



OEFENING WAARDEN EN PIJN (bewerking van een oefening van Kelly Wilson).

1. Instructies geven om de aandacht naar binnen te richten.

Denk eens na over een pijnlijk moment van de afgelopen week. Een moment waarop je iets niet deed of wel deed en daar spijt van kreeg. Een moment waarop je iets nodig had maar het niet kreeg. Wat gebeurde er? Wat deed jij? Hoe werd er door eventuele anderen op gereageerd? Speel de film van de gebeurtenis af voor je geestesoog en zoom in op de pijn van dat moment. Benoem in een paar woorden wat het tot een pijnlijk moment maakte. Als je de pijn benoemt hebt, zoom dan in op de waarde van dat moment. Waarschijnlijk wilde je iets betekenen wat niet lukte, niet tot stand kwam. Geef woorden aan de waarde.

2. Neem een blad papier. Geef een naam aan de pijn en schrijf dit op.
Keer nu het blad om. Schrijf op wat je waarde in dat moment was.
Kijk nu eens naar beide zijden van het blad.

Klopt het dat als je je bezig houdt met de waarde die je hebt opgeschreven, je vroeg of laat geconfronteerd wordt met de pijn aan de andere kant van het blad. En als dat zo is, is het dan niet zo, dat je twee keuzes hebt in het leven: je gedraagt je naar je waarden en dan krijg je die pijn, of om de pijn zoveel mogelijk uit de weg te gaan kun je beter niet werken aan deze waarde. Als dat klopt, welke kies je dan?

Alternatieve tekst: Stel nu eens dat de waarde die je hebt opgeschreven alleen te bereiken is door de pijn te aanvaarden die op de andere kant staat? Is het niet zo? Ben je bereid om deze waarde weg te gooien om nooit meer de pijn te hoeven voelen? Ben je bereid de pijn te accepteren als dat betekent dat je de waarde kunt 'hebben'?