

Elke week komt een expert aan het woord over gezin, opvoeding en relaties. Samen schrijven ze het *Visie Gezinsboek*.

# We hebben goud in handen

“Ik kan me niet herinneren dat ik ooit een complimentje of waardering van mijn ouders heb gekregen. Maar ik geef het óók niet. Niet aan m'n kinderen, niet aan m'n vrouw, eigenlijk aan niemand. Terwijl ik het zelf zo gemist heb.”

Het verhaal van Richard is niet uniek. Ik hoor mensen regelmatig vertellen dat ze de waardering van ouders gemist hebben. Of van hun partner. En dat is niet vreemd. We hebben het nodig om te horen dat we van waarde zijn, dat ons leven zin heeft.

## Spanning en onbegrip

Des te pijnlijker is het dat zo veel relaties verstoord raken. Dat in familierelaties, huwelijksrelaties en ouder-kindrelaties spanning en onbegrip tot verwijdering of zelfs breuken kan leiden. Terwijl we juist die ander nodig hebben om te ontdekken dat we waardevol zijn, dat we betekenis voor elkaar hebben. Dát geeft ons leven ‘zin’: wéten dat je ertoe doet.

## Richt je op het goede

Uiteraard kunnen er veel oorzaken zijn van verstoringen in relaties. Maar zeker speelt mee dat we vaak eerder geneigd zijn elkaar te wijzen op wat niet goed is, wat anders had moeten, wat we nog missen, dan dat we die ander een complimentje geven en onze waardering uitspreken. Daarmee doen we die ander tekort, maar ook onszelf. Want juist het gericht zijn op het positieve, op het goede van die ander, helpt ons anders te kijken naar onszelf. Door ons te richten op het goede in die ander, verandert vaak tegelijk het negatieve of onzekere in onszelf. Of anders gezegd: door waardering aan die ander te geven, ontvang je het zelf ook een beetje.

## Wederzijdse waardering

We hebben dus eigenlijk goud in handen! Relaties veranderen als we onze te hoge verwachtingen of te ideaal beeld van hoe een relatie eruit moet zien, loslaten. Een goede relatie hangt namelijk niet af van perfectie, maar van wederzijdse waardering. Probeer je daar eens op te richten. Zoek bewust naar het goede van wat die ander doet, al is het nog zo gewoon of klein. Dáár waardering voor uitspreken, verandert de sfeer in de relatie. Het is waardevol als goud.



## Tip

Richt je in de komende dagen eens heel bewust op het positieve in de ander, en neem je voor om elke dag minstens één van die positieve dingen ook uit te spreken.

## Waardering krijgen begint bij waardering geven

Jaap van der Meiden (55) heeft een eigen praktijk voor contextuele therapie, geeft les aan de opleidingen Contextuele Hulpverlening van de Christelijke Hogeschool Ede en is oprichter van het Instituut Contextuele Benadering. [Jaapvandermeiden.nl](http://Jaapvandermeiden.nl)

