

Pijn & Lijden

Pijn is wanneer je van je fiets valt en een schaafwond hebt, of 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.

De cirkel van pijn en lijden^[1]
de grote cirkel is lijden, de kleine binnenste cirkel is pijn.
Bijvoorbeeld:



- 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, alles dat pijn doet zoveel mogelijk vermijden.

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

Vul nu je eigen 'Cirkels van pijn en lijden' in.
Stel je daarbij de volgende vragen:

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.

Bijvoorbeeld: Fysieke ongemakken, verdriet om verlies van partner, sociale isolatie, angst, fysieke ontwenning van drugs of drank, ontslag, slaapproblemen, scheiding, problemen met de kinderen, stress op het werk, financiële problemen, enzovoort.

Lijden

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

Bijvoorbeeld: Er niet aan proberen te denken, jezelf oppeppen en moed inpraten, zeggen dat je je niet moet aanstellen, alcohol, drugs, het vermijden van moeilijke ervaringen, piekeren, uitstelgedrag, veiligheidsgedrag (bijvoorbeeld door een plastic zak tegen het hyperventileren mee te nemen), enzovoort.



Mijn pijn:

.....

Mijn lijden:

.....

.....



Mijn pijn:

.....

Mijn lijden:

.....

.....



Mijn pijn:

.....

Mijn lijden:

.....

.....



Mijn pijn:

.....

Mijn lijden:

.....

.....