



Oefening: 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 niet leuk is. Lijden komt voort uit de pijn, vaak doordat we tegen de pijn vechten. Dit doen we omdat we de pijn willen bestrijden. Dit proberen we door vooral maar positief te blijven, door gedachten en gevoelens te onderdrukken, maar ook door situaties te vermijden die angst oproepen. Als je na je val van de fiets niet meer gaat fietsen, dan vermijd je de angst dat je wellicht ooit nog een keer van je fiets zult vallen. Het doel van deze oefening is dat jij je eigen pijn en lijden leert te herkennen.

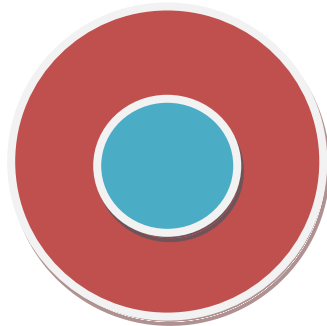
Pijn: Wat is er aan de hand in je leven? Wat vind je moeilijk, waar ben je bang voor of verdrietig over? Kijk of je een directe oorzaak kunt vinden voor het feit dat je bang, somber, gespannen of verdrietig bent.

Lijden: Hoe ga je om met je pijn? Hoe probeer je je pijn te bestrijden of te vermijden? Hoe voer jij het gevecht tegen alles wat je liever niet wilt ervaren?

Cirkel van pijn en lijden: de grote cirkel is lijden, de kleine binnenste cirkel is pijn.

Voorbeeld:

- Mijn pijn: mijn chronische pijnklachten.
- Mijn lijden: in de avond niet meer op stap gaan, weinig met vrienden afspreken, altijd op tijd naar bed gaan.



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?