

WAARDERING



“De liefde is niet afgunstig.”



In de liefde is er geen ruimte voor onbehagen of afgunst omdat de ander het goed heeft. Echte liefde gunt de ander dat zijn of haar gaven en talenten tot ontplooiing kunnen komen en dat de dingen lukken. Echte liefde waardeert het succes van de ander en ervaart dit niet als een bedreiging. Afgunst leidt ons naar een gerichtheid op onszelf, liefde haalt ons hieruit weg. De liefde leidt ons naar een oprechte waardering van iedere mens door de erkenning van zijn recht op geluk (AL 95-96).



Het omgekeerde van afgunst is waardering, trots zijn over wat je partner doet en wie je partner is.

Schrijf een warme brief naar je partner waarin je benoemt wat je bij je partner sterk waardeert. Probeer ook te verwoorden waarom jou dat zo trots maakt. Hetzelfde kan je doen voor andere leden van je gezin. Maak ook even tijd om te formuleren hoe het voor jou voelt om deze brief te ontvangen.



Misschien was je vroeger lid van de scouts en kreeg je een ‘totem’ en een ‘voortotem’. Een ‘totemnaam’ is de naam van een dier dat dezelfde kenmerken heeft als jijzelf. Een ‘voortotem’ is een bijvoeglijk naamwoord bij de totem. Dit kan een eigenschap zijn die niet in je totem zit en die dus iets meer zegt over je dieren naam en karakter. Het zou ook kunnen dat hij een eigenschap van je totem verzwakt. Voorbeelden van totems met voortotems zijn: blijmoedige gnoe, zorgeloze springbok, welwillende giraf, ...

Probeer voor jouw partner (en kinderen) een totem en voortotem te vinden die iets **positiefs** zegt over zijn of haar karakter en eigenschappen. Kies deze zorgvuldig en wees creatief.

Maak ook even tijd om te formuleren hoe het voor jou voelt om deze totem te ontvangen en vraag wat toelichting bij de totemnaam indien nodig.