



**Terapia
Corporal**

ARTIGO

DOR: UM INSTRUMENTO DE TRANSFORMAÇÃO E DE CURA*

Nereida Fontes Vilela**

*A dor nos autoriza
a experimentar maneiras diferentes de agir.
Dessa experiência surgem novos caminhos de cura e de crescimento.
Nereida Fontes Vilela*

Por mais desagradável ou assustadora que possa parecer, a dor é apenas um instrumento de cura. Ela apresenta uma vantagem sobre os outros instrumentos: não permite que o indivíduo fuja de si próprio. Querendo ou não, a pessoa que sente dor é obrigada a olhar para si.

A dor apresenta, também, uma desvantagem: obriga ao contato consigo próprio num momento de fragilidade. Essa vantagem e essa desvantagem são dois lados de uma mesma moeda, cujo valor é ativar o auto aconchego, a atenção e o cuidado consigo mesmo.

Por meio da vivência da dor, pode-se acessar informações latentes. De a alguma maneira (às vezes clara e proveitosa, outras vezes confusa e deturpada) a dor faz com que o indivíduo se ocupe de pensar sobre a vida. É um modo de elevar o nível de consciência – mesmo que através do sofrimento.

A dor quer que aquilo que está vivendo seja experimentado de formas diferentes, com todas as variações necessária para que a pessoa descubra qual o melhor jeito de viver uma característica sua, peculiar, individual, e essencial para o seu processo de autoconhecimento – seja uma característica de um certo momento ou de toda uma vida.

Raros profissionais da saúde atentam para o fato de que a dor oferece direitos. O sofrimento físico nos autoriza a experimentar maneiras diferentes de agir, e dessa experiência surgem novos caminhos de cura e de crescimento.

A maioria desses profissionais se apoia no sentimento de fragilidade inerente à vivência da dor, e exerce sobre o paciente um poder que aumenta essa fragilidade. Isso reforça a idéia de que a cura está na mão do outro e de que a dor precisa ser sanada, dominada, suprimida – sempre pelo poder do outro.

Esse processo de fragilização reduz, de imediato, a atuação do sistema linfático, nosso sistema imunológico básico, responsável pela estimulação primária do potencial individual de autocura. Ignorar os direitos de mudança que a dor oferece faz com que o sistema linfático se torne ainda mais impotente.

Existe um equívoco em pensar que a dor e o sofrimento querem tirar algo. A dor é consciência. É uma vibração com vida. É inteligente. A dor não quer ser externamente dominada ou suprimida. Ela quer comunicar, ser ouvida e desaparecer. Seu desejo é deixar de ser necessária.

Mais informações sobre leitura corporal: www.leituracorporal.com.br,
gerencia@leituracorporal.com.br, elisabeteyoga@yahoo.com.br.

* Este texto foi publicado na Revista SOPHIA, edição Jul-Set/2005, pág. 9.

** Fisioterapeuta criadora da Leitura Corporal.