

A Mente e a Dor

Imagine que por alguns momentos você fecha os olhos e observa a sua mente, os seus pensamentos e, até mesmo, as suas sensações físicas. Mesmo que alguns desses pensamentos ou essas sensações não sejam assim tão confortáveis. Você concentra-se nesse estado de observador de si mesmo. Ao fazê-lo irá ganhar uma distância inicial, mesmo que pequena, das suas emoções e das suas sensações físicas.

Uma vez que se coloca nessa postura poderá também ir para além dessa posição de observador. Pode criar outros pensamentos, compostos não só por imagens, como por palavras, sons, cheiros ou outras informações sensoriais.



Imagine então que nessa postura de observador e criador de pensamentos, você coloca na sua mente uma construção. A construção de uma energia, de uma luz ou de uma força de bem estar e de equilíbrio. Independentemente das suas crenças ou convicções, apenas usa a sua imaginação. E toda a gente, com maior ou menor dificuldade, pode imaginar uma luz. Fechar os olhos e pensar numa lâmpada acesa, no Sol, num feixe de luz entre as nuvens, etc.etc. Também você certamente conseguirá. Se para além disso, adicionar a essa luz alguns elementos que a sua própria imaginação ou criatividade lhe trazem, essa luz ou esse pensamento tornar-se-á ainda mais presente ou activo.

Se por exemplo, associar a esta sua luz/energia/força alguns componentes como cor, som, temperatura, cheiro ou forma, você cria a SUA

luz. Um pensamento poderoso, com um conjunto de mensagens que são emitidas para o seu próprio corpo com o objectivo de relaxar ou de aliviar.

Este é o tipo de linguagem que algumas abordagens terapêuticas ou meditativas propõem aos seus praticantes. Abordagens como a meditação, a visualização criativa ou a hipnose clínica. Uma linguagem multissensorial, com uma componente mais ou menos visual, quase poética que funciona como um mobilizador poderoso de recursos que este nosso ser físico possui.



Através de uma linguagem como esta, transmitimos pedidos, sugestões, indicações aos nossos sistemas imunitários, endócrinos, linfáticos ou outros envolvidos nas nossas circunstâncias de dor, com o objectivo de o nosso organismo reagir positivamente à dor física ou à perturbação emocional.

É também importante sublinhar que o trabalho com a dor física se reveste de alguns cuidados prévios. Ou seja, não deveremos intervir com a dor só a nível mental sem antes haver um despiste e uma identificação clara das causas da dor. A dor é uma informação vital. Transmite-nos uma necessidade de atenção para com o nosso corpo e em muitos casos uma intervenção farmacológica ou cirúrgica é necessária. No entanto, quando essas causas estão identificadas, o caminho está aberto para usarmos a nossa mente na gestão dessas circunstâncias.

Mário Rui Santos
Hipnoterapeuta
www.MarioRuiSantos.net

SERV. ADMIN. & FINANCEIROS

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira

Email: controlo@abraco.pt

Email: tesouraria@abraco.pt

Email: recursos.humanos@abraco.pt

HELPDESK & SITE

Horário: 10H - 19H - 2ª a 6ª feira

Email: helpdesk@abraco.pt