

Oefening: Pijn en Lijden

Doel: Inzicht krijgen in het verschil tussen Pijn en Lijden

Pijn is wanneer je van je fiets valt en een schaafwond hebt. Pijn is wanneer er iemand komt te overlijden. Pijn heeft dus een directe oorzaak... er is iets aan de hand wat gewoon naar is.

Lijden komt voort uit pijn. Ons lijden wordt veroorzaakt door het gevecht dat we tegen onze pijn voeren. Dit doen we omdat we de pijn willen bestrijden, denk aan; analyseren, jezelf schrap zetten, gedachten en gevoelens onderdrukken, situaties vermijden die angst oproepen enz.

Helaas triggert je lijden ook weer allerlei gevoelens en gedachten waardoor er een sneeuwbaaleffect ontstaat...

<p>Oefening</p> <p>Pijn: Wat is er aan de hand in je leven? Wat vind je moeilijk, waar ben je bang voor of verdrietig over? Wat is de directe pijn die je in het hier en nu ervaart?</p> <p><i>Vb: Ik heb het gevoel dat ik niet gewaardeerd wordt door mijn partner. (Verdriet, boosheid)</i></p>
<p>Lijden: Hoe ga je om met jouw pijn? Hoe probeer je je pijn te bestrijden of te vermijden? Hoe voer jij het gevecht tegen alles wat je liever niet wilt ervaren?</p> <p><i>Mezelf afsluiten, fantaseren over de ideale liefde, boos worden op mijn partner.</i></p>
<p>Nog meer lijden: Kijk dan tot slot ook naar de gevolgen jouw lijden... Wat levert het op? Welke gedachten en gevoelens worden getriggerd door jouw lijden...</p> <p><i>Doordat ik uit contact ga voel ik me nog eenzamer. Ik voel dan nog meer machteloosheid en boosheid.</i></p>

Stel jezelf dus de volgende vragen: Wat is jouw probleem, en hoe ga je ermee om? Wat is jouw pijn, wat is jouw lijden? Zie je het verschil tussen die twee?

