

Oefening: Pijn en Waarden - Twee zijden van dezelfde munt

Wist je dat Pijn en Waarden twee kanten zijn van dezelfde munt? Als iets (psychologisch) pijn doet, heeft het vaak ook betekenis voor je. Dit geldt ook andersom; als iets waardevol voor je is en deze waarde is momenteel te weinig aanwezig in je leven, doet dit pijn (waar je om geeft, kan je ook raken).

Bijvoorbeeld:

- *Het verdriet wat je voelt bij het verlies van iemand in je leven, geeft ook aan hoe belangrijk deze relatie voor je is (verlies & verbondenheid).*
- *De stress die je ervaart bij een project op het werk, geeft ook aan hoe belangrijk dit project voor je is (angst voor falen & impact hebben).*

Soms komt pijn niet direct voort uit jouw waarden (bijvoorbeeld bij een specifieke fobie, of chronische pijn), maar raakt deze pijn ons leven wél omdat het ons belemmert in handelen naar wat belangrijk is voor ons.

Bijvoorbeeld:

- *Vanwege de chronische pijn niet meer kunnen werken, kan raken aan de waarde competent (kunnen) zijn.*
- *Iemand met hondenfobie wil graag samen met zijn kinderen naar de speeltuin om samen plezier te maken, maar vermijdt dit uit angst om honden tegen te komen.*

Graag wil ik je nu uitnodigen om de twee zijden van jouw eigen ACT-munt te gaan onderzoeken. Daarbij willen we je graag twee vragen voorleggen:

- *Waar heb jij last van? Waar worstel jij mee? Schrijf dit op de Pijn-zijde van jouw ACT-munt.*
- *Welke informatie geeft deze pijn, over wat jij écht belangrijk vindt in het leven? Schrijf dit op de Waarden-zijde van jouw ACT-munt.*

ACT-munt: Pijn-zijde



ACT-munt: Waarden-zijde



We hopen dat deze oefening je helpt, om de pijn niet alleen te beschouwen als iets wat moet worden vermeden en opgelost (wat je NIET wil in je leven); maar dat deze pijn ook waardevolle informatie kan geven over wat belangrijk voor je is (wat je WEL wil in je leven).

Tenslotte willen we je uitnodigen om deze munt metaforisch in je zak te steken. Het blijkt namelijk dat als je bereid bent de pijn met je mee te dragen (*de Pijn-zijde van de munt*) – er vaak meer ruimte ontstaat om weer ACTief te gaan investeren in de dingen die je écht belangrijk vindt in je leven – jouw waarden (*de Waarden-zijde van de munt*).

Tip: Het daadwerkelijk bij je dragen van een fysieke munt in je broekzak, portemonnee, telefoonhoesje, of tas kan fungeren als fysieke reminder / cue. Je kunt zelf je eigen ACT-munt maken met een stukje karton. Print deze oefening uit, knip de twee zijden van de munt uit en plak deze op de uitgeknipte kartonnen munt. Je kunt deze munt nog verder personaliseren, door op de zijde van het hart met één kernwoord jouw pijn te beschrijven – en door op de zijde van het kompas met één kernwoord jouw belangrijkste waarde te schrijven. Et voilà, jouw eigen ACT-munt!