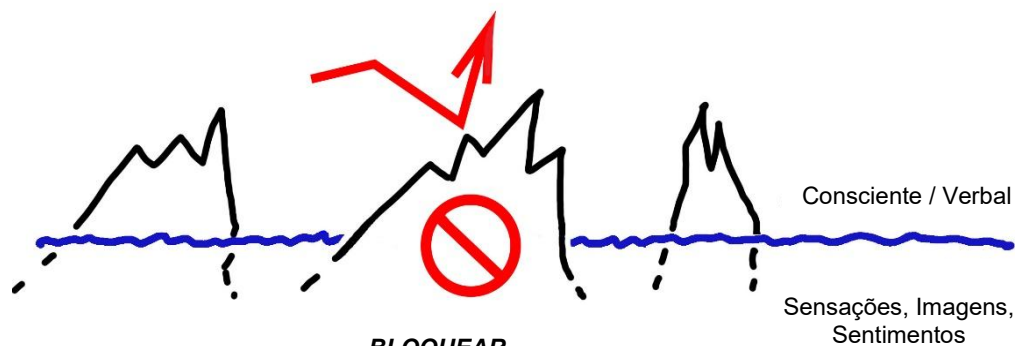


Lidar com a dor emocional ou física

Bloquear / Afundar / Deixar ir / Voltando-se para...

por Dave Potter

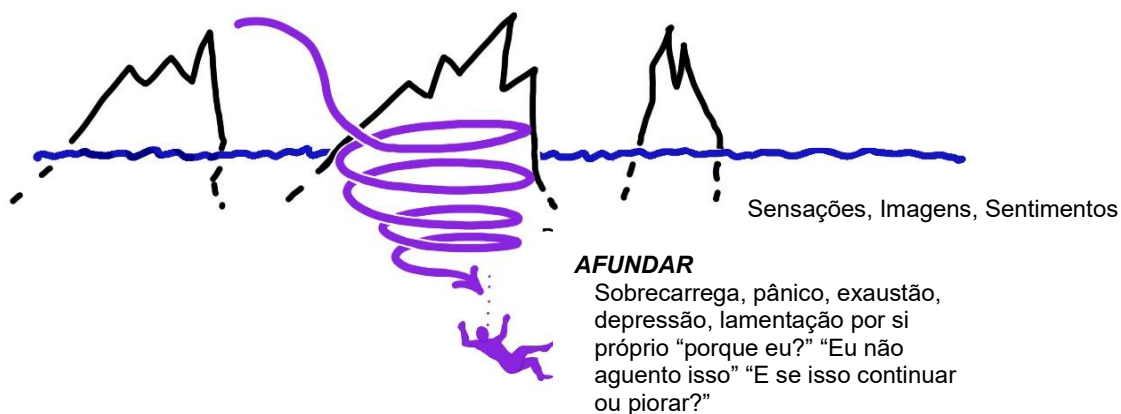
As duas respostas mais comuns à dor profunda, seja física ou emocional, são **Bloquear** e **Afundar**. No "**Bloquear**", afastamos ou negamos o nosso desconforto, nos entorpecendo ou empurrando ele usando de força de vontade, distraíndo-nos ou mantendo-nos ocupados, convencendo-nos de que não temos um problema, e/ou auto-medicando-nos com alimentos, álcool ou drogas. Esta "solução" é problemática por si só e, em última análise, é insatisfatória, não só por causa dos efeitos colaterais indesejados da nossa solução, mas porque nada foi feito para resolver a causa subjacente à dor:



BLOQUEAR

Comida, bebida, remédio, se ocupar, força contra o desconforto, ansiedade, fragilidade, impaciência "Eu não vou deixar isso me parar..."

A segunda resposta mais comum, "**Afundar**", não é uma escolha consciente, mas o efeito de não ter recursos suficientes para lidar com a condição dolorosa. No **Afundar** somos consumidos pela dificuldade: sobrecarregados pelo desconforto e pelos medos e/ou julgamentos associados. A acompanhar a dor física e/ou emocional muitas vezes surgem sentimentos de desamparo e julgamentos ("Eu não suporto isto!", "E se isto continuar ou ficar pior?", "Como é que eu/eles fui/foram tão estúpido/s?!?", etc.). No final, podemos sentir-nos desesperados e impotentes sobre como tratar a nossa própria dor.

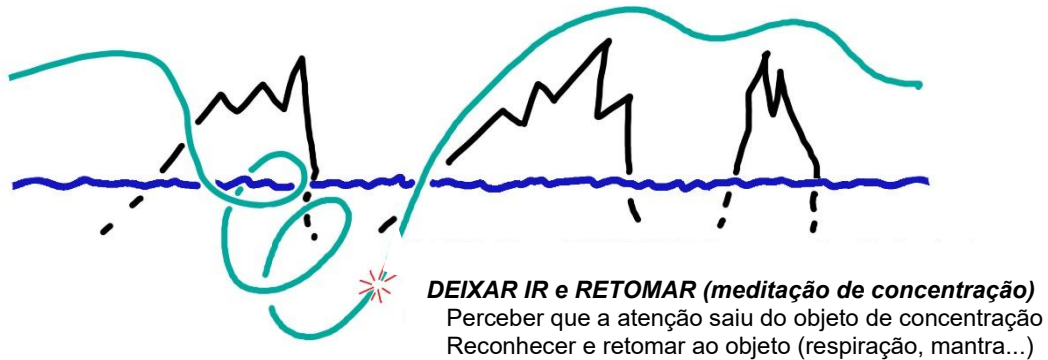


AFUNDAR

Sobrecarrega, pânico, exaustão, depressão, lamentação por si próprio "porque eu?" "Eu não aguento isso" "E se isso continuar ou piorar?"

Muitas vezes, não acontece apenas o bloquear ou o submergir, mas uma oscilação de um para o outro. Por exemplo, depois de um período avassalador (“afundar”), pode ocorrer o refúgio no comer ou automedicar-se (“bloquear”), o que é efetivo apenas por um período temporário, após o qual outro ciclo de emoções avassaladoras começa de novo (“afundar”), e quando isso se torna excessivo, ocorre a fuga através da distração (“bloquear”), e assim por diante. Este pode ser um ciclo sem fim.

Até aqui, neste curso, quando alguma dificuldade se apresentava durante a meditação na forma de um pensamento, emoção ou sensação física, nós simplesmente reconhecíamos isso e depois “firme mas gentilmente” retomávamos o objeto de consciência (por exemplo, a respiração na meditação sentada). Isto é semelhante às meditações de concentração, por exemplo, na MT (Meditação Transcendental) ou na oração centralizadora Cristã, onde há um retorno à repetição silenciosa do mantra ou oração quando algo os interrompe. Para o propósito da nossa ilustração, poderíamos chamar isto de “*Deixar ir e Retomar*”:



Esta abordagem fortalece o enraizamento, a estabilidade e a resiliência, e pode levar a estados de absorção muito agradáveis, até mesmo felizes. E se o reconhecimento é feito de uma maneira verdadeiramente não reativa, e com uma breve passagem para explorar a área difícil, a dificuldade pode realmente mudar ou se dissolver. Mas se esse for um padrão de longa data, a dinâmica subjacente permanece intacta, sendo encontrada em outros momentos, forte como sempre.

Há outra abordagem, a qual chamaremos de "*Voltando-se para...*". Este é um método poderoso, mas profundamente contraintuitivo, porque a última coisa que pensamos que queremos é aproximar-nos do que nos tem incomodado. Em vez de nos afastarmos da dificuldade que surgiu, voltamos-nos em direção a ela. Embora esta exploração possa parecer assustadora e desconfortável, consiste num processo gentil, e é feito de uma maneira especial, que se baseia nas habilidades de consciência e não-julgamento que você tem fortalecido até agora neste curso.



No método “*Voltando-se para...*”, existe uma atitude aberta de curiosidade e uma disposição para estar e explorar o que é encontrado, mesmo que seja desconfortável. Um resultado surpreendente e contraintuitivo de permanecer com algo desta maneira, é que o componente "Eu tenho que sair daqui" do desconforto diminui, e às vezes até desaparece, mesmo enquanto estamos em contato com ele, e um encontro bem-sucedido deste tipo pode, por vezes, desvendar padrões problemáticos de longa data.

“Voltando-se para...” emoções ou sensações difíceis de um modo não reativo e produtivo é uma arte em si, e merece algum estudo e prática. É claro que nem sempre é possível, em termos de tempo e contexto, envolver-se neste tipo de exploração, e pode ser apropriado, se possível, deixar de lado a sensação ou emoção difícil, até que haja tempo e recursos para lidar com a dificuldade (o que pode ser uma forma saudável de “bloqueio”).

As meditações “Voltando-se para...” e as práticas informais descritas no curso são uma adaptação do [modelo de “Cinco Passos”](#) de Vidyamala Burch, e guiam-no em explorações de dificuldades físicas e emocionais de uma forma que proporciona recursos pessoais para ajudar a mantê-lo “ancorado” (presente no “aqui e agora”) enquanto pratica esta abordagem.

Existe uma série de outras abordagens que envolvem “voltar-se para” a nossa “paisagem” interior, incluindo a RAIN (ensinada por Tara Brach), a Soften-Soothe-Allow (ensinada por Kristin Neff) e a Focusing (ensinada por Ann Weiser Cornell). Entre todos estes métodos, aquele mais sofisticado e completo que conheço é Focusing (Focalização). Vale a pena aprender este método e a Ann tem ótimos recursos, incluindo excelentes cursos on-line. Tornar-se completamente confortável e competente na Focalização exige bastante tempo e trabalho, mas se você estiver interessado em explorá-la, veja “Inner Listening: An Introduction to Focusing” (na área de graduados da versão inglês).