

Waardering

WAARDERING

INSPIRATIE, GROEI EN MEESTERSCHAP

Paul Ch. Donders

WAARDERING

© 2024 xpanse edition

Auteur: Paul Ch. Donders

Redactie: Jolanda Nooteboom

Controle: Marja van der Linden-Taal

Omslagontwerp: Renate Rijnberg | www.renaterijnberg.com

Typografie: Iddo Hoekstra

1e druk, oktober 2018

2e druk, april 2024

Uitgave: Uitgeverij xpanse edition, Hoornaar, Nederland
www.xpanse.one

ISBN: 978-90-830445-6-9

Nur: 808

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand of op enige andere wijze – behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

	Woord van dank	9
	Introductie: Waarderen	11
1	De waarde van waarderen	15
2	Waardering brengt beweging!	18
2.1	<i>Wat doet waardering met de ontvanger?</i>	19
2.2	<i>Wat doet waardering met de verbinding tussen mensen?</i>	21
2.3	<i>Hoe beleef je door waardering de kracht van schoonheid?</i>	24
2.4	<i>Hoe stimuleert waardering de groei van veerkracht?</i>	26
3	Meesterlijk waarderen	38
3.1	<i>Waardeer jezelf</i>	42
3.2	<i>Ruim op</i>	48
3.3	<i>Bouw dankbaarheid</i>	52
3.4	<i>Oefen respect</i>	57
3.5	<i>Waardeer thuis</i>	66
3.6	<i>Waardeer op je werk</i>	77
4	Begin vandaag	89
	Scan	90
	En nu... aan de slag	101
	Over xpanD	102
	Over Paul Donders	103
	Literatuurlijst	105

*Dit boek draag ik op aan Robin, onze zoon,
die een topcoach en prachtig mens is!*

Woord van dank

Geen enkel boek dat ik tot nu toe geschreven heb, was ooit tot stand gekomen zonder de hulp van een geweldig team.

Jeroen Donders, mijn schrijfmaatje, die mijn handgeschreven manuscript omzet in een logisch, zinvol en digitaal leesbaar boek.

Jolanda Nooteboom, één van mijn partners binnen xband Nederland, die de redactie met liefde en creativiteit verzorgd heeft.

Annette van Dijk, die nu al vele jaren mijn steun en toeverlaat in ons kantoor is en die dit project compleet gemanaged heeft.

Renate Rijnberg, mijn jongste collega in het xband-team, die al onze communicatie designt en meestal ook nog met inhoud vult. Uit haar pen komt ook de fantastische cover van dit nieuwe boek.

Iddo Hoekstra, die de gehele opmaak verzorgd heeft met een oog voor design en detail. Een voorrecht om met hem samen te werken, nu al vele boeken op een rij.

Marja van der Linden-Taal, die de eindcorrectie heeft verzorgd, en op wie we dus graag vertrouwen. Wat ben je in het leven zonder een vriendelijke correctrice?

En rondom dit projectteam staat zoals altijd heel ons xband-team Nederland. Wat een geweldige collega's zijn jullie! Het is voor mij steeds weer een voorrecht deel van jullie te mogen zijn, en kijk

ernaar uit de komende 15 jaar samen vele mensen te kunnen inspireren en dienen.

Nog meer naar de kern van mijzelf: al meer dan 40 jaar gaat mijn liefde en dank uit naar Sylvia, mijn ultieme vrouw en reisgenoot. Dank je wel voor jouw eeuwige trouw. En dan direct daarmee verbonden: Jeroen en Emily, Vivian, Robin en Beatrice. Wat was ik zonder jullie?

Uiteindelijk, en zeker niet in de laatste plaats, ben ik een super dankbaar mens die zich gewaardeerd en gedragen weet door onze Schepper, de ultieme designer en bewaarder.

Introductie: Waarden

Het is 8.00 uur, een warme zondagochtend in februari 2017. Ik sta langs een klein riviertje in een buitenwijk van Stellenbosch (Zuid-Afrika). De zon schijnt al volop. Alles is nog stil, de natuur ontwaakt langzaam.

Pieter heeft mij uitgenodigd om, samen met tien andere mannen, zijn zoon Hugo – die vandaag dertien is geworden – te bemoedigen. Hugo is al op stap met zijn moeder Irene. Een kwartiertje later zijn ze terug. Bij een prachtige, grote boom zit zijn oom Johan al op hem te wachten. Johan heeft een symbolisch cadeau bij zich en een bemoedigende brief die hij voor Hugo heeft geschreven. Irene levert Hugo bij oom Johan af. Nu is het Johans beurt om een stuk te gaan wandelen met Hugo. Gedurende de volgende vijftien minuten hoort Hugo wat Johan aan hem waardeert en wat Johan hem nog wil meegeven voor de komende jaren. Vijftien minuten later komen ze bij mij aan, en wandelen Hugo en ik samen richting zijn volgende ontmoeting. Ik heb voor Hugo een klein Moleskine notitieboekje meegenomen. De eerste pagina's staan reeds vol met waarderingen. Daarnaast moedig ik hem aan om het notitieboekje het komende jaar te gebruiken om aantekeningen te maken van zijn ontdekkingen, van de dingen waarvoor hij dankbaar mag zijn en van de vragen die hem bezig zullen houden. Na vijftien minuten komen we bij Petrus aan, de beste vriend van Hugo's pa, die ook weer een korte, inspirerende wandeling gaat maken met Hugo.

Ik weet niet wie na de wandeling meer geïnspireerd was, Hugo of ik. Na onze wandeling liep ik terug naar het huis van de familie, waar een heerlijk ontbijt op me wachtte. Een ontbijt zoals je

dat eigenlijk alleen in Zuid-Afrika kent. Toen Hugo samen met zijn laatste reisgezel als laatste bij het ontbijt aanschoof, stond Pieter op en gaf een prachtige speech voor zijn zoon en voor ons, de tien vrienden. Iets dat hij zei en dat mij zeer raakte, was het volgende: 'Het kostbaarste in mijn leven zijn mijn vrouw en mijn drie kinderen. Daarom is deze dag zo een bijzondere voor mij en daarom heb ik jullie uitgenodigd om vandaag hier te zijn, om samen Hugo's reis naar de volwassenheid te zegenen. Het grootste cadeau dat ik ooit kan geven, heb ik vandaag gegeven. Ik heb jullie het vertrouwen gegeven om hem te vertellen wat jullie wilden.' Daarna bedankte hij ons en zijn zoon. Ik heb al veel wonderbaarlijke momenten meegemaakt, maar deze ochtend was er absoluut één van uitzonderlijke klasse. Alle aanwezigen waren ten diepste geroerd, geïnspireerd, gemotiveerd en bemoedigd.

Dit verhaal is vol van waardering. Alleen al het feit dat ik, als één van de tien mannen, was uitgenodigd, ervoer ik als een teken van enorme waardering. Ook tijdens het bedenken van het cadeau, de voorbereiding en het uitschrijven van mijn waardering, groeide mijn waardering voor Hugo en Pieter. En andersom ook, zij ervoeren de tijd die ik voor hen had vrijgemaakt, eveneens als teken van waardering. De wandeling samen met Hugo was een prachtig moment van wederzijds respect en waardering. Het ontbijt. De speech. En ook nu nog roept de herinnering aan die ochtend een sterk gevoel van waardering bij mij op.

Dit voorbeeld klinkt misschien een beetje utopisch. En inderdaad, in 'werkelijkheid', in ons alledaagse leven, hebben we vaak het gevoel dat we niet genoeg gewaardeerd worden. Terwijl het steeds weer opnieuw waardering krijgen juist zo enorm belangrijk is.

Kortgeleden zat ik – ook in Stellenbosch – samen met François aan tafel. Hij is de rector van één van de beste middelbare scholen

van Zuid-Afrika. Wij zaten die dag samen na te denken over hoe we een positieve bijdrage kunnen leveren aan het welzijn van de leraren van dit prachtige land. Hij vertelde dat ze een onderzoek hadden gedaan onder honderden leraren, verspreid over het hele land, naar hun voornaamste behoeften. Op plek 1 stond overduidelijk: 'gewaardeerd worden!' Op plek 2: 'deel uitmaken van een waarderende gemeenschap.'

Dit was geen verrassende uitkomst. Bovendien, deze behoeften gelden net zo goed voor leraren in Europa. Ook het antwoord op de vraag: Hoe ervaren leraren waardering in het alledaagse leven? was geen verrassing. Leraren ervaren zeer weinig waardering van hun leerlingen/studenten, de ouders, de collega's, de leidinggevenden. Anders gezegd, wat ze het meest nodig hebben, ontvangen ze niet of nauwelijks. Niet zo gek dat, vergeleken met andere beroepen, de meeste burn-outs voorkomen bij leraren.

Dus, als je een innerlijke motor hebt die op waardering loopt en je krijgt daar zo weinig van, dan raak je inderdaad snel uitgeput. Op dat moment heb je drie keuzes:

1. Je gaat met een groot gevoel van verantwoordelijkheid toch door, en brandt alles op, totdat je een burn-out te pakken hebt.
2. Je neemt de hele zaak met een korrel zout en gaat cruisen op een lagere snelheid. In de trant van: 'Laat die jonge leraren maar hun best doen, die hebben nog de energie en de drive.'
3. Je bent zo uitermate begaafd als leraar dat je geen waardering van buitenaf nodig hebt, omdat je jezelf al voldoende waardeert, waardoor je dit vak tot je honderdste prima gaat volhouden.

Weinig keus dus. Bovendien, vergeet niet dat dit een enorme impact heeft op onze kids. Immers, als vrijwel al onze scholen – de

plaatsen waar onze jongeren gevormd worden—een ernstig tekort tonen ten aanzien van een cultuur van waardering, dan heeft dit uiteraard ook een negatieve invloed op onze jongeren, en hun kijk op waardering.

Hugo en François. Twee verhalen, één belangrijk thema: waardering. In dit boekje wil ik je graag meenemen op reis naar een leven vol waardering. Want als jouw leven voortdurend in het teken van waardering staat, dan zullen jij en alle mensen om jou heen een ‘rijker’ leven kennen. Een levensstijl van waarderen is niet moeilijk om aan te leren, levert je veel plezier en zorgt voor een inspirerend leven.

In de volgende hoofdstukken neem ik je mee op reis met als kompas deze drie vragen:

Hoofdstuk 1: Wat bedoel je? Waarderen?

Hoofdstuk 2: Wat levert waarderen je op?

Hoofdstuk 3: Hoe word je meester in waarderen?

Ik wens je veel lees- en oefenplezier, en vooral de rijkdom die je zult ervaren wanneer jouw relaties en je positieve kijk op het leven zullen groeien door wederzijdse waardering.

1. De waarde van waarden

‘Waardering geeft de ander de ruimte. Het erkent het goede en mooie in de ander en stimuleert zijn bewustzijn en zijn gevoel waardevol te zijn.’ – ROMANO GUARDINI

Wat bedoel je nu precies met ‘waarden’? In dit boek richt ik mij vooral op het waarden van een persoon. Je kunt natuurlijk ook situaties of het leven op zichzelf waarden. In die zin heeft het waarden veel verwantschap met het dankbaar zijn. Daar zou ook een mooi boek over geschreven kunnen worden. In dit boek gaat het dus om het waarden van een persoon. Het waarden van een ander, maar ook van jezelf. Hierbij hanteer ik de volgende definitie:

‘Waarden is het waarnemen, ontdekken en benoemen van de waarde en uniciteit van een persoon.’

Oftewel:

1. Je luistert—of kijkt—met aandacht naar een persoon, om zijn uniciteit en waarde te ontdekken.
2. Je neemt de tijd om de schoonheid van de ander waar te nemen.
3. Je ont-moet deze persoon, en benoemt wat je aan hem of haar waardeert.
4. Daardoor ervaart de ander iets van jouw onvoorwaardelijke acceptatie en wordt het voor de ander weer iets makkelijker zichzelf te waarden.

In het Latijn gebruiken we het woord 'benedicere': zegenen. Een samenstelling van 'bene' = goed, en 'dicere' = spreken. Kortom, goede dingen uitspreken over de ander. De ander zegenen. Iets dat we vooral veel terugzien binnen tradities. Een kind wordt gezegend bij de doop, de nieuw getrouwden bij het huwelijk. Of, zoals je in Israël zou zeggen: Shalom! Het woord betekent letterlijk: 'Vrede'. De diepere betekenis die achter het woord schuilgaat, is de wens van welbevinden en een leven in harmonie met de ander. Over zegenen gesproken!

Waarom is waarderen zo waardevol?

Wij hebben het als mens ten eerste nodig dat onze waarde, onze betekenis, onze uniciteit en onze eer door anderen bevestigd wordt. Als mens ben je aan de ene kant een individu, iemand die geheel op zichzelf staat en per definitie al waardevol is. Aan de andere kant kun je jouw persoon en individualiteit alleen ten volle uitleven in het samenspel met anderen. Romano Guardini noemt dit een 'co-essential'. Twee waarheden die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Allebei zijn ze op zichzelf volkomen waarheden en uiterst belangrijke aspecten in het leven. Maar werkelijk los van elkaar leiden ze tot destructief gedrag.

Het beschermen en bevorderen van individualiteit is essentieel voor een gezond leven, gezonde relaties en een gezonde samenleving. Puur individualisme echter vernietigt de mens, de relaties en de samenleving.

Het beschermen en bevorderen van gemeenschap (gemeenschap) is essentieel voor een gezond leven, gezonde relaties en een gezonde samenleving. Zonder gemeenschap is er bijvoorbeeld geen solidariteit. Maar als bij het streven naar gemeenschap het belang van het individu wordt verwaarloosd, vernietigt dit eveneens de mens, relaties en de samenleving.

Terug naar de kleinere schaal. Waarom heb je, als individu, waardering nodig van anderen en van jezelf? Je kunt alleen gezond leven in samenhang met de ander. Als die ander jouw waarde ziet, ontdekt en vooral ook uitspreekt, dan voel je je gewaardeerd, waardevol en betekenisvol.

Dr. Viktor Frankl en dr. Alfred Adler geven de volgende drie voorwaarden om als mens gezond te blijven:

1. Het ontdekken van je talenten, deze te ontwikkelen en in te zetten voor een groter geheel.
2. Een unieke plek binnen de gemeenschap te vinden, deze in te nemen en je hier thuis en nodig te voelen.
3. Een unieke bijdrage te leveren en daardoor van betekenis te kunnen zijn voor je omgeving en een groter geheel.

Om je unieke talenten te ontdekken en te ontwikkelen heb je uitgesproken waardering nodig, in de vorm van eerlijke en constructieve feedback. Om je plek in een gemeenschap te vinden en in te nemen, heb je waardering nodig, in de vorm van bevestiging – dat je hier gewenst en nodig bent. Om te ervaren dat je van betekenis bent voor anderen, heb je van hen waardering nodig. Zo krijg je een waardevolle bevestiging van wat jouw bijdrage en impact is op je naaste en je omgeving. We kunnen dus wel stellen dat het ontvangen van waardering ons als mens enorm helpt om mentaal gezond te worden en te blijven.