



# Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 15 - Ano 8 - Nº 15 – 1º semestre/2020

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612

[www.artezen.org](http://www.artezen.org)

## 8 – DOR

Elisangela Andrade\*



Tão objetiva e tão subjetiva a dor perpassa pela vida do sujeito de variadas formas, com toda complexidade que um tema possa ter.

Nestes anos de escuta, seja entre amigos, pacientes e familiares há uma peculiaridade em cada discurso acerca da dor. Nas suas variações decorrentes da história de cada indivíduo, a dor pode se apresentar como uma dor física, psicológica, social, espiritual ou, como bem descreveu Cicely Saunders<sup>1</sup>, uma somatória de todas as outras, denominada de Dor Total.

Uma reflexão mais sensível acerca dessa temática ganha relevância na medida em que nos vemos imersos na aceleração da contemporaneidade, de modo que, ao correr contra o tempo, acabamos por tamponar nossas emoções. É o que Zygmung Bauman<sup>2</sup> reconhece como “mal-estar da pós-modernidade”. Nesse círculo não virtuoso, o “mal-estar” assume em nossas vidas com uma Dor subjetiva, sem uma justificativa aparente.

Nas reflexões acerca da dor, o que chama atenção é que, quando o ser humano a ignora e tenta racionalizar sua existência, passa a ficar mais distante de resolvê-la.

Fazemos o caminho inverso: em vez de procurarmos mergulhar, entender, compreender e acolher o problema da dor, terminamos negando-a para nós mesmos, escolhendo não a confrontar e a colocamos em lugares tão secretos que fica difícil de acessar.

Refletindo sobre várias razões que podemos encontrar acerca da Dor, uma é interessante pensar: a dor, muitas vezes, pode estar relacionada a uma não aceitação das coisas. Tudo que vai ao desencontro dos nossos desejos, causa uma imensa dor. Querer ter o controle de tudo, a sensação que tudo estar sob nosso domínio é o que desejamos, porém, constatamos que “não temos o controle de nada”, esse pensamento “irreal” é causador das dores mais profundas da alma.

Se pudéssemos colocar na vida um pensamento flexível, de continuarmos no movimento e na ação e flexionássemos o pensar acerca dos acontecimentos da vida, estaríamos eliminando muitos conflitos existenciais.

E como seria possível? Um exercício muito interessante é como se pudéssemos nos imaginar como espectadores das nossas

\* **Elisangela Andrade** – Psicóloga Clínica (CRP 03/20114). (71) 99933-1632. [elis.andradepsi@gmail.com](mailto:elis.andradepsi@gmail.com)

<sup>1</sup> SAUNDERS, Cicely. *Velai comigo*. Tradução Franklin Santana. Salvador: FSS, 2018

<sup>2</sup> BAUMAN, Zygmunt. *O mal-estar da pós-modernidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1998

próprias experiências e pudéssemos refletir acerca da cena vivida por nós mesmos. Qual reflexão ou sugestão você daria para aquele contexto?

Se atentando que essa reflexão estaria desprovida de qualquer juízo de valor, teríamos a oportunidade de poder olhar sob vários ângulos, possibilitando, assim, enxergar saídas nunca antes vistas.

Nos vários “pântanos” existenciais que passamos nunca podemos perder de vista

que sempre nos é dado uma “lâmparina” para nos guiar nessas difíceis caminhadas.

A dor possui uma força tremenda, um dos diversos caminhos existentes seria o de cuidar e de dar voz a ela, perguntar o porquê e para quê. Ter uma conversa íntima e assim, quando ela exaurir todas as suas razões, perderá a intensidade e força, dando lugar a um outro momento: de quietude, de paz e de ressignificação. É possível, sim. Basta acreditar!

Lâmparina



<http://talubrinandoescritoschapadadoarapari.blogspot.com/2014/02/o-encanto-das-lamparinas-de-nossa.html>