

SOUVENIRS FM CHRONIQUE 2021 SEM 04 SOUFFRANCE OU DOULEURS ?

Aujourd'hui, c'est la question de la souffrance ou des douleurs sur lesquelles nous allons réfléchir.

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

Une personne qui souffre, a-t-elle la possibilité de les surmonter, de les vivre, de les gérer ou pas ?

Pour moi, la douleur est physique et la souffrance est morale.

Mais le ressenti étant toujours du domaine de l'esprit, j'ai choisi de ne pas de faire de différence entre les souffrances et les douleurs.

Dans les petites-souffrance, j'y mets plus que la « non souffrance » qui se rapportera à ne pas avoir de douleur.

La moindre-souffrance est plus étendue que cela. Elle inclut aussi les notions de recherche de confort. Elle pourrait être assimilée à la recherche permanente du mieux-être. Par exemple : ces mouvements souvent inconscients qui nous font bouger dans notre lit au couché pour être le mieux installé possible pour trouver un sommeil confortable.

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

Autre exemple.

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 apparaît. 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.

Par son efficacité sur la souffrance des hommes, l'art de philosopher devient aussi nécessaire que celui de construire un monde technique.

Médecine et philosophie ont alors des frontières en commun.

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

En philosophie le - connais-toi toi-même - est une étape incontournable sur notre recherche de la sérénité.

Il va alors falloir expérimenter un peu le contenu de notre corps et ses mécanismes pour en déduire les bonnes stratégies de gestion de celui-ci afin de moins souffrir.

Il reste néanmoins à ne jamais oublier que la philosophie ne prétend pas guérir les maladies.

La seule - maladie - que la philosophie aurait la prétention de vouloir atténuer, avec l'espoir de l'éradiquer un jour hypothétique, est la bêtise humaine.

La philosophie nous ouvre des chemins d'apaisement qui nous conduisent vers la sagesse.

Que cette sagesse vous aide à supporter le quotidien.

Prenez soin de vous et des autres