

**Oefening:** Twee zijden van dezelfde munt.

Niemand is blij met pijn, we hebben de neiging er zo snel mogelijk vanaf te willen. Echter in die pijn zit ook belangrijke informatie verborgen. Iets kan namelijk alleen maar pijn doen als het betekenis voor je heeft; als het waarde voor je heeft. Dus pijn geeft aan dat er iets wat waardevol is voor jou, op dit moment mist in je leven. En als er iets afwezig is in je leven dat je niet zo waardevol vindt, doet dat ook niet zo'n pijn. Dus pijn en waarden zijn twee zijden van dezelfde munt!

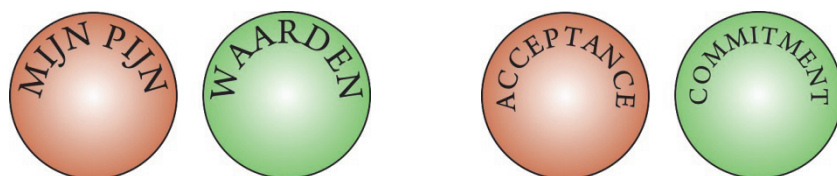
Het onhandige is, dat als we van onze pijn willen afkomen dit automatisch ook betekent dat je de verbinding met de daaraan gelinkte waarde ook kwijt raakt (paradoxaal leidt dit meestal tot nog meer pijn). Je kunt namelijk het ene niet van het ander scheiden (hetzelfde als bij de munt; je kunt niet één zijde weggooien en één zijde bij je houden). De uitnodiging is dus, of je bereid bent de pijnlijke kant van de munt bij je te dragen zodat je tevens de waardevolle kant van de munt bij je hebt. Dit is eigenlijk gelijk de kern van acceptance and commitment therapy; ben je bereid jouw pijn te dragen (acceptance), zodat je weer kunt gaan investeren in jezelf (commitment)?

Deze oefening kun je ook in de praktijk uitwerken door zelf twee muntstickers te maken (22 mm in diameter). De ene muntsticker is de pijn-zijde; hierop schrijf je kernachtig jouw pijn op. De andere muntsticker is de waarden-zijde; hier schrijf je kernachtig jouw waarden op. Draag deze munt bij je, als reminder dat je bereid wilt zijn je pijn te dragen om zo ook in contact te blijven met je waarden.

*Bijvoorbeeld:*



Onderstaand figuur zou je kunnen printen op een stickervel (figuren zijn op ware grootte). Deze past op 20 eurocent, 50 eurocent en 1 euro.



N.B. Je kunt hier natuurlijk ook eigen varianten opmaken. Je kunt bijvoorbeeld ook een plaatje welke je pijn symboliseert op de ene kant van de munt plakken, en een plaatje welke je waarden illustreert op de andere kant van de munt plakken.