

## VALENTIJSDAG BETEKENT ...



[‘In ieder geval moeten mannen dus net zo veel van hun vrouw houden als van zichzelf. En vrouwen moeten respect hebben voor hun man’](#) (Efeziërs 5:33, BGT)

Valentijnsdag komt eraan en dan mag de liefde gevierd worden! En ook al denken we bij Valentijnsdag voornamelijk aan cadeautjes, dates en diners (waar zeker ruimte voor gemaakt moet worden in een relatie!) kan het ook een dag zijn om vooral dankbaarheid naar je geliefde te tonen. Paulus heeft het in Efeziërs 5 over het belang van liefde en respect in een man-vrouw relatie. Hij verbindt het beeld van de eenheid tussen man en vrouw vervolgens ook met het beeld van de eenheid tussen Christus en de kerk.

Traditioneel las men vers 21-33 op een manier waarop de nadruk kwam te liggen op de ondergeschiktheid van vrouwen aan mannen. Het is ook waar dat de verhoudingen in de relatie tussen man en vrouw in de tijd en cultuur van Paulus anders waren dan nu. Toch zal je merken dat als je de tekst in Efeziërs 5 zorgvuldig leest, dat Paulus juist oproept tot wederzijdse liefde, respect, eenheid en onderwerping aan elkaar als het recept voor een huwelijk dat God eert.

### **Waardering tonen**

Eén cruciaal aspect van liefde en respect voor de ander tonen binnen een relatie en huwelijk is dankbaarheid uiten.

In de zelfhulpmaatschappij van vandaag focussen zelfhulpboeken voornamelijk op hoe belangrijk het is dat je dankbaar bent voor wie jij bent, dat je jezelf en wat jij doet moet waarderen en omarmen. En ook al is dat belangrijk, vergeten we vaak dat dankbaar zijn voor de ander en waardering tonen voor je geliefde minstens net zo belangrijk is! Iedereen heeft waardering nodig! We moeten niet alleen maar nemen maar vooral ook geven!

Volgens een Amerikaans onderzoek uit 2002 werkt dankbaarheid en waardering tonen voor een ander de volgende positieve gevolgen in de hand in vergelijking tot mensen die dat niet (geregeld) doen:

1. De gevoelens van dankbaarheid zijn intenser, komen vaker voor, omvatten een groter aantal levensomstandigheden en omvatten een groter aantal mensen voor deze personen.
2. Ze schrijven hun welzijn toe aan een breed scala aan mensen.
3. Ze waarderen de goede dingen in het leven en beschouwen ze niet als vanzelfsprekend.
4. Ze zijn gevoelig voor de ervaringen van anderen en dragen zorg voor anderen.
5. Ze zijn empathischer en bereid anderen te helpen en te ondersteunen.
6. Ze zijn minder materialistisch.
7. Ze zijn vaak spiritueel ingesteld en herkennen niet-menselijke krachten die bijdragen aan hun welzijn.
8. Ze zijn minder jaloers op anderen.
9. Ze scoren hoger op het gebied van positieve emoties en levenstevredenheid.

Het is belangrijk naar iedereen dankbaarheid en waardering te tonen maar vooral ook in relaties tussen man en vrouw. Soms zijn mensen al zo lang samen dat ze de acties en de lieve woorden van de ander als vanzelfsprekend zien. Of het leven kan zo druk of zwaar worden dan we vergeten dankbaar te zijn voor onze partners en de steun en het luisterend oor dat ze bieden. Vaak kunnen we in stressvolle situaties juist onze negatieve emoties naar hen uiten terwijl we juist niet moeten vergeten hen de bedanken voor wie ze zijn en de kleine dingen die ze doen, hoe klein het gebaar ook is. Want dit creëert niet alleen de positieve effecten als beschreven in het onderzoek uit 2002, maar brengt man en vrouw ook dichter bij elkaar. Het klinkt misschien wat cliché maar het is nooit verkeerd om ons eraan te blijven herinneren dat in een cultuur van zelfbevrediging we juist niet alleen naar binnen gekeerd moeten blijven maar ons naar buiten moeten keren, naar onze partner toe, die deze Valentijnsdag zeker wat waardering waard is!

Thirza Van den Broek