

SOUFFRANCE OU DOULEURS ?

Aujourd'hui, c'est la question de la souffrance ou de la douleur sur laquelle nous allons réfléchir.

Les douleurs peuvent être : physiques, morales, psychosomatiques, psychologiques, il y a les grandes, les petites, les insupportables, les habituelles.

Pour moi, la douleur est physique et la souffrance est morale. J'ai choisi de ne pas de faire de différence entre la souffrances et la douleur.

La moindre-souffrance inclut la notion de recherche de confort. Elle pourrait être assimilée à la recherche permanente du mieux-être. Un exemple simple : les mouvements souvent inconscients qui nous font nous bouger dans notre lit au couché pour être le mieux installé possible.

Le champs d'action des moindre souffrance dépassent largement celui liés aux douleurs, physiques ou psychologiques.

Pour nous endormir, nous cherchons à éliminer un bruit qui nous gêne. Une fois fait, nous écoutons le résultat, c'est alors qu'un autre bruit, moins fort que le premier apparait. Si nous faisons en sorte de le supprimer, la nouvelle écoute nous permettra de découvrir une troisième source sonore. Plus nous nous rapprochons du silence, plus le bruit discret devient audible. Si nous pouvions supprimer tous les bruits les uns après les autres, nous serions étonnés d'entendre au final le bruit de notre propre corps. Il en est de même pour toute douleur, tant qu'elle est présente au premier plan dans notre esprit, nous cherchons à la placer au minimum en arrière-plan, au mieux à la supprimer.

La psychologie est du domaine de la médecine, la spiritualité est du domaine de la philosophie.

Il faudra expérimenter le contenu de notre corps et ses mécanismes pour en déduire les bonnes stratégies de gestion du corps afin de moins souffrir. N'oublions pas que la philosophie ne prétend pas guérir les maladies. La seule maladie que philosophie et psychologie ont la prétention de vouloir atténuer, avec l'espoir de l'éradiquer, est la bêtise humaine. Ca nous ouvrira des chemins d'apaisement qui nous conduiront vers la sagesse.

Que cette sagesse nous aide à supporter le quotidien. Prenez soin de vous et des autres