surge uma certa resistência a ela. Não notamos que não são a mesma coisa.

Da próxima vez que experimentar uma dor física, experimente **direcionar a atenção à dor**, permitindo, com curiosidade e gentileza, investigá-la:

Como é esta dor? Qual é o seu centro? A dor é constante ou inconstante? Vêm em pontadas?

Ao mesmo tempo, busque **identificar a reação** à dor: há contração ou tensão no corpo? Sente resistência, medo ou aversão? Cansaço?

A prática de Mindfulness nos convida a tomar consciência, de maneira honesta, das experiências como elas são, e não como gostaríamos que fossem.

Ao sermos capazes de vivenciar a dor com um senso de abertura, oferecendo uma menor resistência, poderemos reduzir um pouco o sofrimento.

Há momentos, entretanto, em que direcionar a atenção à dor pode ser demasiado intenso e, portanto, impossível de suportar. Nesses casos, buscar conscientemente distrações – livros, filmes, ou o que funcione para você – e repousar a atenção em partes do corpo que não estejam doendo, são estratégias que podem aliviar temporariamente o sofrimento. Se o problema não for respiratório, a respiração pode ser uma âncora para a atenção, bem como as sensações nos pés e nas mãos, no caso de a dor estar localizada em outras regiões. Apoiar a atenção nos sons ou em objetos externos também ajuda nos casos em que não encontramos conforto dentro do corpo.

Texto: Daniela Degani / 2020